

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada perkembangan teknologi saat ini, khalayak memiliki keinginan untuk mendapatkan informasi secepat mungkin, dimanapun dan kapanpun mereka berada. Saat ini internet telah menggeser posisi televisi, radio dan surat kabar yang telah lebih dulu muncul daripada internet. Demikian pula dengan media sosial, dimana rata-rata 50% lebih penduduk Indonesia aktif menggunakan media sosial. Dalam bukunya yang berjudul Teori dan Riset Media Siber, Nasrullah menjelaskan. Media sosial adalah media yang digunakan untuk mempublikasikan konten seperti profil, aktivitas atau bahkan pendapat pengguna juga sebagai media yang memberikan ruang bagi komunikasi dan interaksi dalam jejaring sosial di ruang siber.

Haryanto menyebutkan dalam karya ilmiahnya bahwa menggunakan media sosial sebagai sarana penyebaran informasi dan interaksi sosial merupakan langkah efektif karena informasi dapat ditemukan dengan cepat dan interaksinya tidak terbatas hanya untuk individu, namun juga untuk kelompok. Selain itu media sosial juga dapat digunakan untuk bertemu dengan teman-teman baru di luar kota bahkan di luar negeri.

Instagram merupakan salah satu media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat di Indonesia. Pada bulan Maret 2019, Country Director Facebook Indonesia Sri Widowari mengatakan bahwa Indoneisa merupakan negara pengguna Instagram terbesar di Asia Pasifik. Instagram dapat mempermudah individu untuk

membagi berbagai kegiatan yang sedang ia lakukan kepada masyarakat di dunia dengan cara memposting kegiatannya dalam bentuk foto dan video, akan tetapi hal ini dapat dilihat oleh dunia jika akun instagram yang digunakan oleh individu tersebut tidak dalam keadaan *private*. Sistem pertemanan di Instagram menggunakan istilah *following* dan *follower*. *Following* artinya mengikuti pengguna, sedangkan *follower* berarti pengguna lain yang mengikuti. Selanjutnya setiap pengguna dapat berinteraksi dengan cara memberikan komentar dan memberikan respon suka terhadap foto yang dibagikan. Foto atau video yang diposting nantinya akan terpampang di *feed* pengguna lain yang menjadi *follower*. Instagram juga memiliki fitur menarik lainnya seperti *Boomerang*, *Instagram Live*, *Instagram Story*, *Rewind*, *Superzoom*, dan *Hands-Free* yang membuat media sosial ini berbeda dengan yang lainnya. Instagram juga memiliki banyak *filter* yang sering digunakan oleh penggunanya. Begitu juga dengan fitur *hashtag* yang membantu pengguna Instagram untuk menemukan postingan serupa. Fitur ini juga membantu pengguna Instagram untuk mengelompokkan postingan yang mereka bagikan di Instagram.

Pada Februari hingga Mei 2017, *United Kingdom's Royal Society for Public Health* melakukan survei *#StatusofMind*. Survei ini melibatkan 1.479 orang muda (usia 14-25) dari seluruh Inggris Raya, dimana para responden menjawab pertanyaan tentang perbedaan dari pengaruh sosial media pada 14 isu yang terkait dengan kesehatan fisik dan mental. Survei ini menyimpulkan bahwa Instagram dianggap sebagai media sosial yang paling buruk bagi kesehatan mental dan jiwa. Media sosial ini membuat pengguna mengalami penurunan kualitas tidur, bullying, citra tubuh, dan FOMO (fobia ketinggalan berita di jejaring sosial).

Kesehatan mental merupakan isu yang saat ini sedang hangat dibicarakan oleh masyarakat di Indonesia, baik itu di media sosial maupun di dunia nyata. Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres. Sedangkan gangguan psikologis atau gangguan mental adalah pola-pola perilaku abnormal yang meliputi gangguan dari fungsi psikologis atau perilaku seseorang. Istilah penyakit mental (*mental illness*) secara kolektif mengacu pada semua gangguan mental yang dapat didiagnosis, termasuk gangguan kecemasan, gangguan mood, skizofrenia, disfungsi sosial, dan gangguan penyalahgunaan zat.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, diperlihatkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai 14 juta orang atau enam persen dari jumlah penduduk Indonesia. Sementara itu, pada 2018 angka ini mengalami peningkatan hingga 9,8 persen. Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa persoalan gangguan kejiwaan umumnya menimpa masyarakat dengan usia produktif. Gangguan kejiwaan yang paling tinggi diderita yakni gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), yaitu diderita lebih dari 8,4 juta jiwa. Selain itu, ada sekitar 6,6 juta orang yang mengalami depresi.

