

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode penting dalam kehidupan seseorang, di mana remaja mulai mencari identitas diri, membangun hubungan sosial, dan mencari pengakuan dari teman sebaya. Pada masa ini, rasa ingin tahu yang tinggi serta keinginan untuk mencoba hal-hal baru sangat dominan. Salah satu fenomena besar yang muncul dalam kehidupan remaja masa kini adalah penggunaan media sosial. Bagi generasi digital, media sosial sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian mereka. Melalui media sosial, remaja dapat berkomunikasi dengan teman-teman, berbagi pengalaman dan informasi, mengekspresikan perasaan, serta mencari hiburan. Media sosial memberikan mereka kebebasan untuk berekspresi, memperluas jaringan sosial, dan menjalin hubungan dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama, meskipun mereka berada di tempat yang berbeda. Platform seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan Snapchat menjadi dunia virtual tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya, bahkan sering kali lebih lama dari pada berinteraksi langsung di dunia nyata. Namun, meskipun media sosial menawarkan berbagai manfaat, penggunaannya yang berlebihan bisa menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah kecanduan media sosial (Prasetiawan, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah individu berusia 10–18 tahun yang berada pada fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini merupakan periode kritis dalam perkembangan, ditandai

dengan pencarian identitas diri, perubahan emosi, serta meningkatnya kebutuhan interaksi sosial. WHO juga menekankan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk teknologi digital dan media sosial, karena mereka masih dalam proses pembentukan kontrol diri serta kemampuan mengambil keputusan yang matang, khususnya pada penggunaan media sosial (Siburian & Ricky, 2024).

Menurut penelitian (Varela et al., 2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan terkait dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, gangguan tidur, dan stres akademik pada remaja. Kecanduan media sosial ditandai dengan kesulitan mengontrol waktu penggunaan, perasaan gelisah jika tidak online, serta mengabaikan aktivitas penting lainnya. Kondisi ini sejalan dengan temuan di Indonesia, di mana penetrasi internet pada remaja usia 13–18 tahun mencapai lebih dari 99% (APJII, 2022), menjadikan kelompok ini paling rentan terhadap dampak negatif media sosial. Lebih lanjut, WHO menekankan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan ketika seseorang mampu menghadapi tekanan hidup, berfungsi secara produktif, serta mampu berkontribusi pada lingkungannya. Namun, meningkatnya fenomena kecanduan media sosial justru mengganggu keseimbangan tersebut. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan peningkatan stres, depresi, dan penurunan kesehatan mental pada remaja.

Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa

remaja yang menggunakan media sosial lebih dari dua jam per hari memiliki risiko 1,55 kali lebih besar mengalami masalah mental, sedangkan mereka dengan tingkat kecanduan tinggi berisiko hingga 6,93 kali lipat mengalami kondisi kesehatan mental yang buruk. Dampak tersebut meliputi meningkatnya gejala kecemasan, depresi, kesepian, rendahnya harga diri, serta penurunan prestasi akademik dan produktivitas. Survei Nasional Kesehatan Jiwa Remaja Indonesia (INAMHS) 2022 melaporkan bahwa satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental, memperlihatkan urgensi untuk memahami dan mengendalikan kecanduan media sosial agar penggunaannya tetap sehat dan bermanfaat. Proses munculnya stres pada remaja akibat kecanduan media sosial terjadi secara bertahap. Awalnya, remaja mengalami peningkatan frekuensi penggunaan media sosial yang menimbulkan ketergantungan dan dorongan untuk terus terhubung. Kondisi ini memicu munculnya *fear of missing out* (FoMO), kebutuhan akan validasi sosial, serta kecenderungan melakukan perbandingan diri dengan orang lain. Paparan informasi yang berlebihan, tuntutan untuk selalu responsif, dan pengalaman negatif seperti cyberbullying kemudian meningkatkan ketegangan emosional. Selanjutnya, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan mental, dan penurunan kemampuan mengelola emosi. Akumulasi kondisi tersebut menimbulkan tekanan psikologis yang berlangsung terus-menerus, sehingga pada akhirnya berkembang menjadi stres. Dengan demikian, kecanduan media sosial tidak hanya berdampak pada perubahan perilaku, tetapi juga menjadi faktor yang berperan dalam terbentuknya stres

pada remaja melalui proses psikologis yang berlangsung secara bertahap (Ernawati, 2024).

