

BAB I

PENDAHULUAN

Media sosial/ medsos menjadi bagian integral di berbagai lapisan masyarakat modern, yang merupakan salah satu alat komunikasi yang memungkinkan seseorang berkomunikasi dengan orang lain. Komunikasi tersedia kapan saja, dimana saja karena fleksibel dan lebih komprehensif. Pada 2022, jumlah pengguna medsos di seluruh dunia mencapai 4.62 miliar orang atau setara dengan 58.4% dari total populasi dunia. Di Indonesia sendiri, ada 191.4 juta pengguna media sosial pada Februari 2022, setara dengan 68.9% dari total penduduk Indonesia (Jamaluddin, dkk., 2022). Persentase medsos yang paling banyak dikunjungi masyarakat Indonesia diantaranya *YouTube* 65.41%, *Facebook* 60.24%, *Instagram* 30.51%, *Tiktok* 26.80%, *WhatsApp* 1.57%, *Twitter* 0.91%, *Worm video* 0.17%, *Linkedin* 0.06%, *Google* 0.03 dan 10.98% lainnya tidak diketahui/tidak pernah menggunakannya. Diantara pengguna tersebut, 12.41% menghabiskan waktu kurang dari satu jam di jejaring sosial, 46.16% 1-2 jam, 25.14% 2-3 jam, 8.46% 3-4 jam, dan 7.84% lebih dari 4 jam (<http://survei.apjii.au.id/>). Untuk kelompok usia tertinggi yang cenderung menggunakan medsos adalah usia 19-34 tahun dibandingkan usia lainnya. Pernyataan tersebut didasarkan pada proporsi penggunaan medsos pada kelompok usia tersebut sebesar 49.52% (Krisnadi & Adhandayani, 2022).

Media sosial tidak hanya sekedar alat komunikasi untuk mengirimkan pesan, namun telah berkembang hingga membentuk jejaring sosial dan komunitas/kelompok/grup. Jejaring sosial ini mempunyai efek komunikasi yang lebih mengesankan dan populer dibandingkan dengan media tradisional/lama seperti media cetak, media elektronik, penyiaran dan media interpersonal lainnya. Adanya medsos dapat memudahkan penggunaanya dalam berkomunikasi antar individu secara personal bahkan global dengan banyak orang, dengan siapa saja, kapan saja, dimana saja tanpa batas, bahkan lebih murah dari telepon rumah, selama kita masih terhubung dengan jaringan koneksi data internet (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Berbagai hal dapat dilakukan dengan adanya koneksi data internet. Salah satu portal disebutkan lebih dari 19% remaja dan 14.4% dewasa muda di Indonesia memiliki aktivitas bermain *game online* maupun medsos saat ada koneksi internet (cnnindonesia.com). Bahkan beberapa diantaranya membutuhkan bantuan profesional, seperti kasus remaja berinisial S yang melarikan diri dari rumah akibat dibatasi oleh ibunya dalam penggunaan medsos. Sebelumnya S sempat mendapat bantuan terapis akibat penggunaan medsos yang berlebihan

ini bahkan masuk kategori level ekstrem (liputan6.com). Aktivitas penggunaan medsos ini juga dirasakan oleh mahasiswa Psikologi UNPRI. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa diketahui bahwa mereka merasa selalu terdorong untuk terus dan mengupdate aktivitasnya sehari-hari di medsosnya. Ada perasaan ketidaknyamanan dan stres saat sinyal internet lambat atau terjadi keterlambatan *update* status serta merasa sangat ketergantungan dengan medsos yang media miliki agar terlihat eksis (01.11.2023). Beberapa kasus ini, menunjukkan dampak dari penggunaan medsos, mereka merasa rasa tidak nyaman serta ketergantungan. Hal ini merupakan ciri dari kecanduan media sosial.

Kecanduan media sosial atau *cyber-relationship* merupakan kondisi dimana seseorang sangat bergantung pada dunia maya (*Facebook, Instagram, TikTok, chatting, dll*). Seseorang yang kecanduan medsos tidak dapat mengontrol penggunaannya secara rasional, sehingga menimbulkan masalah psikologis dan sosial (Hartinah dkk., 2019). Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan, pendidikan, kepribadian, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan (Hartinah dkk., 2019). Faktor seperti gender, psikologis, sosial dan biologis dapat memicu kecanduan medsos (Rahmaniar & Nuryono 2021). Kebutuhan seseorang akan rasa memiliki juga berkorelasi dengan intensitas penggunaan medsos (Octavia dkk., 2020). Menurut Ajizen (dalam Achmad & Dewi, 2022), intensitas penggunaan medsos dipengaruhi empat aspek, diantaranya (1) Perhatian yakni ketertarikan individu pada suatu aktivitas yang jauh lebih kuat dilakukan dibandingkan aktivitas lainnya; (2) Penghayatan yakni usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati dan menyerap informasi yang diperoleh; (3) Durasi yakni jangka waktu/berapa lama kegiatan berlangsung; (4) Frekuensi yakni seberapa banyak pengulangan yang dilakukan oleh individu.

