**Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Remaja**

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**A. Latar Belakang**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengalami peningkatan yang sangat pesat pada era globalisasi ini. Salah satu produk perkembangan teknologi informasi tersebut adalah media sosial. Media sosial merupakan sarana komunikasi berbasis internet yang memungkinkan penggunanya untuk saling berinteraksi, berbagi informasi, serta membangun jejaring sosial tanpa batas ruang dan waktu.  
  
Menurut laporan We Are Social (2023), jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai lebih dari 167 juta orang, atau sekitar 60% dari total populasi. Angka ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia.  
  
Fenomena penggunaan media sosial ini sangat erat kaitannya dengan kehidupan remaja. Remaja, sebagai kelompok usia yang sedang berada pada fase pencarian jati diri, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, mudah terpengaruh, dan sangat aktif dalam memanfaatkan media sosial. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022, remaja berusia 15–19 tahun merupakan kelompok pengguna internet dan media sosial terbanyak di Indonesia. Hal ini menandakan bahwa intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja berada pada tingkat yang tinggi.  
  
Di satu sisi, media sosial membawa manfaat positif bagi remaja, antara lain sebagai sarana memperluas jaringan pertemanan, memperoleh informasi, dan mengembangkan kreativitas. Akan tetapi, di sisi lain penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama pada aspek psikologis. Salah satu dampak negatif yang kerap muncul adalah meningkatnya tingkat kecemasan. Kecemasan pada remaja dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti perasaan takut ketinggalan informasi (fear of missing out/FOMO), tekanan sosial untuk selalu tampil sempurna, serta adanya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain di dunia maya.  
  
Menurut penelitian Primack et al. (2017), intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi positif dengan meningkatnya perasaan kesepian dan kecemasan pada remaja dan dewasa muda. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Twenge dan Campbell (2018) juga menunjukkan bahwa waktu layar yang berlebihan, termasuk penggunaan media sosial, berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis pada anak-anak dan remaja. Data dari American Psychological Association (2021) turut memperkuat temuan ini, yakni adanya peningkatan prevalensi gangguan kecemasan di kalangan remaja yang aktif menggunakan media sosial.  
  
Dalam konteks Indonesia, fenomena ini juga relevan. Banyak remaja yang mengalami gangguan konsentrasi, sulit tidur, dan merasa gelisah akibat terlalu lama menggunakan media sosial. Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika media sosial digunakan bukan hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan identitas diri. Perbandingan sosial yang tidak realistis dengan tokoh publik atau teman sebaya dapat menimbulkan rasa minder, rendah diri, hingga berujung pada kecemasan sosial.  
  
Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian mendalam mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan variabel bebas (X) yaitu intensitas penggunaan media sosial, dan variabel terikat (Y) yaitu tingkat kecemasan remaja. Melalui pendekatan ini, data diperoleh secara terukur dengan menggunakan instrumen kuesioner yang disebarkan kepada responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode statistik, sehingga hasil penelitian dapat menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai seberapa besar pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Indonesia.  
  
Lebih jauh lagi, penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman baru tentang bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja dalam konteks budaya Indonesia. Faktor budaya, nilai sosial, serta norma yang berlaku di masyarakat turut menjadi latar yang penting dalam memahami fenomena ini. Dengan semakin meningkatnya penetrasi internet, tantangan dalam mengelola penggunaan media sosial pun semakin besar. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan awal bagi berbagai pihak dalam mengembangkan strategi dan intervensi untuk mengurangi dampak negatif media sosial, khususnya kecemasan pada remaja.

**B. Rumusan Masalah**

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

1. Bagaimana intensitas penggunaan media sosial pada remaja?

Ada remaja yang menggunakan media sosial hanya beberapa jam dalam sehari, tetapi ada pula yang hampir sepanjang waktu aktif. Tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, mulai dari akademik, sosial, hingga psikologis. Oleh karena itu, perlu dipetakan secara jelas seberapa besar intensitas penggunaan media sosial pada kalangan remaja saat ini.

2. Bagaimana tingkat kecemasan yang dialami remaja?

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang umum dialami oleh remaja. Namun, tingkat kecemasan ini bisa berbeda-beda, mulai dari kecemasan ringan hingga yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Dengan merumuskan masalah ini, penelitian berupaya untuk mengukur, mendeskripsikan, dan menganalisis sejauh mana remaja mengalami kecemasan dalam kesehariannya, khususnya dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial.

