

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi di bidang koneksi dan informasi dewasa ini terus mengalami perubahan dengan sangat cepat dan canggih. Hal ini dibuktikan dengan adanya perkembangan media sosial yang semakin disukai bagi penggunaannya, media sosial tersebut adalah instagram. Instagram berawal dari kata “*insta*” yaitu “*instant*” dan kata gram berawal dari kata telegram, yang berarti sebagai media koneksi dan informasi berupa foto atau video secara kilat melalui aplikasi yang bisa individu akses.<sup>1</sup> Instagram lebih relevan dan juga menarik dibandingkan platform media sosial lain, sebab fitur dari instagram yang memprioritaskan fitur video dan foto, menjadikan informasi bisa disebarluaskan dengan lebih bagus.<sup>2</sup>

Menurut penelitian CupoNation, menyatakan platform instagram merupakan aplikasi media sosial yang terkenal sampai sekarang, hal tersebut karena fitur foto dan video pada platform instagram tersebut.<sup>3</sup> Berdasarkan data dari artikel yang diterbitkan oleh Iman, pada *goodnewsfromindonesia.id*, masa Januari hingga Mei 2020, Indonesia mencapai 69,2 juta (69.270.000) pengguna

---

<sup>1</sup>Gustini Rodiyah, “Strategi Komunikasi Pemasaran Pada Baper Dimsum Melalui Media Sosial Instagram” (FISIP UNPAS, 2022), 33.

<sup>2</sup>Moh Faidol Juddi, *Komunikasi budaya dan dokumentasi kontemporer* (Unpad Press, 2019), 317.

<sup>3</sup>Copunation, “Sosial Media dan Messenger di Indonesia,” 2019, <https://www.cuponation.co.id/magazin/indonesia-berada-pada-peringkat-ke-empat-pengguna-facebook-dan-instagram-terbanyak>, diakses pada 01 Agustus 2022.

instagram.<sup>4</sup> Kemudian, menurut hasil survei *Pew Research Centre* yang menunjukkan jumlah remaja pengguna instagram mencapai 72%, menjadikan instagram platform media sosial paling populer di kalangan remaja.<sup>5</sup>

Diketahui juga bahwa pengguna instagram paling banyak adalah usia 18 sampai 24 tahun, pengguna instagram perempuan sebanyak 1.9% lebih dominan dibandingkan laki-laki. Usia 18 sampai 24 tahun ini termasuk usia kebanyakan mahasiswa.<sup>6</sup> Tahap ini dikategorikan masuk ke dalam masa dewasa awal yaitu periode usia 18 sampai 40 tahun.<sup>7</sup> Masa periode ini kebanyakan mahasiswa mengakses internet, sebab mahasiswa sadar internet adalah alat yang memiliki banyak fungsi, salah satunya berfungsi sebagai fasilitas untuk mendapatkan informasi mengenai pendidikan dan komunikasi dengan individu lainnya serta hiburan.<sup>8</sup>

Penggunaan instagram sebagai media dalam berkomunikasi oleh mahasiswa adalah dikarenakan banyaknya fasilitas fitur yang terdapat pada instagram tersebut.<sup>9</sup> Instagram juga memungkinkan penggunanya dapat mempotret foto secara langsung, menggunakan filter digital dan membagikan hasil foto tersebut ke situs jejaring sosial yang terhubung. Terdapat dua fitur pada

---

<sup>4</sup>Mustafa Iman, "Pengguna Instagram di Indonesia Didominasi Wanita dan Generasi Milenial," 2020, <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2020/06/14/pengguna-instagram-di-indonesia-didominasi-wanita-dan-generasi-milenial>, diakses pada 23 Agustus 2022

<sup>5</sup>RSPH, "Instagram Ranked Worst for Young People's Mental Health," 2017, [https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html?mc\\_cid=319c2432e2&mc\\_eid=fb26c9199a](https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html?mc_cid=319c2432e2&mc_eid=fb26c9199a), diakses pada 23 Agustus 2022

<sup>6</sup>Cartika Sari, "Kesepian, Kecemasan Sosial Dan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Pengguna Instagram," *Jurnal Psikologi Volume* 15, no. 1 (2022): 68.

<sup>7</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, trans. oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo (Jakarta: Erlangga, 1996), 246.

<sup>8</sup>Sari, "Kesepian, Kecemasan Sosial Dan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Pengguna Instagram," 68.

<sup>9</sup>Muhammad Fachri Syahreza dan Irwan Syari Tanjung, "Motif dan pola penggunaan media sosial Instagram di kalangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi UNIMED," *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi* 2, no. 1 (2018): 62.

instagram yaitu postingan dan cerita. Postingan instagram adalah fitur umum di instagram tempat pengguna dapat membagikan video dan foto. Postingan tersebut dapat di komentari dan disukai oleh pengguna akun instagram lain. Fitur cerita instagram merupakan fitur yang berbentuk seperti digital *storytelling* yang dapat dinikmati para pengguna instagram dalam mengunggah kegiatan sehari-hari mereka, dapat berupa video maupun foto dan cerita tersebut akan hilang otomatis ketika sudah ter-*upload* selama 24 jam.<sup>10</sup>

Terlepas dari fitur-fitur instagram yang menarik bagi penggunanya terkhusus mahasiswa. Alasan lain, mahasiswa memiliki kerentanan yang tinggi dibandingkan dengan kelompok masyarakat lain terhadap kecanduan media sosial khususnya instagram adalah karena mahasiswa sedang berada pada usia yang mengalami tahap *emerging adulthood*, dimana mahasiswa mengalami tahap transisi remaja akhir memasuki tahap dewasa awal, pada tahap ini terjadi dinamika psikologis.<sup>11</sup>

Dewasa ini, mahasiswa yang mengakses instagram sudah mendapatkan begitu banyak manfaat dari instagram seperti kemudahan dalam berkomunikasi, mencari informasi terbaru, menjalin relasi, sebagai wadah untuk mempresentasikan diri, karir, pendidikan, politik, hiburan, mengunggah foto dan video serta platform bisnis, sehingga tanpa sadar kegiatan tersebut memicu penggunaan media sosial berlebih, dan akhirnya menyebabkan problematik pada

---

<sup>10</sup>Cempaka Karina Sundari, "Gambaran Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa Psik-A Umm," 2020, 2.

