

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Melihat perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang begitu cepat memungkinkan seseorang mengakses informasi di manapun dan kapanpun. Hal tersebut juga menyebabkan arus informasi beredar dengan cepat. Selain itu, kini sebuah informasi tidak lagi dibuat oleh institusi media tertentu, setiap orang punya kesempatan yang sama untuk membuat dan menyebarkan sebuah informasi ke internet.

Media social memiliki beberapa keuntungan yang didapatkan oleh penggunaannya, termasuk sebagai sarana informasi dan komunikasi, sebagai tempat untuk menjalin hubungan dengan banyak orang, dan sebagai tempat untuk mengekspresikan diri kepada pengguna dan memfasilitasi sosialisasi individu. Termasuk sebagai sarana informasi dan komunikasi, sebagai tempat untuk menjalin hubungan dengan banyak orang, dan sebagai tempat untuk mengekspresikan diri kepada pengguna dan memfasilitasi sosialisasi individu. Selain memiliki keuntungan tentunya ada dampak negative penggunaan media social apabila di akses dengan intensitas waktu yang tinggi. Hal negative tersebut diantaranya adalah menghabiskan waktu sehingga individu menjadi kurang efisien dan menjadi individu yang malas. Selain itu, pengguna media social menyebabkan berkurangnya interaksi tatap muka (Watkins dalam Aristawati dkk. 2022). Mahasiswa/I menjadi pengguna media sosial

yang lebih adiktif dibandingkan kelompok masyarakat lainnya (Hartinah dkk dalam Aristawati dkk. 2022).

Saat ini terdapat berbagai jenis media social mulai dari *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, *Twitter*, *Telegram*, *Line* dan lain sebagainya. Tiap tiap media social tersebut memiliki fitur keunggulannya masing-masing. Tapi dalam penelitian ini akan difokuskan hanya pada *WhatsApp* hal ini dikarenakan tingginya angka pengguna *WhatsApp* yang didasarkan pada data *Hootsuite (We are Social) Indonesian Digital Report* tahun 2020. Pada data laporan tersebut angka penggunaan *WhatsApp* mencapai 84% (Global webindex. 2020).

Hal tersebut juga dibuktikan dengan banyaknya teman-teman penulis yang menggunakan *WhatsApp*, mereka biasanya menggunakan *WhatsApp* untuk bertukar pesan teks maupun pesan suara atau pun *video call*, berbagi file materi presentasi, berbagi lokasi, mengirimkan tugas kuliah, *upload story*, berjualan, bimbingan skripsi dan lain sebagainya (<https://www.WhatsApp.com/features>). *WhatsApp* juga memungkinkan para penggunanya bertukar pesan tanpa biaya *SMS*, hal ini dikarenakan *WhatsApp* menggunakan jaringan internet untuk bertukar pesan. Adapun fitur-fitur unggulan yang dimiliki *WhatsApp* antara lain system *chatting* atau pesan yang sederhana, menggunakan koneksi internet, dapat digunakan untuk membuat grup yang anggotanya sampai 256 orang serta dapat digunakan untuk berbagi file, foto, video dan *link*, dapat disambungkan keperangkat computer atau laptop, berbagi pesan suara, dan *upload story*.

Dengan banyaknya fitur yang tersedia sangat mungkin bila Aplikasi *WhatsApp* tersebut untuk digunakan secara intens atau terus menerus ketika waktu luang.

Dalam penggunaan media sosial, seorang individu cenderung mempunyai karakteristik yang berbeda. Hal ini dikarenakan setiap remaja memiliki pengalaman, motif, sikap dan tipe kepribadian yang relative berbeda dalam menggunakan media sosial (Annisa dalam parmadi & Pretama. 2019). Teori yang ada menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media social menciptakan bentuk-bentuk interaksi yang berbeda dengan sebelumnya. Intensitas penggunaan media social adalah keterlibatan seseorang terkait aktivitas penggunaan media social seperti frekuensi menggunakan media sosial, lama penggunaan media social dalam sekali akses dan jumlah pertemanan yang dibentuk (Sandya dalam parmadi & Pretama. 2019).

Dari hal-hal yang dijelaskan diatas maka sangat mungkin jika seorang individu mengalami stress ketika terlalu intens menggunakan *WhatsApp*.

