

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring berkembangnya teknologi informasi yang semakin pesat dan meningkatnya jumlah pengguna internet, media sosial menjadi salah satu sumber informasi yang paling akrab dengan masyarakat. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Survei APJII juga menemukan bahwa media sosial merupakan layanan yang paling banyak diakses menggunakan internet kedua (87,13%) setelah layanan pesan singkat (89,35%). Popularitas media sosial bahkan mengalahkan layanan mesin pencari yang berada di posisi ketiga dengan tingkat penggunaan sebesar 74,84%. Survey menunjukkan bahwa pada tahun 2019-2020 penggunaan internet mengalami peningkatan sebesar 73,7% dengan persentase 196,71jt jiwa pengguna internet. Keberadaan internet berdampak pada kemudahan masyarakat dalam memperoleh informasi, survey juga menyebutkan bahwa hampir seluruh masyarakat Indonesia kini menggunakan internet dengan tujuan untuk bersosial media (APJII, 2020).

Media sosial ialah sebuah fasilitator dalam media online yang berfungsi mempererat jalinan pertemanan, media sosial juga menitikberatkan pada kehadiran pengguna dalam mempromosikan kegiatan atau kolaborasi aktif diantara pengguna dan konten yang disuguhkan. Media sosial adalah sebuah media online, dimana para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, forum dan dunia virtual. Melalui media sosial setiap individu saling terhubung dan saling berbagi pesan sekalipun penggunanya belum saling mengenal. Media sosial merupakan medium di internet yang memungkinkan penggunanya mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, saling berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lainnya, dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2017).

Media sosial merupakan sebuah media yang dapat digunakan oleh konsumen untuk berbagi teks, gambar, suara, dan video informasi baik dengan orang lain maupun dengan suatu perusahaan. Karakteristik umum yang dimiliki oleh setiap

media sosial yaitu adanya keterbukaan dialog antara para pengguna satu dengan yang lainnya. Media sosial merupakan salah satu tren berbasis Teknologi Informasi (TI) pada era *information age* atau digital era. Media sosial adalah sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas fondasi ideologis dan teknologi dari web 2.0, dan yang memungkinkan pembuatan dan pertukaran konten buatan pengguna (Kaplan & Haenlein, 2010). Media sosial muncul sebagai salah satu terminologi populer yang merambah semua generasi. Dengan media sosial, aktivitas yang tadinya dilakukan secara konvensional dengan *face-to-face* mode sekarang bisa dilakukan secara virtual baik secara *synchronous* maupun *unsynchronous*.

Khairuni (2016) Menyebutkan media sosial memiliki dampak positif antara lain: a.) Mempermudah kegiatan belajar karena dapat diakses dimana saja dan oleh siapa saja, contoh adanya Udemmy, Zoom, Skill Academy dll. b.) Mencari dan menambah teman baru, dengan adanya berbagai macam jenis media sosial seperti: whatsapp, facebook, tiktok, twitter, instagram, tinder, veeka, bigo, litmatch, hago lemo, hello yo, hiya dsb. pengguna hanya perlu mencari dan menambahkan teman baru dan bisa juga chat ataupun DM (Direct Message). c.) Menghilangkan kepenatan belajar, media sosial memiliki fitur video terbaru maupun berita terkini sehingga menjadi hiburan tersendiri sesuai dengan selera masing-masing pengguna.

Luo & Hancock (2020) menjelaskan bahwa media sosial melibatkan kesan baik dan dukungan sosial, dan dapat memiliki dampak positif langsung pada kesejahteraan psikologis karena memberikan pengaruh positif, rasa rekidtabilitas, stabilitas dalam hidup seseorang, pengakuan harga diri, dan mengurangi tekanan psikologis. Luo & Hancock (2020), juga menambahkan orang yang kesepian dan cemas secara sosial lebih bersedia mengungkapkannya di media sosial daripada orang yang tidak cemas. Media sosial efektif bagi individu yang memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti rasa malu, gugup, diam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi demi menghindari pandangan negatif dari orang lain kepada dirinya. Karena individu dapat dengan bebas berbicara tanpa ada rasa gugup, tanpa perlu melibatkan emosi ketikaberbicara dengan orang lain dan juga

dapat mengekspresikan diri kepada siapapun tanpa perlu khawatir orang lain menilai kita seperti apa, karena media sosial memiliki sifat *self presentation*, (Soliha, 2015).