<sup>11</sup>Risma Yunita dan Lia Kurniasari, "Hubungan Kecanduan Media dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur," *Borneo Studies and Research* 3, no. 2 (2022): 1858.

mahasiswa tersebut.<sup>12</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andreas, Pallesen dan Griffiths, menyebutkan bahwa ketergantungan terhadap situs jejaring sosial karena terlalu berlebihan dalam menghabiskan waktu untuk mengakses situs jejaring sosial tersebut, akhirnya muncul dorongan yang tidak dapat dikendalikan untuk terus-menerus mengakses situs jejaring sosial, sehingga menimbulkan pengguna yang berlebihan dan berdampak buruk terhadap aktivitas sehari-hari pengguna tersebut.<sup>13</sup>

Dampak negatif dari kecanduan jejaring sosial tersebut munculnya sebuah gangguan psikologis yang berkorelasi dengan akibat penggunaan media sosial berlebih atau dalam arti kecanduan bermain media sosial khususnya kecanduan mengakses instagram adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial ini berbeda dengan gangguan kecemasan. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-5)* gangguan kecemasan ialah perasaan takut berlebihan yang terjadi pada individu yang berdampak pada terganggunya kegiatan sehari-hari.<sup>14</sup>

Dalam *DSM-5* menyebutkan gangguan kecemasan ini terbagi menjadi 11 jenis gangguan kecemasan diantaranya yaitu, gangguan kecemasan berpisah (*separation anxiety disorder*), bisu selektif (*selective mutism*), fobia spesifik (*specific phobia*), gangguan kecemasan sosial (*social phobia*), gangguan panik

---

<sup>12</sup>Siti Hartinah, Aat Sriati, dan Cecep Eli Kosasih, "Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran," *Jurnal Keperawatan BSI* 7, no. 1 (2019): 124.

<sup>13</sup>Cecilie Schou Andreassen, Ståle Pallesen, dan Mark D Griffiths, "The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey," *Addictive behaviors* 64 (2017): 3.

<sup>14</sup>American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- DSM-5* (England: New School Library, 2013), 189.

(*panic disorder*), agorafobia (*agoraphobia*), gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*), gangguan kecemasan karena kondisi medis tertentu (*anxiety disorder due to another medical condition*), gangguan kecemasan lainnya (*other specified anxiety disorder*), dan gangguan kecemasan yang tidak ditentukan (*unspecified anxiety disorder*).<sup>15</sup>

Jadi, kecemasan sosial atau fobia sosial ini termasuk salah satu jenis gangguan kecemasan. Akan tetapi, dalam penelitian ini peneliti kecemasan sosial yang diteliti tidak termasuk dalam jenis gangguan kecemasan tersebut. Kecemasan sosial yang dimaksudkan dalam penelitian ini merupakan individu yang kurang percaya diri dalam mempresentasikan dirinya, disertai dengan adanya keinginan untuk meninggalkan kesan positif kepada individu lain tentang dirinya.<sup>16</sup> Data terkait kecemasan sosial di Indonesia belum terlalu banyak, hingga sekarang belum ada data terkait tentang kecemasan sosial dari Departemen Kesehatan, tetapi berdasarkan penelitian dari Vriends menemukan bahwa presentasi yang cukup tinggi dari hasil *self-report* fobia sosial di Indonesia, yaitu sebesar 15,8% dari 311 orang Indonesia.<sup>17</sup> Sedangkan pada remaja menurut data hasil keterangan Riskesdas 2013, remaja Indonesia yang mengalami gangguan kecemasan adalah lebih dari 14 juta (6%) juta populasi remaja perkotaan mengalami kecemasan sosial.<sup>18</sup>

---

<sup>15</sup>American Psychiatric Association, 189–233.

<sup>16</sup>Scott E Caplan, "Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use," *CyberPsychology & behavior* 10, no. 2 (2006): 235.

<sup>17</sup>Noortje Vriends dkk., "Taijin kyofusho and social anxiety and their clinical relevance in Indonesia and Switzerland," *Frontiers in psychology* 4 (2013): 3.

<sup>18</sup>Balitbangkes Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013 Dalam Bentuk Angka* (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013), <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4428/>.

Secara garis besar, kecemasan sosial mengganggu kehidupan sehari-hari individu, termasuk masalah dalam pekerjaan, masalah di sekolah/kampus, hubungan dengan orang lain dan hal-hal lainnya. Munculnya rasa tidak nyaman ketika berada dalam lingkungan sosial dan berhubungan dengan individu lain adalah perih yang tidak mudah, karena perasaan ini tidak bisa dihindari secara konsisten oleh individu. Ketika berinteraksi secara *online* atau langsung, orang yang mengalami kecemasan sosial cenderung berperilaku dan berpikir serupa. Mereka mungkin mengalami kecemasan yang pada tingkat yang tinggi, melakukan tindakan pencegahan (*safety behavior*), memiliki banyak pemikiran negatif, dan cenderung mengartikan situasi secara negatif.<sup>19</sup>

Oleh karena itu, keunggulan fitur instagram adalah platform yang fokus pada hal-hal visual seperti video dan foto. Dengan fitur foto dan *retouching* yang membuat setiap foto menjadi sempurna, hal ini mungkin membuat orang takut. Gambaran terkait diri yang ideal dapat memengaruhi reaksi psikologis dan emosional orang lain. Karena itu, fitur filter foto memudahkan pengguna untuk memperbaiki foto mereka, mengubah cara orang memperlihatkan diri mereka secara *online*. Hal ini mendorong pengguna untuk menunjukkan hal yang baik dan positif tentang diri mereka sendiri. Konten instagram yang menumbuhkan ekspektasi yang tidak realistis dan mendorong para remaja untuk berupaya menjadi yang terbaik, akhirnya dapat berubah menjadi kecemasan sosial.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup>Belinda Fidi Madani dan Tri Kurniati Ambarini, "Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir Pengguna Instagram," *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1 (2021): 244.

