



OBSESI PEMICU KECEMASAN MAHASISWA DALAM BERSOSIALISASI

Rafidah Kusuma Widadi, Agung Setyawanto
Universitas Brawijaya, rafidahkw@gmail.com

Abstract

Anxiety is a feeling of worry that is felt in anticipation of danger that is felt to come from within and from outside, with anxiety levels in the normal range, mild to moderate, severe, and very severe. Clients entering the intensive care unit will cause anxiety not only for the client but also for their family. Risk factors for anxiety in the client's family who are treated in the intensive care unit are the type of kinship with the client, level of education, type of client care, the client's medical condition, family meetings with the care team, family coping methods, and family needs. This study aims to determine the relationship between social media addiction and communication anxiety with students' cooperative character. This study uses a descriptive qualitative method: the anxiety scale includes not wanting to communicate, avoiding participation, lack of self-control. The character scale includes working with others, generating positive expectations, appreciating input and suggestions, giving encouragement, and growing enthusiasm.

Abstrak

Kecemasan adalah rasa khawatir yang dirasakan sebagai antisipasi terhadap bahaya yang dirasakan berasal dari dalam dirinya maupun dari luar, dengan tingkat kecemasan kisaran normal, ringan sampai sedang, berat, dan sangat berat. Klien masuk ruang perawatan intensif akan mengakibatkan kecemasan selain pada klien juga pada keluarganya. Faktor-faktor risiko kecemasan pada keluarga klien yang dirawat di ruang perawatan intensif adalah jenis kekerabatan dengan klien, tingkat pendidikan, tipe perawatan klien, kondisi medis klien, pertemuan keluarga dengan tim perawatan, cara penanggulangan keluarga, dan kebutuhan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dan kecemasan berkomunikasi dengan karakter kooperatif siswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif: skala kecemasan meliputi tidak mau berkomunikasi, menghindari partisipasi, kurang pengendalian diri. Skala karakter meliputi bekerja sama dengan orang lain, membangkitkan harapan positif, menghargai masukan dan masukan, memberi dorongan, dan menumbuhkan semangat.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi saat ini semakin pesat sehingga membuat manusia lebih mudah, efektif dan efisien dalam melaksanakan kegiatan pada keseharian mereka. Adapun teknologi yang memiliki perkembangan begitu pesat saat ini yaitu adanya teknologi komunikasi dari internet. Internet berdampak positif dan negatif terhadap kehidupan manusia. Selain itu, internet juga telah mengubah cara hidup manusia. Dampak positif dari internet yaitu dapat berbelanja dengan online, bisa berkomunikasi antar saudara, sahabat di belahan

Article History

Received: 3 Desember 2022
Reviewed: 24 Desember 2022
Published: 31 Desember 2022

Key Words

Anxiety, Socialization,
Social Media.

Sejarah Artikel

Received: 3 Desember 2022J
Reviewed: 24 Desember 2022
Published: 31 Desember 2022

Kata Kunci

Kecemasan, Sosialisasi, Media
Sosial.



bumi manapun pada waktu yang diinginkan termasuk bisa berkomunikasi dengan orang yang belum pernah bertemu serta memperoleh informasi yang dibutuhkan. Selain dampak positif, internet juga berdampak negatif. Sebesar 20% pengguna internet dapat terlibat dalam satu atau lebih masalah pengabaian diri, menghindari orang lain, terisolasi secara sosial, depresi, menurunnya produktivitas kerja akibat banyak bersosial media, munculnya masalah dalam relasi pernikahan, kecanduan seks, judi online, kegagalan studi karena tidak bisa mengatur penggunaan internet termasuk juga perilaku mengecek dan mengklik secara terus-menerus.

Kemudahan yang diberikan oleh media sosial membuat penggunaannya menjadi cemas dan ketergantungan. Ketergantungan menurut definisi dari Dependence Theory yaitu bahwa ketergantungan memiliki kaitan dengan usaha pemenuhan kebutuhan atau pencapaian dari suatu tujuan yang bergantung pada sumber daya lain, dalam hal ini media sosial (Schrock, 2006). Media sosial dipercaya sebagai satu-satunya cara dalam memperoleh keinginan, seolah-olah individu tidak berdaya saat hidupnya tidak dilengkapi media sosial. Alasan mahasiswa memiliki kerentanan yang tinggi terhadap ketergantungan media sosial dibandingkan dengan kelompok masyarakat yang lain adalah karena mahasiswa berada pada fase emerging adulthood. Pada fase ini mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju kepada dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis. Mahasiswa juga sedang mengalami pencarian identitas prestasinya yang ditandai dengan proses pembentukan identitas diri dan berusaha untuk hidup secara mandiri dengan melepaskan diri dari pengaruh dan dominasi peran orang tua.