Maheswari, dkk (2011) menjelaskan bahwa adanya dampak negatif dari penggunaan media sosial menyebabkan timbulnya masalah signifikan dengan orang, penundaan, manajemen waktu yang buruk, dan kurang mampu mengontrol diri terhadap penggunaan jejaring sosial. Cahyono (2016) menambahkan bahwa perilaku yang dapat ditimbulkan seperti *cyberbullying*, memicu kejahatan, pornografi, komunikasi yang buruk, ancaman ujaran kebencian, perkembangan emosi yang cenderung tidak kuat, perkembangan fisik yang kurang optimal karena kurangnya aktifitas fisik serta kurangnya menjaga privasi.

Lemo merupakan salah satu media komunikasi berbasis internet dikarenakan aplikasi ini mempunyai fitur yang bisa dipakai sebagai alat komunikasi seperti *platform social video live chat app* yang dimana pada fitur tersebut bisa memuat 10 orang online video secara bersamaan, dan melakukan siaran langsung dengan teman. Aplikasi ini juga mempunyai beberapa fitur yang bisa dipakai oleh pengguna seperti ruang obrolan, ruang musik, panggilan tanpa nama, status, hadiah, dan kostum pribadi. Lemo resmi diluncurkan pada tahun 2019, dan hingga saat ini lemo telah berkembang pesat dan memiliki lebih dari 10 juta pengguna yang terdaftar di beberapa kawasan seperti China-Taiwan, Indonesia, Singapore, Malaysia, Jepang, Vietnam, Timur Tengah seperti Arab Saudi, Uni Emirat Arab, dan Amerika Serikat. Seiring berkembangnya waktu aplikasi ini masih akan terus berkembang ke seluruh dunia (<https://www.lemochat.com>). Aplikasi lemo dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat dengan cara *download* di *play store*. Tidak hanya dipakai sebagai alat komunikasi, lemo juga menjadi tempat untuk mencari uang, teman dan pasangan dari berbagai daerah atau bahkan negara. Bagi pengguna baru, saat membuka aplikasi lemo akan mendapat mentor yang bias menjelaskan tentang cara menggunakan aplikasi tersebut sehingga pengguna baru memahami cara menggunakan aplikasi lemo, menjadi semakin tertarik dan tetap bertahan untuk menggunakan aplikasi lemo. Pada aplikasi lemo banyak transaksi yang dapat dilakukan oleh pengguna seperti melakukan transaksi jual beli akun, *gift*, bingkai, peliharaan, atau pun jual diri. Untuk *top up* koin pun di aplikasi lemo lebih murah

daripada aplikasi lainnya. Menariknya lagi setiap bulan aplikasi lemo memiliki *event* yang berbeda-beda, seperti *event* pasangan, *event* kekayaan, *event* popularitas, dsb. Serta pengguna yang menang di tiap event akan mendapatkan hadiah, dimana hadiah tersebut berupa koin ataupun uang tunai.

Sebagian besar pengguna menganggap bahwa semakin kaya diaplikasi lemo maka semakin sukai oleh pengguna lain. Sehingga pengguna menjadi lebih sering menghabiskan uangnya untuk *top up* lagi dan lagi supaya semakin terkenal dan disukai oleh banyak orang di aplikasi tersebut. Tentu saja hal ini menyebabkan pengguna semakin sulit mengontrol keinginan untuk tidak *top up* secara terus menerus. Bahkan tak jarang pengguna menjadi semakin semangat untuk *top up* dalam jumlah yang lebih besar dari biasanya supaya semakin mendapat pujian dari orang lain tanpa memikirkan akibatnya. Pengguna tidak dapat berpikir jernih tentang kerugian yang di dapat dari bermain lemo untuk mengejar popularitas. Padahal menghabiskan banyak uang di aplikasi untuk mengejar popularitas tersebut dapat menyebabkan kerugian bagi diri sendiri dan ikut berpengaruh di kehidupan nyata. Semakin menurun popularitasnya maka pengguna menjadi semakin cemas. Freud mengatakan kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan yang tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan (Feist & Feist, 2010).

Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai dengan efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana individu mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau masalah di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir (Durand & Barlow, 2006).

Aspek-aspek yang berpengaruh pada kecemasan antara lain yaitu fisik, behavioral dan kognitif. Dimana aspek fisik adalah aspek yang berhubungan dengan bagaimana fisik individu merespon kecemasan, aspek behavioral adalah bagaimana perilaku individu merespon kecemasan. Sedangkan aspek kognitif adalah bagaimana pikiran individu menanggapi kecemasan yang dialaminya

(Hoeksema, 2007). Adapun beberapa kecemasan yang dialami oleh pengguna aplikasi lemo antara lain, yaitu: pengguna menjadi cemas saat popularitasnya menurun, pengguna menjadi panik ketika ada yang mengetahui penipuan yang dilakukan demi mengejar popularitas, pengguna takut bertemu dengan korban yang ditipu sehingga sementara waktu tidak akan menggunakan akun yang dipakai untuk menipu orang lain agar tidak dapat dilacak oleh orang lain, ketika orang-orang disekitar pengguna menjadi lebih populer tentu menyebabkan pengguna menjadi cemas dikarenakan takut kalah saing dan rasa ingin mengejar popularitas menjadi meningkat. meskipun sebelumnya sudah berniat untuk tidak *top up* lagi. Dan saat pengguna mulai ketagihan untuk *top up* secara terus menerus supaya dikenal banyak orang, maka apabila popularitas menurun pengguna menjadi cemas dan takut kehilangan banyak teman atau bahkan pasangan. Sehingga pengguna menghabiskan sebagian besar gajinya untuk *top up* baik untuk dibagikan ke orang lain atau kasih *gift* ke diri sendiri supaya nilai popularitas meningkat. Untuk menjadi lebih terkenal dan kaya di aplikasi lemo maka pengguna melakukan berbagai cara agar bisa *top up* seperti menjual motor, menghabiskan sebagian besar gaji, berhutang, atau bahkan melakukan penipuan. Ketika pengguna mengalami kecemasan maka akan sulit untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang ada, seperti ketika popularitasnya menurun pengguna akan sulit beradaptasi dengan pengguna lain yang pertemanannya tidak memamerkan kekayaan di aplikasi.

Menurut Supriyo (2008) Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan kondisi lingkungannya. Penyesuaian diri mempunyai ciri-ciri tertentu yaitu adanya motif yang melatarbelakangi munculnya perilaku, ada rintangan dari lingkungan yang menghambat, respon yang muncul pada masing-masing individu bervariasi dan berakhir dengan penemuan suatu pemecahan. Pengertian yang terkandung didalamnya antara lain merupakan usaha manusia untuk mengurangi tekanan akibat dorongan kebutuhan dan usaha untuk menyelaraskan hubungan individu dengan realitas, dalam arti yang lebih sempit ditekankan pada penyesuaian diri sebagai proses melibatkan respon mental dan perilaku manusia dalam usahanya mengatasi dorongan-dorongan dari dalam

diri agar diperoleh kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan. Ini berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang dinamis dan bukan kondisi yang statis. Banyak pengguna aplikasi lemo yang beranggapan bahwa memiliki akun yang tidak kaya atau pun tidak populer akan sulit menemukan teman atau bahkan pasangan. Hal ini menyebabkan pengguna melakukan berbagai cara untuk meningkatkan popularitasnya tanpa memikirkan akibat dari tindakannya tersebut. Sehingga pengguna tidak dapat menyesuaikan diri antara pengeluaran untuk diaplikasi dan pengeluaran untuk keperluan hidupnya. Dan menyebabkan perekonomian atau hubungannya di kehidupan nyata (*real life*) berakhir kurang baik. Terdapat banyak pengguna yang kaya di aplikasi akan tetapi dikehidupannya ia kurang mampu dan bahkan sampai memiliki hutang. Pengguna juga lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain aplikasi lemo daripada menghabiskan waktu bersama temannya di kehidupan nyata (*real life*), dikarenakan pengguna sudah terlanjur kecanduan dalam menghabiskan waktu luangnya di aplikasi tersebut.