<sup>20</sup>Madani dan Ambarini, 244.

Kemudian, untuk memperkuat penelitian yang akan dilakukan, peneliti melakukan wawancara pada dua orang mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin, subjek pertama yaitu R mengatakan mengakses instagram 8 jam dalam sehari, pernah berhenti beberapa hari untuk tidak mengakses instagram, merasa kelebihan informasi, mengakses instagram untuk hiburan, merasa cemas berkenalan dengan orang baru melalui instagram, dan merasa khawatir terhadap penilaian buruk orang lain di instagram terhadap dirinya. Berikut hasil wawancara dengan subjek R:

“Menggunakan instagram 8 jam kira-kira dalam sehari; Pernah berhenti menggunakan instagram tapi hanya untuk beberapa waktu contohnya 4-5 hari; Benar, saya merasa full informasi dari informasi berita, postingan, *story*, video dan lain-lain, semua apa yang ada di instagram baik yang saya cari atau tidak; Tujuan saya mengakses instagram lebih ke penghiburan diri; Saya merasa cemas sekali kalau berkenalan dengan orang baru melalui instagram karena ekspektasi orang lain terhadap saya di dunia maya padahal nyatanya tidak seperti itu; Saya merasa sangat khawatir orang lain menilai saya buruk apabila saya memposting sebuah foto atau video di instagram, sampai terkadang beberapa waktu setelah mengupload saya merasa risih kemudian menghapusnya/terkadang menonaktifkan kolom komentar; Dan saya merasa sangat khawatir orang lain mengolok-olok saya apabila memposting foto/video melalui postingan atau *story*”.<sup>21</sup>

Kemudian wawancara studi pendahuluan dengan subjek kedua yaitu JA. Subjek JA mengatakan mengakses instagram kira-kira 7 jam dalam sehari, pernah berhenti mengakses instagram selama 2 hari, merasa kelebihan informasi, mengakses instagram sebagai hiburan, *coping stres*, *stalking* artis favorit, tidak suka berinteraksi dengan orang baru melalui media sosial, dan merasa khawatir terhadap penilaian orang lain. Berikut hasil wawancara dengan subjek JA:

“Tidak terlalu yakin, *maybe* mengakses instagram nyampe 7 jam perhari; Pernah berhenti beberapa waktu menggunakan instagram, tapi tidak

---

<sup>21</sup>R, Wawancara Pribadi Via WhatsApp, 9 Agustus 2022.

bertahan lama ya paling 2 hari, maksudnya tidak sesuai target keinginan berhenti mengakses instagram dalam jangka waktu lama; Kayanya aku emang *over* info saat mengakses instagram; Aku menggunakan instagram untuk hiburan, *coping stres*, dan *stalk* artis favorit; Sebenarnya tidak terlalu cemas kalau berkenalan dengan orang baru melalui instagram, karena mungkin aku tidak terlalu suka berinteraksi dengan orang baru lewat sosmed; Tapi aku ngerasa khawatir kalau kenalan dengan orang baru itu lewat sosmed, mungkin karena tidak suka berinteraksi dengan orang asing lewat sosmed kali ya, jadi buat agak khawatir dan hati-hati; Terus kalau posting sebuah foto atau video di instagram kadang-kadang agak menyesal mempost sesuatu takut dibilang lebay atau a b c, makanya biasanya postingan tidak bertahan 24 jam.”<sup>22</sup>

Dari kedua subjek yang diwawancarai, diketahui bahwa kedua mahasiswa tersebut menggunakan instagram lebih dari 3 jam/hari yakni 7-8 jam, mengalami kelebihan informasi saat mengakses instagram, mengalami kekhawatiran terhadap orang baru di instagram dan khawatir terhadap penilaian individu lain terhadap dirinya di instagram. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari M. Arif Eka Pramudita I, pada 142 orang mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Malang, dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengakses instagram 5-6 jam dalam sehari mempunyai persentasi kecemasan sosial paling tinggi.<sup>23</sup> Selain itu dalam penelitian Resti Punksanigtiyas juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial. Yaitu terdapat kecemasan sosial pada penggunaan media sosial yang tinggi dengan tingkatan sedang dan tinggi.<sup>24</sup>

Data hasil penelitian lainnya yang juga sejalan dengan hasil studi pendahuluan di atas yaitu dari penelitian Citias Yabina Caturtami dan Indri Utami

---

<sup>22</sup>JA, Wawancara Pribadi Via WhatsApp, 9 Agustus 2022.

<sup>23</sup>M. Arif Eka Pramudita I, “Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Masa Pandemi Coronavirus-19” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2021), 16.

<sup>24</sup>Citias Yabina Caturtami, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa di Kota Bandung,” *Prosiding Psikologi*, 2021, 302.

Sumaryanti, kecemasan sosial yang di alami oleh mahasiswa yang aktif mengakses instagram di Bandung adalah dalam kategori diatas rata-rata. Selain itu, dari hasil penelitian Rena Nurhasanah, Siti Nursanti dan Flori Mardiani Lubis juga menunjukkan data bahwa penggunaan instagram mempunyai pengaruh terhadap kecemasan sosial.<sup>25</sup> Dari semua data hasil penelitian terdahulu ini dapat diketahui bahwa rata-rata mahasiswa yang mengakses instagram secara berlebihan signifikan memberikan dampak psikologis terhadap kecemasan sosial.