Data terbaru menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial di Indonesia adalah remaja berusia 15–19 tahun dengan persentase mencapai 91% pada tahun 2023 (APJII, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa remaja tidak hanya merupakan kelompok pengguna media sosial terbesar, tetapi juga paling rentan terhadap dampak negatifnya. Hasil studi awal di SMAS Pembangunan Bukittinggi juga memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja mengakses media sosial lebih dari enam jam per hari, bahkan ada yang tetap menggunakannya saat jam pelajaran berlangsung. Kondisi ini menunjukkan lemahnya kontrol diri remaja dalam mengatur penggunaan media sosial (Gysin, 2020).

Perkembangan teknologi digital dan penetrasi ponsel pintar membuat remaja lebih mudah mengakses platform media sosial (mis. Instagram, tiktok, Facebook, Snapchat). Bagi banyak remaja, media sosial menyediakan dukungan sosial, informasi, dan hiburan; namun bagi sebagian lain penggunaan yang berlebihan berubah menjadi **kecanduan media sosial** ditandai oleh kontrol diri terganggu, penggunaan kompulsif, pengabaian aktivitas penting lain, dan efek negatif emosional/psikososial. Studi review dan penelitian lintas negara menunjukkan bahwa fenomena “problematic social media use” atau kecanduan/ketergantungan media sosial berkaitan dengan penurunan kesejahteraan dan munculnya gejala psikologis. teknologi digital, khususnya media sosial, telah membawa dampak besar bagi kehidupan remaja. Media

sosial memungkinkan interaksi, berbagi informasi, dan ekspresi diri dalam ruang virtual tanpa batas. Namun, penggunaan berlebihan dapat berdampak negatif, khususnya pada kesehatan mental remaja. Penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi memicu kecemasan, kelelahan, kesulitan konsentrasi, serta peningkatan tingkat stress (A Nursikuwagus¹, 2020).

Stres didefinisikan sebagai kondisi psikologis dan fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi tekanan, tuntutan, atau perubahan yang melebihi kapasitas adaptasinya. Menurut Lazarus & Folkman (1984), stres adalah respon seseorang terhadap situasi yang dipersepsikan menekan atau membahayakan, baik berasal dari faktor internal maupun eksternal. Stres dapat muncul dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, maupun penggunaan media sosial yang berlebihan. Secara umum, stres tidak selalu berdampak negatif, sebab dalam kadar tertentu stres dapat memotivasi individu untuk beradaptasi dan menyelesaikan masalah. Namun, stres yang berlangsung terus-menerus tanpa mekanisme koping yang baik dapat menurunkan kualitas hidup seseorang.

Tingkat stres biasanya dibedakan menjadi beberapa kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat. Stres ringan umumnya ditandai dengan perasaan cemas atau tegang yang masih dapat dikendalikan, sedangkan stres sedang mulai mengganggu konsentrasi, pola tidur, dan produktivitas. Adapun stres berat dapat memunculkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, bahkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan

berat. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), prevalensi stres pada remaja dan dewasa muda semakin meningkat akibat perubahan gaya hidup, tuntutan akademik, serta paparan media digital yang berlebihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai pengertian stres serta pengukuran tingkatannya sangat penting sebagai dasar dalam melakukan upaya pencegahan maupun intervensi (Dodikrisno E Manery et al., 2024)

Hasil penelitian sebelumnya juga memperkuat adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Studi yang dilakukan oleh Goni (2020) dan Walintukan dkk. (2019) Penelitian menunjukkan bahwa semakin lama dan intens remaja menggunakan media sosial, semakin besar risiko gangguan psikologis, termasuk stres. Penelitian Izzati (2017) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berkorelasi dengan peningkatan stres pada remaja SMA, sejalan dengan temuan Prasetiawan (2023) yang melaporkan hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan tingkat stres pada siswa (Zheng & Peng, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, jelas bahwa penggunaan media sosial pada remaja perlu mendapat perhatian serius karena berpotensi memengaruhi kesehatan mental, khususnya tingkat stres. Oleh karena itu, Penelitian mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat stres pada remaja diharapkan memberikan gambaran komprehensif tentang fenomena ini, sekaligus menjadi pertimbangan bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam merancang strategi pencegahan dan penanganan stres pada remaja (Fitryasari et al., 2021).

