

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari di era digital saat ini, terutama dikalangan remaja. Perkembangan platform seperti Instagram, Tiktok, Twitter dan masih banyak lagi, ini tidak hanya memfasilitasi komunikasi serta interaksi sosial, tetapi juga berperan dalam pembentukan identitas diri dan hubungan sosial pada remaja. Kehidupan media sosial memberikan berbagai manfaat seperti kemudahan memperoleh informasi, memperluas jejaring pertemanan, dan menjadi sarana ekspresi diri. Selain manfaatnya, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dikaitkan dengan peningkatan kasus gangguan kesehatan mental seperti stress, kecemasan, depresi, dan kesepian pada remaja (Rusli et al., 2025).

Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2024, 72,78% penduduk Indonesia usia 5 tahun ke atas sudah mengakses internet, dengan ponsel sebagai perangkat utama. Di kalangan anak dan remaja pengguna internet lebih banyak untuk hiburan dan media sosial, Dimana 90,76% pelajar usia 5-24 tahun menggunakannya untuk hiburan, serta 67,65% di antaranya mengakses media sosial. Perkembangan digitalisasi yang pesat ini membuka peluang di bidang Pendidikan, ekonomi kreatif, dan e-commerce, tetapi juga meningkatkan risiko kecanduan media sosial serta masalah Kesehatan mental pada remaja (BPS, 2024).

Prevalensi kecanduan media sosial di Indonesia pada remaja usia 13–18 tahun berkisar antara 15–18%, sementara *alexithymia* sekitar 10–12% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Prevalensi bervariasi antar daerah, Misalnya, penelitian di SMKN 4 Semarang menunjukkan bahwa sekitar 38% siswa memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi (Lestari & Juliejantiningsih, 2024). Selain itu, penelitian di Jawa Tengah pada mahasiswa menunjukkan bahwa lebih dari 70% memiliki tingkat kecanduan smartphone dan lebih dari setengah responden memiliki gejala alexithymia yang signifikan (Ismail & Lestari, 2022). Hal ini mengindikasikan besarnya tantangan penggunaan media digital di wilayah Jawa.

Alexithymia adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh kesulitan dalam mengenali, membedakan, dan mengekspresikan emosi. Ciri-ciri utama dari *alexithymia* meliputi kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan, kesulitan dalam menjelaskan perasaan kepada orang lain, serta pola berpikir yang lebih berfokus pada hal-hal eksternal. Berdasarkan teori dan penelitian terbaru, *alexithymia* dianggap sebagai faktor risiko transdiagnostik yang berperan dalam berbagai gangguan psikologis dan masalah dalam hubungan interpersonal pada remaja (Trimble et al., 2024). Sementara itu, kecanduan media sosial atau penggunaan media sosial yang berlebihan didefinisikan sebagai gangguan psikologis yang ditandai dengan penggunaan media yang berlebihan, kompulsif, dan sulit dikendalikan, sehingga menimbulkan perasaan senang saat menggunakannya, tetapi berdampak negatif pada kehidupan individu, kecanduan ini muncul ketika seseorang terus meningkatkan intensitas pengguna media

sosial karma dorongan emosional, seperti merasa ingin senang, tidak ketinggalan informasi, atau menghindari perasaan tidak nyaman (Lestari et al., n.d.2020).

Alexithymia dan kecanduan media sosial memiliki hubungan yang bersifat dua arah. Kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosi serta rendahnya regulasi emosi membuat remaja cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian emosional dan kompensasi sosial yang minim tuntutan interaksi langsung. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk kemampuan pengenalan dan pengolahan emosi akibat berkurangnya interaksi tatap muka, sehingga meningkatkan kecenderungan *alexithymia*. Namun, berdasarkan kajian teoritis dan karakteristik perkembangan remaja, *alexithymia* lebih sering diposisikan sebagai faktor risiko awal yang meningkatkan kerentanan terhadap kecanduan media sosial (Gori & Topino, 2023).

Alexithymia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, meliputi aspek neurobiologis, pengalaman psikologis, pola asuh, serta kemampuan regulasi emosi. Gangguan dalam pemrosesan emosi dan rendahnya regulasi emosi membuat individu kesulitan mengenali dan mengekspresikan perasaan, sehingga cenderung menekan atau menghindari emosi. Kondisi ini diperkuat oleh lingkungan sosial yang kurang responsif secara emosional dan dapat berkembang sejak masa kanak-kanak hingga remaja. Dalam konteks perkembangan remaja, *alexithymia* dipandang sebagai kerentanan psikologis

yang berdampak pada berbagai perilaku maladaptif, termasuk kecenderungan mencari pelarian emosional melalui media sosial (Gori & Topino, 2023).

Selain itu, fitur platform seperti notifikasi instan, scrolling tanpa batas, dan umpan balik positif dirancang untuk menarik perhatian, sehingga remaja sulit mengendalikan waktu penggunaan. Faktor akademik juga berkontribusi, di mana stres dan beban belajar membuat media sosial menjadi pilihan pelarian yang mudah dan cepat diakses (Lestari et al., n.d.2020).