Selanjutnya, permasalahan psikologis yang muncul akibat dampak negatif mengakses instagram secara berlebihan selain kecemasan sosial terdapat juga data hasil dari beberapa penelitian secara global yang menunjukkan terkait permasalahan psikologis lain yang menjadi pemicu munculnya permasalahan psikologis. Seperti dalam penelitian Tandon dkk, menyebutkan muncul emosi negatif pada pengguna media sosial, seperti kecemasan, depresi dan kecemburuan.<sup>26</sup> Dalam penelitian Malik dkk, menyebutkan kelelahan merupakan bagian akibat negatif dari penggunaan media sosial.<sup>27</sup> Selain itu, Asosiasi Psikiater Amerika juga menyebutkan selama keadaan cemas orang cenderung mengeluh tentang kelelahan yaitu kelelahan dan sakit fisik. Kelelahan fisik ini disebabkan adanya faktor *overload* (kelebihan informasi) yang berdampak pada penghentian terputus-putus hingga penghentian total dalam penggunaan media

---

<sup>25</sup>Rena Nurhasanah, Siti Nursanti, dan Flori Mardiani Lubis, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja," *Nusantara : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 9, no. 10 (26 Desember 2022): 3885–3893.

<sup>26</sup>Puneet Kaur dkk., "Social media platforms and sleep problems: a systematic literature review, synthesis and framework for future research," *Internet Research* 31, no. 4 (2021): 1121–1152.

<sup>27</sup>Aqdas Malik dkk., "Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study," *Information Technology & People* 34, no. 2 (2020): 557–580.

sosial. Selanjutnya, penelitian dari Bao Dai dkk, mengatakan mengenai sebuah informasi yang berlebihan akan mempengaruhi keputusan penghindaran informasi oleh pengguna pada media sosial akibat frustrasi dan kelelahan.<sup>28</sup>

Berdasarkan dari hasil beberapa penelitian tersebut, terdapat sebuah fenomena yang dialami oleh pengguna media sosial khususnya pengguna instagram yang berkorelasi dengan kelelahan yaitu fenomena *social media fatigue* atau kelelahan dalam bermedia sosial. Ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Zhang dkk., yang menjelaskan bahwa terlalu berlebihan mengakses media sosial menyebabkan kelelahan, juga dikenal sebagai “kelelahan bermedia sosial”, karena individu mengalami tekanan sebagai akibat dari penggunaan berlebihan media sosial.<sup>29</sup>

*Social media fatigue* adalah suatu kecenderungan pengguna media sosial mengalami kewalahan terhadap banyak situs, konten, teman dan kontak sehingga menyebabkan banyak durasi yang dihabiskan dalam mengakses media sosial, akhirnya mengakibatkan kejenuhan bagi para pengguna media sosial. *Social media fatigue* bersumber dari adanya informasi yang berlebihan yang di dapat dari media sosial oleh pengguna yang pada akhirnya membuat pengguna media sosial kewalahan akan informasi tersebut.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup>Bao Dai, Ahsan Ali, dan Hongwei Wang, “Exploring information avoidance intention of social media users: A cognition–affect–conation perspective,” *Internet Research* 30, no. 5 (2020): 1455–1478.

<sup>29</sup>Shiyi Zhang dkk., “The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective,” *PloS one* 16, no. 1 (2021): e0245464.

<sup>30</sup>Laura F Bright, Susan Bardi Kleiser, dan Stacy Landreth Grau, “Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue,” *Computers in Human Behavior* 44 (2015): 148–155.

Dalam artikelnya Technopedia, menjelaskan dari hasil survei yang dilakukan oleh Gartner pada Desember 2010 dan Januari 2011, pengguna media sosial menunjukkan kelelahan dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial mengalami penurunan.<sup>31</sup> Hal ini disebabkan kemampuan kognitif yang terlalu sering digunakan dalam beraktivitas di media sosial dapat menyebabkan rasa kelelahan fisik dan mental dari waktu ke waktu. Karena kemampuan kognitif digunakan pengguna media sosial untuk memproses informasi, mengelola kesan terhadap individu lain dan memenuhi ekspektasi teman. Kegiatan ini memicu munculnya adiktif media sosial dan mengubah media sosial menjadi sarana yang menghabiskan kemampuan kognitif individu yang seharusnya digunakan dalam pekerjaan, belajar atau bersosialisasi.<sup>32</sup>

Selain itu, *social media fatigue* berasal dari berbagai sumber, bisa muncul dari adanya teman lama yang menemukan pengguna di media sosial seperti instagram dan mulai mengirim permintaan pertemanan, postingan tentang *game online*. Kemudian, postingan terkait apa yang mereka makan untuk sarapan dan foto dari *smarthphone* mereka.<sup>33</sup> Selain itu, pada platform instagram sering dilakukan pembaruan fitur yang bertujuan mempermudah penggunanya untuk menemukan konten dan terhubung dengan teman-temannya di instagram, akan tetapi pada kenyataannya tidak semua pengguna merasa dimudahkan dengan

---

<sup>31</sup>Margaret Rouse, "Social Media Fatigue," Technopedia, *Techopedia* (blog), 12 Januari 2017, <https://www.techopedia.com/definition/27372/social-media-fatigue>.

<sup>32</sup>Yitshak Alfasi, "Attachment Style and Social Media Fatigue: The Role of Usage-Related Stressors, Self-Esteem, and Self-Concept Clarity," *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 16, no. 2 (14 April 2022).

<sup>33</sup>Anushree Tandon, Amandeep Dhir, dan Matti Mäntymäki, "Jealousy due to social media? A systematic literature review and framework of social media-induced jealousy," *Internet Research* 31, no. 5 (2021): 1541–1582.

adanya pembaruan tersebut. Sebaliknya, para pengguna instagram merasa tidak menyukai pembaruan tersebut dan memilih meninggalkan instagram atau dengan kata lain menghapus aplikasi instagram dan berhenti menggunakannya.<sup>34</sup>

Penyebab *social media fatigue* ini juga disebutkan oleh Wheelan dkk, dalam penelitiannya, terjadinya pengguna yang mengalami kelelahan dalam bermedia sosial disebabkan jumlah informasi, komunikasi dan sosial yang eksekutif saat pengguna mengakses media sosial.<sup>35</sup> Selanjutnya dalam penelitian Bright dkk, juga menyebutkan banyaknya waktu yang dihabiskan individu untuk mengakses media sosial dan banyaknya konten yang ada pada media sosial menyebabkan munculnya kelelahan bagi pengguna media sosial.<sup>36</sup>

Dalam Islam sendiri, *social media fatigue* dapat di hubungkan dengan dampak dari perilaku individu yang suka melakukan segala sesuatu hal secara berlebih-lebihan. Sehingga individu tersebut mendapatkan dampak negatif dari perilaku tersebut. Terdapat dalam firman Allah Swt., dalam Q.S. *al-A'raf*/7: 31, yaitu:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”. (Q.S. *al-A'raf*/7: 31)

---

<sup>34</sup>Kinga Piotrowska, “Instagram Users Are NOT Happy with the App’s Latest Update,” FM104, diakses 1 Desember 2023, <https://www.fm104.ie/news/buzz/instagram-users-are-not-happy-with-the-apps-latest-update/>, diakses pada 31 Agustus 2022.