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa media sosial ibarat pedang bermata dua bagi remaja, memberikan manfaat seperti pembelajaran dan ekspresi diri, tetapi juga menimbulkan ancaman terhadap kesehatan mental dan nilai budaya. Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian mendalam agar media sosial dapat dimanfaatkan secara bijak dan dampak negatifnya dapat diminimalkan.

Remaja Indonesia merupakan pengguna terbesar media sosial, terutama tiktok, dengan tingkat ketergantungan tinggi untuk berkomunikasi dan membentuk identitas diri. Namun, media sosial juga dapat menimbulkan efek negatif, seperti *Fear of Missing Out* (FOMO), kecemasan, stres, serta paparan konten negatif yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Penggunaan berlebihan juga berpotensi menurunkan kualitas interaksi sosial di dunia nyata, meningkatkan isolasi, kesepian, dan memperburuk kondisi psikologis remaja. Karena itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol menjadi faktor risiko serius bagi kesehatan mental remaja di era digital (Paulina, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan DI SMA Negeri 1 Ungaran, terhadap 10 responden remaja pengguna aktif media sosial, dari hasil tersebut, diperoleh bahwa pada 6 responden dengan tingkat kecanduan media sosial tinggi, sebanyak 4 responden juga mengalami tingkat stres yang tinggi, 2 responden mengalami stres sedang. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan hubungan antara tingkat kecanduan media sosial dengan tingkat stres yang dialami responden. Dari 6 responden yang tergolong memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi, 4 di antaranya juga

mengalami tingkat stres tinggi, 2 responden mengalami stres sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang terhadap media sosial, semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami stres. Hasil ini memperlihatkan adanya hubungan yang cukup jelas antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres yang dialami remaja. Sementara itu, pada 3 responden yang memiliki tingkat kecanduan media sosial sedang, hasil pengukuran menunjukkan dengan tingkat yang berbeda. 3 responden dengan kecanduan sedang mengalami stres sedang, Selain itu terdapat 1 responden dengan tingkat kecanduan media sosial rendah yang menunjukkan tingkat stresnya sedang. Hal ini menandakan bahwa meskipun tingkat kecanduan media sosialnya tidak termasuk kategori tinggi, sebagian responden tetap menunjukkan adanya gejala stres yang signifikan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti tekanan akademik, lingkungan sosial, atau kemampuan individu dalam mengelola waktu penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi juga mengalami tingkat stres yang tinggi. Sebanyak 4 dari 6 responden dengan kecanduan tinggi mengalami stres tinggi, 2 responden mengalami stres sedang. Hal ini memperkuat dugaan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang terhadap media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialaminya. Sementara itu, pada empat responden lainnya dengan tingkat kecanduan media sosial sedang, hasil pengukuran menunjukkan adanya variasi tingkat stres dari ringan hingga tinggi. Hal ini menandakan bahwa selain intensitas penggunaan media sosial, terdapat faktor lain yang turut

memengaruhi tingkat stres seseorang, seperti dukungan sosial, kemampuan pengelolaan waktu, serta kondisi psikologis individu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat stres pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat stres pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran tingkat kecanduan media sosial pada remaja
- b. Mengidentifikasi gambaran tingkat stres pada remaja
- c. Menganalisis hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat stres pada remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam memahami hubungan antara kecanduan media sosial dan tingkat stres pada remaja. Hasil penelitian juga dapat memperkaya referensi teoritis terkait dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja, sekaligus menjadi dasar bagi penelitian serupa di masa depan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Memberikan wawasan kepada remaja tentang dampak kecanduan media sosial terhadap stres, sehingga mendorong mereka untuk mengelola penggunaannya secara lebih bijak.

b. Bagi Ilmu Keperawatan

Memberikan bukti empiris mengenai hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat stres pada remaja, yang dapat dijadikan dasar intervensi promotif dan preventif dalam bidang kesehatan jiwa remaja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi dan dasar bagi penelitian lanjutan yang dapat mengembangkan kajian serupa, baik dengan menambahkan variabel lain maupun mengombinasikan dengan metode intervensi berbeda.

d. Bagi Tempat Penelitian

Memberikan masukan bagi pihak sekolah atau puskesmas yang dapat diintegrasikan ke dalam program konseling, edukasi kesehatan jiwa, maupun kegiatan promotif untuk mencegah dampak negatif media sosial pada remaja.