Stress merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Marks dkk dalam Zakaria D 2017).

Stress diawali dengan adanya ketidak seimbangan antara tuntutan dan sumberdaya yang dimiliki individu, Karena semakin tinggi kesenjangan terjadi maka semakin tinggi pula tingkat stress yang dialami individu. Stress dalam bahasa latin yaitu "*stingere*" yang berarti "keras", sampai pada abad ke-17 stress diartikan sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan dan penderitaan, kemudian pada abad 18 stress lebih

diartikan sebagai suatu tekanan, kekuatan, ketegangan, dan usaha keras yang difokuskan pada manusia terutama pada kekuatan mental manusia (Yosep dalam Zakaria D 2017).

Lazarus (Stefania dkk 2020) menyatakan bahwa stress merupakan peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun psikologis. Helmi (Stefania dkk 2020) menambahkan stress muncul ketika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum dari masing-masing individu.

Kupriyanov & Zhdanov (Santoso & Jannah 2021) menyatakan bahwa stress yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stress sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stress bisa dialami oleh seseorang. Stress juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stress pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stress itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stress itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya.

Stress tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stress dapat dialami oleh siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang - pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya dan tidak seorang pun bisa terhindar daripadanya dan memiliki implikasi negative jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat. Akumulasi stress merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan

mengendalikan stressnya. Stress merupakan suatu ketidak seimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik ataupun psikologis dengan kemampuan respon di mana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang member konsekuensi yang esensial (Heiman & Kariv dalam Tucunan dkk 2015).

Stress sendiri bisa berasal dari individu, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal dan dapat pula berasal dari tempat-tempat dimana individu banyak menghabiskan waktunya seperti kantor dan tempat pendidikan. Stress merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik ataupun psikologis dengan kemampuan respon di mana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang member konsekuensi yang esensial (Krohne dalam Tucunan dkk 2015).

Dari latarbelakang di atas, penulis tertarik untuk mengetahui hubungan penggunaan media social *WhatsApp* dengan tingkat stress pada mahasiswa di Kabupaten Jombang.

B. Rumusan Masalah

Stress tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stress dapat dialami oleh siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang - pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya dan tidak seorang pun bisa terhindar daripadanya dan memiliki implikasi negative jika berakumulasi dalam kehidupan individu tanpa solusi yang tepat, ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan stressnya. Stress

merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik ataupun psikologis dengan kemampuan respon di mana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang esensial.

Intensitas penggunaan media sosial dapat dikatakan sebagai tingkat ketertarikan individu dalam mengakses, menikmati media sosial serta intensitasnya dapat dilihat melalui frekuensi dan durasi dari penggunaannya. Individu yang memiliki intensitas tinggi dalam mengakses media sosial, hal tersebut dapat didorong berdasarkan motif sosial seperti keinginan memperoleh pengakuan oleh lingkungannya.

Dari hal-hal yang dijelaskan diatas maka sangat mungkin jika seorang individu mengalami stress ketika terlalu intens menggunakan *WhatsApp* mulai dari menunggu pesan balasan dari teman, menerima informasi Grup, menonton Story dari teman ataupun admin *Online shop*, dari semua itu banyak menimbulkan rasa menunggu, stress karena yang informasi diterima belum tentu benar, hingga keinginan untuk memiliki barang yang belum ia miliki. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui adakah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial *Whatsapp* dengan Tingkat Stress pada mahasiswa di Jombang.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara Intensitas penggunaan media social *WhatsApp* dengan Tingkat Stress pada mahasiwa yang kuliah dan berdomisili di Kabupaten Jombang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis dan praktis:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan di bidang psikologi khususnya yang membahas mengenai Intensitas penggunaan media social *WhatsApp* dengan Tingkat Stress pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis.

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi mahasiswa Universitas Darul ‘Ulum Jombang area Fakultas Psikologi sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya tentang Intensitas penggunaan media social *WhatsApp* dengan Tingkat Stress pada mahasiswa.

b. Bagi masyarakat luas

Penelitian ini diharapkan dapat member manfaat serta menambah pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat luas khususnya mengenai Intensitas penggunaan media social *WhatsApp* dengan Tingkat Stress pada mahasiswa pada masyarakat umum lebih luasnya.