

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital pada era modern telah memberikan pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, terutama dalam bidang komunikasi dan interaksi sosial. Kemajuan teknologi informasi memungkinkan individu untuk saling berkomunikasi, berbagi informasi, serta berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial tanpa dibatasi ruang dan waktu. Perubahan ini membawa masyarakat ke dalam era keterhubungan global yang serba cepat dan dinamis.

Salah satu bentuk nyata dari kemajuan teknologi tersebut adalah munculnya media sosial sebagai sarana komunikasi dan interaksi yang paling diminati oleh masyarakat, khususnya generasi muda. Media sosial memberikan ruang bagi penggunanya untuk mengekspresikan diri, menjalin hubungan sosial, berbagi informasi, dan memperoleh hiburan. Di kalangan mahasiswa, media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang sulit dipisahkan. Mahasiswa memanfaatkan media sosial tidak hanya untuk berinteraksi dan mencari hiburan, tetapi juga untuk mendukung kegiatan akademik dan memperluas wawasan.

Namun, di balik berbagai manfaat tersebut, penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis seseorang, salah satunya terhadap kesejahteraan emosional. Kesejahteraan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi, menyesuaikan diri terhadap tekanan, serta menjaga hubungan sosial secara sehat dan positif. Menurut World Health Organization (2017), kesejahteraan emosional merupakan salah satu indikator utama kesehatan mental yang memungkinkan seseorang berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks mahasiswa, kesejahteraan emosional menjadi aspek penting yang harus dijaga, karena masa perkuliahan merupakan periode transisi menuju kedewasaan yang penuh dengan tantangan akademik,

sosial, dan emosional. Media sosial, yang sering digunakan untuk mencari dukungan sosial maupun hiburan, terkadang justru menimbulkan dampak negatif seperti stres, kecemasan, dan rendah diri akibat perbandingan sosial yang tidak sehat.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kondisi emosional individu. Menurut Sukmawati (2020), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan psikologis berupa stres dan kecemasan. Hal ini terjadi karena adanya kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial (*social comparison*) serta meningkatnya potensi terjadinya cyberbullying. Penelitian Herbawani (2022) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan durasi penggunaan media sosial yang tinggi cenderung mengalami ketidakstabilan emosi, mudah tersinggung, dan sulit mengendalikan perasaan, sehingga berdampak pada menurunnya kesejahteraan emosional.

Selanjutnya, penelitian Septiana (2021) menjelaskan bahwa semakin lama seseorang menggunakan media sosial, semakin besar pula kemungkinan munculnya stres, kecemasan, dan rasa kesepian. Penelitian tersebut menegaskan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi kondisi mental, tetapi juga memengaruhi kualitas hubungan sosial individu. Sejalan dengan hal tersebut, Rahmi dan Handayani (2020) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar dan meningkatnya kecemasan di kalangan mahasiswa. Mereka menyoroti bahwa mahasiswa yang terlalu sering berinteraksi di media sosial lebih mudah merasa gelisah, kelelahan emosional, dan sulit fokus terhadap aktivitas akademik.

Selain itu, Haniza (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa paparan terhadap konten gaya hidup ideal di media sosial dapat menimbulkan perasaan depresi dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan individu untuk membandingkan

pencapaian atau kondisi hidupnya dengan orang lain yang tampak lebih berhasil di dunia maya. Sementara itu, Shandy (2023) menambahkan bahwa fenomena information overload atau kelebihan informasi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan stres emosional, karena individu kesulitan memilah informasi yang relevan dan bermanfaat.

Di sisi lain, media sosial juga dapat memberikan pengaruh positif apabila digunakan secara bijak dan terarah. Simanjuntak (2024) menjelaskan bahwa interaksi dalam komunitas daring yang bersifat suportif dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat dukungan sosial antarindividu. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi yang saling bertolak belakang: di satu sisi memberikan manfaat sosial dan emosional, namun di sisi lain berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila penggunaannya tidak disertai pengendalian diri.

Fenomena tersebut juga terlihat dari hasil wawancara pendahuluan dengan lima mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) semester 9 UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Beberapa mahasiswa mengaku merasa tidak percaya diri setelah melihat unggahan teman sebaya yang tampak lebih sukses dan bahagia. Mereka juga merasa cemas apabila unggahan pribadinya tidak mendapatkan respons dari orang lain, serta mengalami gangguan tidur akibat penggunaan media sosial yang berlebihan pada malam hari. Seorang mahasiswa menyampaikan:

“Saya sering merasa tidak percaya diri setelah melihat postingan teman-teman yang terlihat lebih sukses dan bahagia. Kalau unggahan saya tidak ada yang melihat atau merespons, rasanya seperti tidak dianggap. Kadang juga sulit tidur karena terlalu lama bermain TikTok di malam hari.” (Wawancara, 5 Juli 2025)

Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan emosional, terutama ketika mahasiswa cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain. Media

sosial yang seharusnya menjadi sarana komunikasi dan hiburan justru dapat memunculkan rasa tidak puas, stres, dan kecemasan apabila digunakan tanpa kontrol diri yang baik.

Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian sebelumnya bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa, khususnya dalam hal stres, kecemasan, dan kepercayaan diri. Selain berdampak pada aspek emosional, intensitas penggunaan media sosial juga memengaruhi produktivitas dan aktivitas belajar mahasiswa. Mahasiswa yang menggunakan media sosial secara berlebihan cenderung kesulitan memusatkan perhatian pada kegiatan akademik, menurunnya motivasi belajar, serta kecenderungan menunda pekerjaan. Sebaliknya, mahasiswa yang menggunakan media sosial secara proporsional dapat memperoleh manfaat positif, seperti kemudahan dalam mencari informasi, meningkatkan keterampilan komunikasi, serta memperluas wawasan akademik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang kompleks dengan kesejahteraan emosional mahasiswa. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sarana komunikasi dan dukungan sosial yang bermanfaat. Namun di sisi lain, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan psikologis dan menurunkan kesejahteraan emosional. Fenomena ini menjadi menarik untuk dikaji lebih mendalam, terutama di lingkungan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, yang secara akademik mempelajari konsep kesejahteraan mental dan emosional, tetapi tetap berpotensi mengalami dampak negatif dari penggunaan media sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana penggunaan media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan emosional mahasiswa, serta memberikan pemahaman mengenai pentingnya penggunaan media sosial

secara bijak dalam menjaga keseimbangan emosi dan kesehatan mental di era digital.

Secara praktis, hasil ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa, pendidik, dan konselor dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak. Berdasarkan latar belakang ini, penulis ingin memberi judul ***“Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Emosional Di Era Digital Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon”***.

B. Identifikasi Masalah

Dengan mempertimbangkan hal-hal di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa BKI semester 9 cukup tinggi, dengan durasi penggunaan rata-rata lebih dari tiga jam per hari. Tingginya intensitas ini berpotensi memengaruhi kondisi psikologis dan emosional mahasiswa.
2. Fenomena ketergantungan media sosial muncul, ditandai dengan kesulitan mahasiswa dalam mengendalikan durasi penggunaan, yang dapat menurunkan kemampuan mereka untuk mengelola emosi sehari-hari.
3. Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan, terdapat mahasiswa yang mengalami dampak negatif emosional, seperti stres akibat perbandingan sosial, kecemasan karena unggahan tidak mendapat respons, serta penurunan rasa percaya diri setelah melihat pencapaian teman sebaya.
4. Kesejahteraan emosional mahasiswa belum banyak dikaji secara spesifik dalam konteks penggunaan media sosial. Padahal, kesejahteraan emosional mencakup kemampuan untuk mengatur stres, menjaga kepercayaan diri, serta membangun relasi sosial yang sehat tiga aspek yang sangat rentan terpengaruh oleh pola interaksi di media sosial.

C. Pembatasan Masalah

Untuk mencegah masalah penelitian menjadi terlalu luas, peneliti membatasi topik penelitian ke masalah yang hanya terkait dengan judul penelitian, yaitu:

1. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa Program Studi BKI semester 9 UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan akademik dan sosial yang lebih tinggi, sehingga rawan mengalami masalah kesejahteraan emosional.
2. Penelitian hanya membahas dampak penggunaan media sosial terhadap aspek kesejahteraan emosional, yang meliputi:
 - a. Tingkat stres
 - b. Tingkat kecemasan
 - c. Rasa percaya diri
3. Penelitian tidak membahas dampak media sosial terhadap aspek fisik, akademik, atau hubungan sosial secara umum.
4. Media sosial yang dikaji mencakup platform yang umum digunakan mahasiswa, seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp.

D. Perumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana jenis dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon?
2. Bagaimana kondisi kesejahteraan emosional mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon ditinjau dari indikator stres, kecemasan, dan kepercayaan diri?
3. Bagaimana dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan jenis dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Untuk mendeskripsikan kondisi kesejahteraan emosional mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon ditinjau dari indikator stres, kecemasan, dan kepercayaan diri.
3. Untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

F. Manfaat/Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa di era digital. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan ilmu di bidang Bimbingan dan Konseling Islam, terutama dalam memahami pengaruh lingkungan digital terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan akan membawa keuntungan berikut:

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk menggunakan media sosial secara lebih bijak dan sadar diri.

b. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merumuskan kebijakan atau program literasi digital yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

c. Bagi Orang Tua

Penelitian ini dapat berfungsi sebagai panduan bagi orang tua dalam mengawasi dan mengarahkan penggunaan media sosial pada remaja.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana media sosial mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja, orang tua dan pendidik dapat membuat aturan dan kebijakan yang mendukung.