<sup>35</sup>Malik dkk., “Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study,” 557-580.

<sup>36</sup>Bright, Kleiser, dan Grau, “Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue,” 148-155.

Imam Bukhari mengatakan, Ibnu ‘Abbas berkata: “*makan dan berpakaianlah sesuka kalian, asal engkau terhindar dari dua sifat; berlebihan dan sombong.*” Ibnu Jarir berkata mengenai firman Allah SWT., Q.S. *al-A’raf*/7: 31, “*Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.*” Maksudnya Allah *Ta’ala* berfirman: *إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ* “*Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.*” (Q.S. *al-Baqarah*/2: 190). Yaitu ketetapan-Nya terhadap tindakan penghalalan atau mengharamkan individu yang melewati batas. Mereka menghalalkan dengan penghalalan yang haram atau mengharamkan yang halal. Padahal Allah mewajibkan agar menghalalkan apa yang Allah halalkan dan mengharamkan apa yang Allah haramkan, karena yang demikian itu merupakan keadilan yang diperintahkan-Nya.<sup>37</sup>

Dari tafsir Q.S. *al-A’raf*/7: 31 tersebut, dapat diketahui bahwa sesuatu yang berlebihan dilarang oleh Allah SWT. Hal ini dapat termasuk juga menggunakan media sosial terkhusus instagram. Apabila digunakan secara berlebih-lebihan dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari individu. Salah satu dampak negatif tersebut adalah kelelahan dalam bermedia sosial atau *social media fatigue*, selanjutnya *social media fatigue* dapat memicu dampak negatif psikologis lainnya salah satunya adalah kecemasan sosial.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup>Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3*, trans. oleh Abdul Ghoffar (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2008), 465–468.

<sup>38</sup>Eoin Whelan, AKM Najmul Islam, dan Stoney Brooks, “Is boredom proneness related to social media overload and fatigue? A stress–strain–outcome approach,” *Internet Research* 30, no. 3 (2020): 869–870.

Dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amandeep Dhir dkk, kelelahan bermedia sosial memiliki signifikansi terhadap kecemasan sosial. Penelitiannya yang bertujuan untuk menguji apakah kelelahan media sosial menghasilkan tingkat kecemasan sosial di kalangan remaja pengguna media sosial dan apakah hubungan ini juga stabil dari waktu ke waktu. Hasil uji memberikan dukungan untuk kelelahan media sosial signifikan memprediksi kecemasan sosial di kedua studi.<sup>39</sup>

Berdasarkan uraian yang telah peneliti paparkan sebelumnya, peneliti tertarik meneliti seberapa besar kontribusi *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram yang dituangkan dalam tulisan yang berjudul: **“Kontribusi Social Media Fatigue terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa yang Menggunakan Instagram di UIN Antasari Banjarmasin”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah sebelumnya, peneliti menentukan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat *social media fatigue* pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin
2. Seberapa besar tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin

---

<sup>39</sup>Amandeep Dhir dkk., “Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression,” *International Journal of Information Management* 40 (2018): 141–152.

3. Apakah ada kontribusi *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditentukan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Untuk mengidentifikasi tingkat *social media fatigue* pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin
2. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin
3. Untuk mengidentifikasi apakah ada kontribusi *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin.

### **D. Signifikansi Penelitian**

Berikut adalah signifikansi penelitian ini:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Peneliti harap hasil dari penelitian ini bisa menjadi sebuah karya ilmiah dan bisa berguna untuk pengembangan teori-teori psikologi terutama psikologi klinis. Selanjutnya, dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian berikutnya di masa mendatang.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Untuk Mahasiswa**

Hasil penelitian ini bisa memberikan informasi dan gambaran bagi mahasiswa terkait *social media fatigue* dan kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan media sosial, terutama platform instagram.

### **b. Untuk Peneliti**

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini dapat meningkatkan pengetahuan diri peneliti dan hasil penelitian ini, peneliti harap bisa berguna sebagai bahan literatur dan rujukan bagi peneliti di masa mendatang.

### **c. Untuk Institusi**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi literatur kepastakaan UIN Antasari Banjarmasin, dan menjadi sumbangan pengetahuan serta bahan referensi bagi peneliti selanjutnya di UIN Antasari Banjarmasin.