Dampak *alexithymia* dan kecanduan media sosial pada remaja meliputi kesulitan mengatur emosi, peningkatan kecemasan dan depresi, serta perasaan kesepian. Akademiknya terganggu akibat menurunnya konsentrasi dan prestasi. Secara fisik, remaja sering mengalami gangguan tidur dan kelelahan. Sosialnya, kualitas interaksi menurun, konflik keluarga meningkat, dan isolasi sosial bertambah meski aktif di dunia maya. Kondisi ini merupakan masalah multidimensi yang memengaruhi perkembangan remaja secara menyeluruh (Ihsani et al., 2022).

Fenomena ini banyak ditemukan terutama di kalangan remaja, seiring dengan meningkatnya tekanan personal di era digital. *Alexithymia*, yaitu kondisi ketika individu mengalami kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosinya, memiliki keterkaitan erat dengan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, hingga kecanduan media sosial. Selain itu, penelitian literatur memperlihatkan bahwa studi tentang *alexithymia*, terutama dalam konteks remaja Indonesia, masih sangat terbatas sehingga ada kebutuhan untuk mengisi *research gap* (Budiman & Imam, 2024).

Pada penelitian (Helmy, 2024) menunjukkan bahwa *alexithymia* berkaitan dengan kecanduacn *smartphone* dan media sosial, serta hubungan ini konsisten muncul di berbagai latar belakang demografis (Helmy et al., 2024). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *alexithymia* dengan kecanduan media sosial dalam hal prediksi (*predictive relationship*), meskipun secara korelasi sederhana ada hubungan positif. Faktor yang lebih berpengaruh signifikan adalah *dissociation* dan *social anxiety* (Terzioğlu & Uğurlu, 2023). Perbedaan temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun *alexithymia* berkorelasi dengan kecanduan media sosial, perannya dalam memprediksi perilaku adiktif masih belum konsisten. Hal ini mengindikasikan bahwa *alexithymia* mungkin berfungsi sebagai faktor kerentanan awal yang berinteraksi dengan faktor psikologis lain, sehingga perlu dikaji lebih lanjut.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 7 Oktober 2025 siswa siswi SMA Negeri 1 Tuntang menunjukkan bahwa, dari 5 siswa, 2 memiliki tingkat *alexithymia* tinggi, 2 siswa dengan *alexithymia* sedang, dan 1 siswa dengan tidak *alexithymia*. Sedangkan untuk kecanduan media sosial, 3 dari 5 siswa menunjukan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi.

Hasil ini memberikan indikasi awal bahwa, pada remaja, terdapat korelasi positif antara tingkat *alexithymia* dan kecanduan media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan secara lebih luas untuk memahami hubungan keduanya dan sebagai dasar pengembangan intervensi

psikososial untuk mengurangi kemungkinan remaja menjadi kecanduan media sosial.

Meskipun terdapat berbagai bukti dari tingkat internasional maupun nasional, informasi mengenai tingkat kejadian *alexithymia* dan ketergantungan media sosial di kalangan siswa sekolah menengah di wilayah setempat, termasuk SMA Negeri 1 Tuntang, masih sangat minim. Akibat ketiadaan data setempat, strategi pencegahan serta program intervensi yang berorientasi pada sekolah menjadi sulit dirancang dengan tepat dan efektif. Oleh sebab itu, studi kuantitatif di SMA Negeri 1 Tuntang yang menilai prevalensi, keterkaitan, serta faktor risiko seperti *alexithymia* sangatlah krusial untuk membentuk fondasi kebijakan dan inisiatif pendidikan kesehatan jiwa di lingkungan sekolah. Meskipun telah ada beberapa penelitian terkait, hal ini tetap perlu ditekankan bahwa hingga kini belum terdapat studi lokal yang secara spesifik membahas keterkaitan mengenai tingkat *alexithymia* dengan kecanduan media sosial di SMA Negeri 1 Tuntang

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini Adalah adakah hubungan antara tingkat *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini:

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara tingkat *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang.

2. Tujuan khusus

- a. Menganalisis Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan durasi penggunaan media sosial.
- b. Menganalisis Gambaran Tingkat *alexithymia* pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang
- c. Menganalisis Gambaran kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang
- d. Menganalisis hubungan antara tingkat *alexithymia* dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Membantu menambah ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan keperawatan jiwa, khususnya mengenai hubungan tingkat *alexithymia* dan kecanduan media sosial pada remaja SMA Negeri 1 Tuntang

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Anak SMA

Memberikan pengetahuan dan kesadaran mengenai kondisi emosional serta dampak negatif dari kecanduan media sosial.

b. Bagi Ilmu Keperawatan

Dapat memberbanyak literatur keperawatan mengenai masalah Kesehatan mental remaja terkait regulasi emosi dan penggunaan media sosial secara sehat.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan acuan untuk penelitian tambahan.

d. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan dasar dalam menyusun program literasi digital dan pembinaan karakter remaja, sehingga dapat mengurangi dampak dari negatif kecanduan media sosial.