Menurut jurnal yang diterbitkan dalam *Journal of Abnormal Psychology*, melonjaknya angka gangguan kesehatan mental tidak terlihat pada orang berusia di

atas 26 tahun. Yang lebih berisiko dalam mengalami masalah kesehatan mental adalah usia remaja dan dewasa muda yang kini usianya 20-an. Masalah yang berkaitan dengan kecemasan dan depresi lebih umum terjadi pada wanita. Sedangkan masalah penyalahgunaan alkohol dan zat-zat lebih umum terjadi pada laki-laki. Salah satu ahli bernama Dr Freeman menyatakan bahwa risiko lebih besar yang dimiliki para wanita mengalami gangguan mental timbul akibat kebiasaan para wanita memikirkan sendiri masalah yang dihadapinya, sedangkan pria cenderung mengeluarkan masalahnya dengan mencari pengalih seperti mengkonsumsi alkohol.

Anxietas / kecemasan (*anxiety*) adalah satu jenis penyakit mental, yang berarti suatu keadaan apreheasi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya, yaitu bila bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan. Penderita *anxiety* memiliki cara pikir yang terdistorsi dan disfungsional yang mungkin memegang peran pada pengembangan gangguan-gangguan kecemasan. *Anxiety disorder* atau gangguan cemas dialami oleh sekitar 1 dari 10 orang. Menurut data dari *National Institute of Mental Health* di Amerika Serikat diketahui bahwa ada 40 juta orang yang mengalami *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan pada usia 18 tahun sampai usia lanjut. Di Indonesia sendiri angka kejadian anxiety disorder masih belum jelas, namun diperkirakan jumlah penderitanya ada sekitar 2% sampai dengan 5%. Wanita diketahui lebih sering terkena disorder dibanding pria dengan jumlah ratio 2:1.

Beberapa tipe obat diketahui dapat meringankan gejala yang muncul. Obat yang biasa direkomendasikan yakni obat *anti-anxiety* dan antidepresan. Beta-blocker terkadang juga digunakan untuk mengendalikan gejala fisik yang muncul. Ada beberapa cara lain yang bisa dilakukan untuk meningkatkan keefektifan pengobatan gangguan kecemasan, seperti meditasi dan teknik relaksasi. Penderita gangguan kecemasan juga bisa bergabung dengan grup yang berisi sesama penderita gangguan kecemasan. Penderita *anxiety* masih melakukan aktivitas umum layaknya manusia sehat pada umumnya. Mereka juga masih menggunakan media sosial layaknya masyarakat lain. Karena gangguan kejiwaan yang paling tinggi di Indonesia ini diderita oleh pengidap gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Dan pengguna Instagram terbanyak di Asia Pasifik adalah Indonesia, maka beberapa pengidap *anxiety disorder* juga terhitung merupakan pengguna Instagram.

Dengan menggunakan studi diskriptif dan metode kualitatif, peneliti berkeinginan untuk memberikan gambaran rinci tentang bagaimana dampak dari penggunaan Instagram tersebut bagi pengidap gangguan mental *anxiety* yang sedang berjuang untuk sembuh. Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Dalam hal ini peneliti menilai bahwa kedalaman sebuah data diperlukan, sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan wawancara mendalam. Selain itu, observasi diperlukan juga untuk melihat seberapa besar penggunaan Instagram yang dilakukan oleh pengidap gangguan mental *anxiety* ini hingga menimbulkan dampak yang dialami oleh pengidap gangguan mental *anxiety* tersebut. Sehingga peneliti dapat menjabarkan hasil penelitian secara gamblang.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang “Instagram Dan Pengidap *Anxiety Disorder* (Studi Deskriptif Kualitatif Dampak Penggunaan Instagram Bagi Pengidap *Anxiety Disorder*)”.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana dampak penggunaan Instagram bagi pengidap *Anxiety Disorder*?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan menjabarkan bagaimana dampak penggunaan Instagram bagi pengidap *Anxiety Disorder*.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi penelitian bagi mahasiswa ilmu komunikasi untuk mendalami ilmu tentang bagaimana dampak penggunaan Instagram bagi pengidap *Anxiety Disorder*.

1.4.2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini memberikan gambaran bagaimana penggunaan Instagram berdampak bagi pengidap *Anxiety Disorder*.