3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja?

Hipotesis yang diajukan mengasumsikan adanya hubungan signifikan antara tingginya intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan remaja. Namun, hal tersebut perlu diuji secara empiris melalui metode kuantitatif. Dengan rumusan masalah ini, penelitian berfokus untuk menemukan jawaban apakah penggunaan media sosial benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan remaja atau tidak.  
  
Rumusan masalah ini penting karena dapat memberikan arah penelitian dan memperjelas fokus kajian, sehingga hasil yang diperoleh bersifat objektif, terukur, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

**C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial pada remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan sejauh mana remaja menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Intensitas tersebut dapat diukur melalui frekuensi penggunaan, durasi waktu yang dihabiskan, serta jenis platform media sosial yang paling sering digunakan. Dengan mengetahui gambaran ini, penelitian dapat memberikan data empiris mengenai pola penggunaan media sosial pada kalangan remaja.

2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami remaja.

Tujuan ini difokuskan untuk mengidentifikasi berbagai bentuk kecemasan yang muncul pada remaja, baik kecemasan ringan maupun berat, yang dapat memengaruhi aktivitas belajar, hubungan sosial, hingga kesehatan mental secara umum. Dengan demikian, penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis remaja di era digital.

3. Untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja melalui pendekatan kuantitatif.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial yang tinggi dengan meningkatnya kecemasan pada remaja. Analisis dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga hasilnya dapat diukur secara objektif.

4. Memberikan masukan untuk pengembangan strategi pencegahan kecemasan pada remaja.

Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis. Dengan mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi kepada remaja, orang tua, sekolah, maupun pemerintah untuk menyusun strategi pencegahan serta intervensi yang tepat.

5. Menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya.

Tujuan lainnya adalah memberikan kontribusi ilmiah berupa data, analisis, serta landasan teori yang dapat digunakan oleh peneliti lain dalam mengembangkan penelitian serupa dengan pendekatan, metode, atau variabel yang berbeda.  
  
 Setiap tujuan penelitian di atas saling berkaitan, di mana hasil yang diperoleh diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai psikologi perkembangan, serta memberikan masukan praktis untuk meningkatkan kesadaran remaja, orang tua, dan pihak sekolah mengenai pentingnya keseimbangan dalam menggunakan media sosial.

**D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:  
  
1. Manfaat Teoretis  
  Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian keilmuan dalam bidang psikologi perkembangan, khususnya mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya teori-teori yang membahas interaksi antara perkembangan psikologis dan penggunaan teknologi digital.  
  
2. Manfaat Praktis  
  a. Bagi remaja: penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, sehingga remaja lebih bijak dalam menggunakan media sosial.  
  b. Bagi orang tua: hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mendampingi anak dalam penggunaan media sosial, serta menumbuhkan komunikasi yang sehat dalam keluarga.  
  c. Bagi sekolah: penelitian ini dapat memberikan masukan dalam merancang program bimbingan dan konseling terkait penggunaan media sosial secara sehat.  
  d. Bagi pemerintah: penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merumuskan kebijakan terkait literasi digital, kesehatan mental, serta strategi pencegahan kecemasan pada remaja akibat penggunaan media sosial berlebihan.  
  e. Bagi peneliti selanjutnya: penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk penelitian lebih lanjut mengenai topik serupa dengan pendekatan maupun variabel yang berbeda.

**E. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir dalam penelitian ini berangkat dari teori psikologi perkembangan yang menekankan pentingnya fase remaja sebagai masa pencarian identitas diri. Intensitas penggunaan media sosial (X) diasumsikan memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan (Y), yang dapat muncul dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah, hingga gangguan konsentrasi. Berdasarkan literatur, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan timbulnya kecemasan pada remaja.  
  
Hubungan ini akan diuji secara empiris melalui pengumpulan data kuantitatif, dengan analisis statistik untuk mengetahui seberapa kuat dan signifikan pengaruh yang terjadi.

**F. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini adalah:  
H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja.  
H1: Terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan remaja.

**Daftar Pustaka**

• Hurlock, E. B. (2011). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga.  
• Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). Experience Human Development (15th ed.). McGraw-Hill Education.  
• Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development (17th ed.). McGraw-Hill Education.  
• Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. Business Horizons, 53(1), 59–68.  
• Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. American Journal of Preventive Medicine, 53(1), 1–8.  
• Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, 12, 271–283.