Pada usia ini, mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mencari makna hidup serta menjalin hubungan interpersonal yang lebih dekat dan terikat secara afektif. Fase emerging adulthood juga ditandai dengan karakter yang kurang stabil seperti untuk mengelola kebutuhan hidup, hubungan interpersonal, berkembangnya aspek dalam ranah afektif dan ranah kognitif. Ketika mahasiswa mendapatkan kesulitan dalam proses perkembangannya, maka untuk menyelesaikan masalah tersebut yaitu dengan aktivitas pemakaian media sosial yang lebih intensif, lebih penting dibanding dengan apa yang dilakukan oleh orang lain pada umumnya, karena menurut kelompok mahasiswa ini kegiatan online bisa membantu mereka dalam melebarkan serta memperkuat jejaring sosialnya. Tujuan dari penulisan ini yaitu menjabarkan dampak media sosial bagi mahasiswa, pengaruh media sosial terhadap perubahan bersosialisasi pada mahasiswa di Indonesia.



Komunikasi sosial merupakan kontribusi yang besar dalam memfasilitasi komunikasi dan interaksi sosial bagi manusia. Jejaring sosial terbaru berubah. Ini sejalan dengan awal mula terciptanya jejaring sosial, dan memungkinkan kita berinteraksi dengan orang-orang di seluruh dunia untuk mencari teman baru, berbisnis, terlibat dalam politik, dan menemukan pasangan hidup. Media sosial berfungsi tidak hanya sebagai bentuk komunikasi yang bermanfaat tetapi juga sebagai sumber informasi cepat. Hal ini dapat kita lihat ketika informasi yang tersedia di media sosial lebih cepat sampai dan tersebar dibandingkan informasi dari media lain, dibandingkan dengan berita langka seperti bencana alam, berita kriminalitas, kecelakaan lalu lintas, dan lain-lain. Apa yang tidak ditayangkan di TV tetapi dapat dipublikasikan melalui media sosial. Perilaku siswa yang menggunakan media sosial dalam proses pengajaran ditentukan secara kultural. Seperti yang dikatakan Koentjaraningrat, kebudayaan adalah sistem gagasan, tindakan, dan hasil yang lengkap yang mempengaruhi manusia melalui pembelajaran dalam kehidupan sosial. Sebagian besar perilaku manusia bersifat kultural, karena hampir semua perilaku manusia pada usia ini memerlukan proses belajar. Untuk dapat menggunakan media sosial, mahasiswa terlebih dahulu harus mempelajari cara menggunakannya, apalagi menggunakan media sosial pada saat perkuliahan membutuhkan pembelajaran atau pemahaman tentang situasi, keadaan, sifat dan dosen pengajar.

Tidak dipungkiri dengan adanya media sosial semakin memudahkan masyarakat untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi atau kebutuhan dengan lebih mudah. Semuanya kembali ke orangnya, bagaimana menyikapi perkembangan media saat ini dan menyenangkan, bagaimana memposisikan fungsi media sosial, sebenarnya, adalah usus yang paling penting, done and not done. Setiap mahasiswa harus memikirkannya, lihat untuk mengasah pikiran, untuk dikritik.

Pembahasan

Dampak Media Sosial Terhadap Mahasiswa di Indonesia

Dampak media sosial bagi siswa memiliki dua dampak, yaitu positif dan negatif. Dampak positifnya adalah siswa mendapatkan banyak informasi dari media sosial, memudahkan siswa dalam mencari informasi tentang ilmu dan tugas yang diberikan, pelajaran dapat diterima dari berbagai sumber, ada hal-hal baru yang perlu diketahui, dan sebagai tempat dimana mereka dapat menginformasikan dan bersosialisasi. Sedangkan



pengaruh negatif dari media sosial adalah mereka terlalu bergantung pada media sosial untuk menyelesaikan tugas, sehingga tidak terlalu mempelajari pelajaran, lupa waktu karena terlalu kecanduan menggunakan media sosial, dan media sosial juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Bahkan mempengaruhi intimidasi, yang dapat mempengaruhi hubungan sosial dan hasil belajar.