Kecanduan medsos ini terjadi secara intensif karena rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya pengendalian diri dan kurangnya aktivitas produktif dalam kehidupan sehari-hari (Lestari & Winingsih, 2020), akibat dari kecanduan media sosial menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, stres, kecemasan bahkan frustrasi ketika tidak dapat mengaksesnya (Longstreet & Brooks, 2017). Kecanduan medsos ini erat kaitannya dengan kemampuan regulasi emosi. Sebagaimana penelitian yang dilakukan Supriyadi & Hatta (2021), hasil menunjukkan bahwa seseorang yang sangat kecanduan medsos memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, dimana nilai $r = -0.621$ artinya semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki maka semakin tinggi adiksi media sosial.

Regulasi emosi diartikan sebagai proses individu dalam memahami emosi yang dirasakan, membentuk emosi dan merasakannya, mengelola emosi yang dirasakannya, dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, dalam Mariana, dkk., 2022; Mirza, dkk., 2022) serta

mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson dalam Rusmaladewi, 2020). Menurut Gross (dalam Radde, dkk., 2021), ada dua strategi yang dapat digunakan individu dalam mengelola emosi yang dirasakannya, yakni (1) *Strategi cognitive reappraisal*, melibatkan proses kognitif dimana individu mengelola emosinya dengan berpikir kembali sebelum memberikan respon emosi pada suatu situasi sehingga ada kemungkinan individu akan mengubah pola pikirnya sebelum mengekspresikan emosi yang dirasakannya. (2) *Strategi expressive suppression*, menekankan pada ekspresi yang ditunjukkan individu sebagai cara dalam mengelola emosi yang dirasakannya. Dalam hal ini, individu mengelola emosinya dengan menekan ekspresi yang berlebihan dalam kondisi yang emosional.

Seseorang yang baik dalam meregulasi emosinya maka ia dapat mengendalikan serta mengekspresikan emosi yang dirasakannya dengan tepat pula (Danner, Snowden dan Friesen, dalam Mirza & Sulistyaningsih, 2013) sehingga berdampak positif pada kesehatan fisik, perilaku dan hubungan sosialnya (Davidson, dkk dalam Hasanah & Widuri, 2014). Untuk itu diperlukan suatu cara untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, salah satunya melalui intervensi. Dalam beberapa penelitian terdahulu disebutkan bahwa teknik Hipnoterapi *Direct Suggestion* dapat mengatasi masalah emosi, salah satunya adalah mengurangi kecemasan pada klien dengan hasil menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.017 ($r=0.017$) dengan taraf signifikansi sebesar 0.05 (Santoso & Dewi, 2014).

Hipnoterapi adalah pendekatan kesehatan psikologis untuk merubah perilaku dan kebiasaan seseorang dengan tujuan untuk meningkatkan pencapaian tujuan, motivasi/perubahan, pertumbuhan pribadi/spiritual, dan membebaskan klien dari masalah/sebab-sebab masalah (Budiman, 2016), dalam hal ini terapis membimbing klien untuk melakukan perubahan positif untuk mengurangi kecemasan selama klien mengalami keadaan relaksasi yang mendalam, dimana keadaan ini berada pada tingkat tinggi yang disebut *trance*. Dalam keadaan *trance*, seseorang berada dalam keadaan tidak sadar, sehingga tanpa disadari mereka dapat mengendalikan pikiran sadarnya dan mengungkapkan ide atau pemikiran nyata yang jauh melampaui pikiran sadar. Pikiran sadar sendiri merupakan tempat penyimpanan semua pengetahuan fisik, emosional, psikologis, dan intelektual yang diperoleh secara sadar sebelumnya, sedangkan alam bawah sadar yang bersifat otomatis juga menyimpan emosi seseorang yang seringkali tidak logis dan tidak rasional (Esung & Perang, 2023). Gunawan (dalam Santoso & Dewi, 2014) menjelaskan bahwa perasaan individu terhadap suatu hal diketahui melalui indranya, walaupun terkadang individu tersebut tidak menyadari apa yang dirasakannya.

Hipnoterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan sugesti langsung/*direct suggestion* yang merupakan sugesti yang dapat dilakukan kemudian, setelah subjek terbangun dari keadaan *trance*. Sugesti langsung ini sangat efektif apabila terapis dan klien bersedia melaksanakan sugesti tersebut (Samsugito, 2022). Lebih lanjut, Erickson (dalam Samsugito 2022) menyebutkan bahwa sugesti datang langsung ke dalam kesadaran dan menimbulkan perilaku sesuai dengan sugesti tersebut, selama subjek menerima sugesti yang diberikan dan siap melaksanakannya dengan sukarela. Namun sugesti langsung harus didukung dengan saran tidak langsung dalam pelatihan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan terapis. Penyembuhan bukanlah hasil sugesti langsung, melainkan hasil asosiasi ulang berdasarkan pengalaman subjek sendiri. Hipnosis adalah alat untuk mengajar subjek di bawah hipnoterapi untuk mengidentifikasi dan menggunakan semua sumber daya yang diperlukan agar berfungsi secara optimal.

Ada tujuh tahapan dalam hipnoterapi, sebagaimana diutarakan Samsugito (2022) diantaranya (1) Pengenalan/*pretalk*: tahap paling penting dalam proses hipnosis. Di tahap ini, kita mempersiapkan klien untuk dihipnotis. Dalam hal ini, kita harus menjalin keakraban dan membina hubungan saling percaya dengan klien sehingga mereka mau mengikuti perintah kita tanpa terpaksa. (2) Persiapan hipnotis, dilalui dari tahap pengenalan kemudian memastikan klien mengenal terapis secara psikologis. (3) Induksi Hipnotis, berfungsi untuk membatasi pikiran sadar dan bawah sadar serta membimbing klien masuk dalam kondisi hipnosis. (4) Sugesti langsung, diberikan ketika klien dalam keadaan dibawah alam sadar (*trance/ posthypnotic*), yakni sugesti untuk dijalankan nantinya ketika subjek sudah terbangun dari kondisi *trance*. (5) Penerapan yakni memberikan sugesti dalam bentuk pengucapan dan hindari membaca dalam memberi sugesti karena penghayatan saat mengucapkan kalimat kurang baik, semakin klien menerima sugesti dengan baik maka pengaruhnya semakin besar. (6) Evaluasi dan umpan balik, yakni klien merefleksikan pengalaman selama sesi hipnoterapi dan upaya implementasi dalam kehidupan sehari-hari. Terapis memberikan umpan balik mengenai kemajuan, dukungan dan saran untuk pengembangan lebih lanjut. (7) Keterangan dan tindak lanjut, yakni informasi selama melakukan hipnotis dan langkah selanjutnya tentang penyelesaian perkara, perbuatan, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas hipnoterapi teknik *direct suggestion* dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial. Fenomena meningkatnya intensitas penggunaan media sosial yang berdampak pada ketergantungan dan gangguan regulasi emosi menunjukkan perlunya

intervensi psikologis yang efektif. Hipnoterapi dengan teknik *direct suggestion* dipilih karena pendekatan ini berfokus pada perubahan perilaku dan kebiasaan individu melalui sugesti yang dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengelola emosi mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana hipnoterapi teknik *Direct Suggestion* dapat berkontribusi dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial. Secara khusus, penelitian ini ingin mengkaji bagaimana teknik tersebut dapat diterapkan dalam konteks regulasi emosi serta mengukur efektivitasnya dalam membantu mahasiswa mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Dengan memahami dampak teknik ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dalam bidang psikologi klinis, khususnya dalam kaitannya dengan psikoterapi dan psikologi perkembangan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan manfaat hipnoterapi, terutama teknik *Direct Suggestion*, dalam membantu individu yang mengalami kecanduan media sosial untuk mengelola emosinya dengan lebih baik. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi profesional kesehatan mental, seperti psikolog, terapis, maupun pendidik, dalam menerapkan teknik ini sebagai bagian dari intervensi untuk permasalahan regulasi emosi akibat kecanduan media sosial. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori dalam psikologi klinis, tetapi juga memiliki manfaat praktis yang dapat diterapkan dalam berbagai bidang yang berkaitan dengan kesehatan mental.