Penyesuaian diri sebagai variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan, serta menegaskan hubungan yang harmonis dengan lingkungan dan sosial sehingga secara tidak langsung terdapat adanya situasi pemecahan masalah dan organisme merasakan adanya kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi dengan cara-cara biasa (Chaplin, 2009). Penyesuaian diri adalah suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya atau proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya (Devina, 2010).

Menurut Schneiders (2008) penyesuaian diri memiliki enam aspek, antara lain yaitu: kontrol terhadap emosi yang berlebihan, aspek ini menekankan kepada adanya kontrol dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara intelegen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan, serta dapat mengontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu. Mekanisme pertahanan diri yang minimal, aspek ini menjelaskan pendekatan respon yang normal daripada

penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai. Frustrasi personal yang minimal, aspek ini menjelaskan bahwa individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, aspek ini menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisir pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang lebih baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, aspek ini menjelaskan bahwa penyesuaian diri yang normal ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stres. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya. Sikap realistik dan objektif, aspek ini menjelaskan bahwa sikap realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

Faktor-faktor yang berpengaruh pada tingkat penyesuaian diri pengguna aplikasi lemo adalah keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, tingkat religiusitas dan kebudayaan (Schneider, 2008). Dari faktor keadaan fisik, pengguna tidak dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang ada sehingga meski dikehidupan nyata fisik pengguna kurang bagus akan tetapi diaplikasi bisa diedit supaya menjadi lebih bagus. Pada perkembangan

dan kematangan, pengguna sering menghabiskan uang di aplikasi dan berimbas pada kehidupan nyata akan tetapi masih sulit mengontrol diri supaya tidak boros dalam bermain aplikasi lemo. Mau tidak mau pengguna harus menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapi. Dalam faktor psikologis, pengguna hidup dalam kebohongan dikarenakan di kehidupan nyata belum tentu sekaya di aplikasi.

Dampak positif dari aplikasi lemo adalah menambah penghasilan dengan jual koin atau hadiah, bisa juga dapat uang dari mengundang orang untuk main aplikasi lemo. Sebaliknya, aplikasi tersebut juga memiliki dampak negatif dikarenakan masih banyak pengguna yang tidak mampu menyesuaikan diri antara popularitas yang didapat di aplikasi dengan kehidupan yang dijalani (*real life*). Sehingga ketika popularitas menurun pengguna merasakan kecemasan dan melakukan berbagai cara agar tetap populer, seperti *top up* koin yang banyak demi meningkatkan popularitas, melakukan berbagai macam penipuan dengan cara menggunakan nama orang lain, atau melakukan penipuan dengan cara menjual *gift*, bingkai atau bahkan peliharaan dengan harga yang murah. Dengan kata lain, ketika pembeli sudah *transfer* uangnya maka tidak lama setelah itu akun pembeli di blokir oleh pengguna tersebut. Ada juga yang melakukan penipuan dengan cara meminjam uang ke temannya tetapi setelah itu hutangnya tidak dibayar dan orang tersebut malah memblokir semua akun orang yang dia pinjam uangnya, ataupun demi menambah penghasilan pengguna menjual diri berupa *video call sex*.

Berdasarkan fenomena yang ada maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kecemasan terhadap penyesuaian diri pengguna aplikasi lemo di kehidupan nyata (*real life*).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas maka rumusan masalah yang akan dibahas oleh peneliti adalah apakah kecemasan berpengaruh terhadap penyesuaian diri pengguna aplikasi lemo di kehidupan nyata (*real life*).

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap penyesuaian diri pada pengguna aplikasi lemo di kehidupan nyata (*real life*).

2. untuk mengetahui seberapa banyak pengguna yang mengalami kerugian dari aplikasi lemo.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi umum dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pengetahuan serta mendorong peneliti lain untuk dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam pada tema tersebut