Dampak social media terhadap kinerja mahasiswa sendiri sangat berpengaruh karena sekarang ini semua serba digital, sehingga pembelajaran dan perkuliahan juga menggunakan media sosial. Siswa menggunakan media sosial untuk berbagi pengetahuan dan menyelesaikan tugas. Sebagian besar siswa berpikir bahwa media sosial dapat meningkatkan motivasi mereka untuk belajar. Dengan media social, siswa dapat dengan mudah mengakses dan memberikan informasi untuk mendapatkan ilmu. Motivasi meningkat dengan media sosial sebagai media untuk membangun hubungan dengan orang biasa dapat melakukan berbagai aktivitas tanpa beranjak dari tempat duduk Anda. untuk teknologi media sosial untuk menunjukkan perubahan sosial dalam hal kegiatan sosial atau hubungan manusia. media sosial tidak hanya meningkatkan motivasi belajar, tetapi juga menawarkan kesempatan kepada mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman dengan perkuliahan menggunakan media sosial.

Untuk menghentikan kecanduan media social, setiap siswa harus cerdas dalam menggunakan media social. Penggunaan social media harus dibatasi dan dikendalikan. Namun adanya media sosial dan gadget dapat disikapi secara bijaksana oleh para siswa, media sosial dan gadget dapat memberikan dampak positif. Cara yang dapat dilakukan siswa untuk mengatasi kecanduan media sosial adalah mengatur atau mengelola waktu dengan baik, membatasi penggunaan media sosial, memperbanyak kegiatan di luar sehingga meminimalisir membuka media sosial, mematikan notifikasi agar dapat fokus pada tugas atau hal lain yang sedang dikerjakan.

Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Bersosialisasi pada Mahasiswa di Indonesia

Setiap mahasiswa yang merupakan manusia biasa selama hidup pasti mengalami perubahan-perubahan. Lapisan-Lapisan dalam masyarakat, kekuasaan dan berwenang, interaksi sosial dan sebagainya. Perubahan-Perubahan yang terjadi pada mahasiswa



merupakan gejala yang normal. Media memiliki pengaruh negatif dan positif. Dengan hadirnya media sosial sebagai teknologi baru, tentu saja cara hidup manusia juga akan mengalami perubahan. Perubahan-Perubahan Dalam Hubungan Sosial (social relations) atau sebagai perubahan terhadap keseimbangan (balance) Hubungan sosial dan segala bentuk perubahan-perubahan pada lembaga-lembaga kemasyarakatan didalam suatu masyarakat dan yang mempengaruhi diantara kelompok-kelompok dalam mahasiswa. Mahasiswa dapat berkomunikasi langsung dengan presiden melalui media sosial guna menyampaikan saran kritik dan ide yang dibangun. Jika dalam metode konvensional mahasiswa harus menjadi wakil rakyat / anggota DPR terlebih dahulu dan atau melakukan unjuk rasa di depan istana kepresidenan untuk menyampaikan aspirasi, sekarang cara tersebut cenderung ditinggalkan.

Dari sisi ekonomi semakin tingginya minat mahasiswa terhadap media sosial, tidak sedikit di masyarakat kita memperoleh keuntungan juga dengan berbisnis melalui media sosial. kebutuhan manusia yang baru untuk selalu mengupdate informasi karena media sosial telah menjadi sumber informasi yang lebih aktual dibandingkan media lainnya. Pengaruh Negatif terhadap perubahan sosial mahasiswa diantaranya yaitu sering terjadi konflik antar kelompok - kelompok tertentu dengan latar belakang suku, ras maupun agama. Secara langsung media sosial berpengaruh pada terbentuknya kelompok – kelompok sosial tersebut dengan menanamkan prinsip, nilai dan akidah tertentu untuk menjadi perubah sistem.