## **E. Definisi Operasional**

### *1. Social Media Fatigue*

Laura F. Bright, Susan Bardi Kleiser dan Stacy Landreth Grau mendefinisikan *social media fatigue* sebagai kecenderungan bagi para pengguna merasa kewalahan dengan banyaknya situs, konten, teman dan kontak hingga terlalu banyaknya waktu yang dihabiskan ketika berada dalam koneksi *online* sehingga menyebabkan adanya kejenuhan diantara para pengguna media sosial dan dapat terkait pada permasalahan privasi.<sup>40</sup> Aspek *Social media fatigue*

---

<sup>40</sup>Bright, Kleiser, dan Grau, "Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue," 148-155.

menurut Laura F. Bright, Susan Bardi Kleiser dan Stacy Landreth Grau yaitu terdiri dari aspek kognitif. Kemudian aspek Laura F. Bright ini dikembangkan dan divalidasi lagi oleh Shiyi Zhang dkk dengan menambah dua aspek yaitu aspek perilaku dan emosional. Aspek kognitif terdiri dari kelebihan kognitif (*cognitive overload*). Aspek perilaku terdiri dari penurunan frekuensi penggunaan media sosial (*decreasing frequency of social media use*), pelupa (*forgetfulness*) dan kurang fokus (*lack of focus*). Aspek emosional terdiri dari kelelahan (*tiredness*), kebosanan (*boredom*), burnout (*burnout*), dan ketidakpedulian/minat yang lebih rendah (*Indifference or lower interest*).<sup>41</sup>

Jadi, *social media fatigue* pada penelitian ini adalah sebagai kecenderungan bagi para pengguna merasa kewalahan dengan banyaknya situs, konten, teman dan kontak hingga terlalu banyaknya waktu yang dihabiskan ketika berada dalam koneksi *online* sehingga menyebabkan adanya kejenuhan diantara para pengguna media sosial dan dapat terkait pada permasalahan privasi. Dalam penelitian ini peneliti melakukan alih bahasa dan modifikasi skala dari penelitian Shiyi Zhang, dkk., dalam penelitiannya. Aspek yang peneliti gunakan dalam penelitian yaitu aspek kognitif terdiri dari kelebihan kognitif. Aspek perilaku terdiri dari penurunan frekuensi penggunaan media sosial, pelupa dan kurang fokus dan aspek emosional terdiri dari kelelahan, kebosanan, burnout, dan ketidakpedulian/minat yang lebih rendah.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup>Zhang dkk., "The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective," 2021, 2.

<sup>42</sup>Zhang dkk., 2.

## 2. Kecemasan Sosial

Dalam *DSM-5* gangguan kecemasan sosial (fobia sosial) adalah individu takut atau cemas atau menghindari interaksi sosial dan situasi yang melibatkan kemungkinan diamati.<sup>43</sup> Adapun, kecemasan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez yaitu perasaan cemas sosial secara menyeluruh dan nyata yang menimbulkan perasaan tidak nyaman pada individu, yang dikarenakan mengharuskan individu berhadapan dengan orang asing, yang pada akhirnya memunculkan kekhawatiran akan mendapat penilaian negatif. Aspek-aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez yaitu, ketakutan terhadap evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*), penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing (*social avoidance and distress-new*), penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (*social Avoidance and Distress-General*).<sup>44</sup>

Jadi, kecemasan sosial pada penelitian ini yaitu perasaan cemas sosial yang menyebabkan perasaan tidak nyaman pada individu saat individu harus berhadapan dengan orang asing, akhirnya memunculkan kekhawatiran pada individu tersebut akan mendapat penilaian buruk dari orang lain. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala adaptasi dari penelitian La Greca dan Lopez. Aspek yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*), penghindaran sosial dan rasa

---

<sup>43</sup>American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- DSM-5*, 190.

<sup>44</sup>Annette M La Greca dan Nadja Lopez, "Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships," *Journal of abnormal child psychology* 26 (1998): 83–94.

tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing (*social avoidance and distress-new*), penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (*social avoidance and distress-general*).<sup>45</sup>

### 3. Mahasiswa

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di Universitas.<sup>46</sup> Sedangkan mahasiswa yang dimaksud pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan Strata 1/ S1 di UIN Antasari Banjarmasin dan menggunakan instagram.

## F. Penelitian Terdahulu

Peneliti telah melakukan tinjauan literatur terhadap riset-riset sebelumnya yang berkorelasi dengan topik penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Penelitian dari Laura F. Bright, Susan Bardi Kleiser and Stacy Landreth Grau, “*Too much Facebook? An Exploratory Examination of Social Media Fatigue*”, *Journal Computers in Human Behavior*, 44, (2015).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kelelahan media sosial dan anteseden yang diusulkan yaitu efikasi media sosial, menolong, kepercayaan diri dan masalah privasi. Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan metode survei *online* menggunakan *Qual trics*. Subjek penelitian terdiri dari 747 pengguna media sosial facebook yang tinggal di

---

<sup>45</sup>La Greca dan Lopez, 83–94.

<sup>46</sup>KBBI Daring, “Hasil Pencarian-KBBI VI Daring,” diakses 4 Agustus 2022, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>.

Amerika Serikat. Alat ukur dalam penelitian ini berbentuk instrumen survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat antecedent, privasi media sosial, *self-efficacy*, kepercayaan diri dan menolong, semua memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan media sosial.<sup>47</sup>

Penelitian ini mempunyai perbedaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan calon peneliti yaitu pada bagian metode penelitian, subjek, tempat penelitian dan alat ukur. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Adapun pada penelitian yang akan calon peneliti lakukan metode penelitiannya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian dan lokasi penelitian merupakan pengguna facebook yang tinggal di Amerika Serikat. Pada penelitian yang akan calon peneliti lakukan subjek dan lokasi penelitiannya adalah mahasiswa yang menggunakan instagram dan bertempat di UIN Antasari Banjarmasin. Alat ukur yang dipakai pada penelitian ini berupa instrumen survei meliputi pengukuran terkait *social media fatigue*, efikasi diri terkait penggunaan media sosial, bantuan media sosial, kepercayaan diri terkait media sosial, dan kekhawatiran privasi yang dialami saat menggunakan media sosial. Adapun penelitian yang akan calon peneliti lakukan menggunakan skala dari penelitian Shiyi Zhang dkk. Kemudian persamaan pada kedua penelitian terdapat pada variabel *social media fatigue*.

---

<sup>47</sup>Bright, Kleiser, dan Grau, "Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue," 148-155.

2. Penelitian dari Amandeep Dhir, Yossiri Yossatorn, Puneet Kaur dan Sufen Chen, “*Online Social Media Fatigue and Psychological Wellbeing-A Study of Compulsive Use, Fear of Missing Out, Fatigue, Anxiety and Depression*”, *International Journal of Information Management*, (2018).