Hal yang Ditimbulkan dari Media Sosial Pada Rasa Kecemasan Mahasiswa di Indonesia

Mahasiswa memiliki kerentanan yang tinggi terhadap ketergantungan media sosial dibandingkan dengan kelompok lain di masyarakat karena mahasiswa berada pada fase kedewasaan. Pada fase ini siswa berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju awal kedewasaan dan mengalami dinamika psikologis. Siswa juga mengalami pencarian jati diri berprestasi yang ditandai dengan proses pembentukan identitas diri dan berusaha hidup mandiri dengan melepaskan pengaruh diri dan dominasi peran orang tua. Pada usia ini, siswa memiliki kecenderungan untuk mencari makna hidup dan menjalin hubungan interpersonal yang lebih dekat dan lebih efektif. Fase dewasa muncul juga ditandai dengan karakter yang kurang stabil seperti mengatur kebutuhan hidup, hubungan interpersonal, aspek pengembangan dalam domain afektif dan kognitif. Ketika siswa mengalami kesulitan dalam



proses perkembangannya, maka untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan menggunakan kegiatan social media yang lebih intensif lebih penting daripada yang dilakukan oleh orang lain pada umumnya. Siswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung berkomunikasi secara online dengan menampilkan dan memperlihatkan dirinya dengan sebaik-baiknya untuk mendapatkan kesan dan citra yang positif dari pihak yang polos, bahkan terkadang kesan yang tidak sesuai dengan dirinya yang asli. Kondisi tersebut membuat siswa yang mengalami kecemasan sosial semakin mengalami ketergantungan pada media sosial.

Individu dengan ketergantungan media sosial adalah individu yang memiliki kecenderungan kuat untuk melakukan aktivitas di media sosial dan membatasi aktivitas sosialnya di dunia nyata. Ketergantungan terhadap media sosial dapat dilihat dari intensitas waktu yang digunakan seseorang untuk terus terpaku pada media sosialnya yaitu pada smartphone atau segala macam perangkat elektronik yang memiliki akses ke media sosial. Akibatnya banyak waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial membuat individu tidak peduli dengan kehidupan di dunia nyata. Ada dua alasan mengapa seseorang menjadi tergantung pada media sosial. Pertama, media sosial dapat digunakan untuk mendukung interaksi sosial bagi individu yang kurang memiliki keterampilan sosial di dunia nyata sehingga media sosial digunakan untuk menghargai sosial. Kedua, karena keterampilan sosial di media sosial dapat digunakan untuk dukungan sosial. Siswa yang memiliki ketergantungan pada media sosial disebabkan oleh kecemasan sosial yang dimiliki oleh individu tersebut.

Siswa dengan ketergantungan media sosial selain karena kurang memahami penggunaan media sosial juga menyebabkan berkurangnya interaksi tatap muka secara langsung, selain disebabkan oleh rendahnya interaksi langsung, ada penyebab yang mempengaruhi ketergantungan media sosial, yaitu kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Kesimpulan

Penggunaan sarana komunikasi saat ini telah berkembang sangat cepat sejalan dengan perkembangan teknologi komunikasi karena kita dihadapkan pada berbagai cara untuk mentransfer/mengakses informasi melalui media tradisional seperti media cetak dan elektronik dan yang paling berkembang adalah media sosial. Penggunaan media sosial



memiliki dampak yang sangat positif, terutama dalam pertukaran sosial, politik dan ekonomi. Penggunaan media sosial memudahkan untuk terhubung dengan teman dan keluarga, yang tidak mungkin dilakukan karena jarak yang jauh untuk bertemu langsung. Penggunaan media sosial juga dapat berdampak negatif bagi para pelajar karena saat ini kita melihat bahwa media sosial digunakan sebagai sarana untuk menghasut kebencian terhadap orang lain dengan mengunggah kata-kata atau gambar-gambar asusila yang menimbulkan perasaan dendam dan kebencian terhadap seseorang.

Daftar Pustaka

- Annisa, M. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Umum Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi*, 10(100), 106–111.
- Anggraini, O. H., Wahyuni, E. N., & Soejanto, L. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Resiliensi Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XII SMA N 1 Trawas. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(2), 50-56.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distress Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol. 05, No.01 Januari 2017, 05, 80-96.
- Bariyyah Hidayati, K., & . M. F. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- Boyd, M. A. (2017). *Essentials of psychiatric nursing*. Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins
- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. D. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al- Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 123–140. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>
- Emda, A. (2018). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 172. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Fauziah, A. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Minat Belajar Siswa Kelas IV SDN PORIS GAGA 05 KOTA Tangerang. *Jurnal JPSD* Vol. 4 No. 1 Tahun 2017. ISSN2356-3896(print),2614-0136(Online). <http://journal.uad.ac.id/index.php/JPSD/article/view/9594>
- Fikriyani, N., Lestari, S. M. P., Fitriani, D., & Utari, E. M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dan Kecemasan Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(2), 224–231. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i2.413>