Penelitian ini bertujuan untuk memeriksa apakah ukuran kesejahteraan psikososial, seperti pemakaian media sosial yang obsesif dan rasa takut ketinggalan, membawa dampak kelelahan dan lebih jauh lagi, apakah kelelahan media sosial menghasilkan kecemasan sosial dan depresi. Penelitian ini, menggunakan kerangka kerja stres-regangan-hasil (SSO) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikososial dan kelelahan media sosial, dengan metodologi *cross-sectional* berulang sebagai *pseudolongitudinal*. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan dua set data: studi A (gelombang 1) terdiri dari 1554 pengguna media sosial remaja (54,5% (n=847) adalah laki-laki berusia 12-18 tahun (14,63 (SD = 1,73 tahun) yang berpartisipasi dalam awal Mei 2017. Lima bulan kemudian, studi B (Gelombang 2) diselenggarakan dengan 1144 pengguna media sosial remaja (56,0% (n = 641) adalah laki-laki berusia 12-18 tahun (14,88 (SD = 1,41) tahun) yang berpartisipasi dalam akhir September 2017. Dalam kedua penelitian ini, ukuran penelitian serta sekolah yang berpartisipasi adalah sama dan kelompok pengguna target adalah pengguna media sosial remaja dari India. Alat ukur yang digunakan menggunakan analisis faktor konfirmatori (CFA) menggunakan model pengukuran dilakukan untuk mengevaluasi model fit dengan

memanfaatkan kebaikan yang berbeda dari indeks model fit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media kompulsif secara signifikan memicu kelelahan media sosial, kemudian mengakibatkan peningkatan kecemasan sosial dan depresi. Rasa takut ketinggalan secara tidak langsung memprediksi kelelahan media sosial melalui mediasi penggunaan media sosial kompulsif.<sup>48</sup>

Perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh calon peneliti adalah pada variabel terikat, metode penelitian, alat ukur dan subjek penelitian. Variabel terikat pada penelitian ini adalah *study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression* sedangkan penelitian yang akan calon peneliti lakukan variabel terikatnya adalah kecemasan sosial, metode penelitian pada penelitian ini adalah menggunakan kerangka kerja SSO (stres-regangan-hasil) sedangkan dalam penelitian yang dilaksanakan peneliti sekarang adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, alat ukur yang dipakai di penelitian ini merupakan analisis faktor konfirmatori, sedangkan pada penelitian yang akan calon peneliti lakukan alat ukurnya menggunakan skala dari penelitian Shiyi Zhang dkk untuk variabel bebas dan skala kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez untuk mengukur variabel terikat, dan subjek penelitian penelitian ini adalah remaja yang menggunakan facebook, sedangkan penelitian yang akan calon peneliti lakukan ialah mahasiswa yang menggunakan instagram. Lokasi penelitian

---

<sup>48</sup>Dhir dkk., "Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression," 141-152.

juga berbeda, pada penelitian ini lokasinya di India sedangkan lokasi penelitian yang akan calon peneliti lakukan berlokasi di kampus UIN Antasari Banjarmasin. Selanjutnya, persamaannya dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh calon peneliti ialah pada *social media fatigue* (variabel bebas).

3. Penelitian dari Shiyi Zhang, Yanni Shen, Tao Xin, Haoqi Sun, Yilu Wang, Xiaotong Zhan and Siheng Ren, “*The Development and Validation of Social Media Fatigue Scale: From a Cognitive-Behavioral-Emotional Perspective*”, *Plos One*, (2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi ukuran *social media fatigue*. Subjek penelitian sebanyak 1569 peserta orang-orang di daratan Tiongkok. Penelitian dilakukan memakai metode survei dan pendekatan *cross-sectional*. Alat ukur penelitian ini untuk variabel *social media fatigue* menggunakan dua item dari penelitian Laura F. Bright, yang kemudian menggunakan sikap individu dan pengalaman negatif untuk mengembangkan enam item untuk mengukur *social media fatigue*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) *Social media fatigue* merupakan konsep multidimensi yang mencakup aspek kognitif, aspek emosional dan aspek perilaku; 2) Struktur tiga dimensi *social media fatigue* (struktur kognitif-perilaku-emosional) cocok dengan data dengan baik; 3) Koefisien *Omega McDonald's* untuk *social media fatigue* adalah 0,83 menunjukkan bahwa *social media fatigue* dapat diandalkan; 4) validitas kriteria memuaskan seperti yang ditunjukkan oleh kedua korelasi yang signifikan antara skor

*self-rated* kelelahan dan skor total *social media fatigue* dan model regresi signifikan *social media fatigue* pada privasi media sosial, kepercayaan media sosial dan perasaan negatif setelah perbandingan.<sup>49</sup>

Pada penelitian terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan calon peneliti adalah variabel penelitian, metode penelitian, dan subjek serta tempat penelitian. Variabel di penelitian ini hanya terdapat satu variabel yaitu *social media fatigue* sebaliknya pada penelitian yang akan calon peneliti lakukan terdapat dua variabel yaitu *social media fatigue* yang menjadi variabel bebas dan kecemasan sosial menjadi variabel terikat, kemudian metode penelitian pada penelitian terdahulu ini memakai metode survey, pendekatan *cross-sectional*, sedangkan pada penelitian yang akan calon peneliti lakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dan subjek dan tempat penelitian. Pada penelitian terdahulu subyeknya ialah orang-orang tiongkok yang menggunakan media sosial facebook dan Q-Zone, sedangkan penelitian ini adalah mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang menggunakan instagram. Berikutnya, persamaan pada penelitian terdahulu ini dengan penelitian sekarang dilakukan oleh calon peneliti ialah pada variabel *social media fatigue* dan alat ukur yaitu menggunakan skala yang sama.

4. Penelitian dari Lina Sholawati, “Adiksi Pada Media Sosial Instagram dan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta”,

---

<sup>49</sup>Zhang dkk., “The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective,” 2021, e0245464.

Skripsi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, (2021).

Tujuan penelitian terdahulu, untuk melihat korelasi antara adiksi media sosial instagram dan kecemasan sosial pada mahasiswa pengguna media sosial instagram di Daerah Istimewa Yogyakarta. Jumlah responden dalam riset ini sebanyak 125 mahasiswa di Yogyakarta. Pendekatan yang dipakai pada penelitian terdahulu ini adalah kuantitatif menggunakan metode korelasional. Skala penelitian yang dipakai ialah *Social Anxiety Scale for Adolescent* (SAS-A) untuk mengukur kecemasan sosial yang disusun oleh La Greca & Lopez dan *The Instagram Addiction Scale* (TIAS), untuk mengukur adiksi instagram milik Griffiths yang dikembangkan oleh Sholeh & Rusdi. Penelitian terdahulu menghasilkan bahwa adanya koefisien korelasi sebesar  $r = 0,394$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,5$ ). Menurut hasil dari penelitian ini, yang memperlihatkan adanya hubungan positif antara adiksi pada instagram dan kecemasan sosial.<sup>50</sup>

Perbedaan pada kedua penelitian terdapat pada variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah adiksi pada media sosial instagram sedangkan penelitian yang akan calon peneliti lakukan variabel bebasnya adalah *social media fatigue*. Tempat atau lokasi penelitian pun berbeda, pada penelitian ini lokasinya pada mahasiswa di daerah Yogyakarta sedangkan pada penelitian yang akan calon peneliti lakukan berlokasi di UIN Antasari Banjarmasin. Selanjutnya, persamaan kedua penelitian

---

<sup>50</sup>Lina Sholawati, "Adiksi Pada Media Sosial Instagram dan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta," 2021.

adalah variabel terikat kecemasan sosial, subjek penelitian mahasiswa yang menggunakan instagram dan alat ukur memakai skala kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez.

5. Penelitian dari M. Arif Eka Pramudita I, “Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Masa Pandemi Coronavirus-19” Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, (2021).

Tujuan riset terdahulu ini ialah untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang mengakses instagram di masa pandemi *coronavirus-19*. Responden pada riset ini sebanyak 142 orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang usia dewasa awal (18-25 tahun) yang di dapatkan memakai metode *accidental sampling*. Riset terdahulu ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan pengumpulan data memakai analisis deskriptif. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan skala kecemasan sosial dari La Greca dan Lopez. Penelitian ini menghasilkan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang menggunakan instagram kebanyakan adalah mengalami kecemasan sosial sedang (49.30%), pada aspek *fear of negative evaluation* (45.78%), *social avoidance and distress–new* (52.11%) dan *social avoidance and distress–general* (55.63%), pada semua aspek tersebut berada pada kategori sedang.

Jadi, ketiga aspek tersebut memberikan kontribusi yang sama terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang mengakses instagram.<sup>51</sup>

Riset terdahulu ini mempunyai perbedaan terhadap penelitian yang akan dilaksanakan oleh calon peneliti ialah pada jumlah variabel. Dalam penelitian terdahulu hanya meneliti variabel kecemasan sosial, sedangkan penelitian yang akan calon peneliti lakukan peneliti menjadikan kecemasan sosial sebagai variabel terikat dengan *social media fatigue* sebagai variabel bebas. Selain itu, dalam penelitian ini dilakukan di masa pandemi coronavirus-19 sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan tidak memuat situasi pandemi coronavirus-19. Tempat atau lokasi penelitian pun berbeda, pada penelitian ini lokasinya bertempat di Universitas Muhammadiyah Malang sedangkan penelitian yang akan calon peneliti lakukan bertempat di UIN Antasari Banjarmasin. Adapun persamaan pada kedua penelitian adalah pada variabel kecemasan sosial, subjek penelitian yaitu mahasiswa yang menggunakan instagram, metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif serta alat ukur kecemasan sosial yaitu menggunakan skala dari penelitian La Greca dan Lopez.

### **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis ialah jawaban sementara untuk rumusan masalah, dengan berlandaskan teori yang sudah dipakai untuk mendeskripsikan korelasi diantara variabel penelitian.

Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu:

---

<sup>51</sup>M. Arif Eka Pramudita I, "Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Masa Pandemi Coronavirus-19," 2021.

Ha: Terdapat kontribusi *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin

Ho: Tidak terdapat kontribusi *social media fatigue* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin

#### **H. Sistematika Penulisan**

Untuk membantu peneliti menulis skripsi ini, peneliti menggunakan sistematika penulisan berikut:

Bab I yaitu pendahuluan, dalam bab ini berisi pemaparan yang dilakukan oleh peneliti mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II yaitu kajian teori dan kerangka pikir, dalam bab ini peneliti memaparkan mengenai kajian teoritik yang menjelaskan tentang variabel *social media fatigue* yang terdiri dari pengertian, aspek-aspek *social media fatigue*, gejala *social media fatigue*, faktor-faktor yang mempengaruhi *social media fatigue* dan *social media fatigue* dalam perspektif Islam. Kemudian, pada variabel kecemasan sosial terdiri dari pengertian, aspek-aspek kecemasan sosial, gejala kecemasan sosial dan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial serta kecemasan sosial dalam perspektif Islam. Selain itu, pada bab ini peneliti juga memuat kerangka pikir dalam penelitian.

Bab III yaitu metode penelitian, dalam bab ini terdapat pemaparan terkait jenis dan pendekatan penelitian yang dilakukan, tempat penelitian, populasi dan

sampel, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, desain pengukuran, teknik analisis data dan tahapan penelitian.

Bab IV yaitu hasil penelitian dan pembahasan, dalam bab ini berisi pemaparan mengenai laporan hasil penelitian yang dilakukan, gambaran umum lokasi penelitian, hasil uji instrumen, analisis data penelitian, uji asumsi, uji hipotesis dan pembahasan mengenai masalah dalam penelitian, serta temuan penelitian dan keterbatasan penelitian.

Bab V yaitu penutup, dalam bab ini berisi kesimpulan penelitian dan saran dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian ini.