**BAB 1**

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

**Latar Belakang**

**1.1 Pendahuluan**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, termasuk remaja. Media sosial (media sosial: Facebook, Instagram, TikTok, Twitter dan lain-lain) telah menjadi salah satu media utama bagi remaja untuk berinteraksi, mengakses informasi, hiburan, dan membangun relasi sosial. Di satu sisi, media sosial menawarkan manfaat: kemudahan komunikasi, sarana berekspresi, penyebaran informasi yang cepat, serta potensi dukungan sosial. Namun di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak sehat dapat membawa dampak negatif, terutama terhadap kesehatan mental remaja.

Remaja adalah kelompok usia yang sangat rentan terhadap perubahan psikologis. Menurut data WHO, sekitar 10-20%anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental. Banyak gangguan tersebut mulai muncul di usia dini: sekitar 50% masalah mental muncul sebelum usia 14 tahun dan 75% sebelum usia 18 tahun.

Salah satu isu yang mendapatkan perhatian besar adalah kecemasan yang dialami oleh remaja. Kecemasan (anxiety) pada remaja bisa mencakup kecemasan sosial, takut dinilai orang lain, perasaan takut tertinggal (fear of missing out / FoMO), tekanan dari perbandingan sosial, sampai gangguan tidur dan stres emosional. Dalam konteks media sosial, intensitas penggunaan—baik frekuensi, durasi, konten yang diakses—diduga ikut mempengaruhi tingkat kecemasan.

**1.2 Intensitas Penggunaan Media Sosial Remaja**

Intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat dari beberapa aspek: waktu yang dihabiskan, frekuensi mengecek akun media sosial, jumlah platform yang digunakan, keterlibatan emosional (berapa penting media sosial bagi identitas diri), dan adiksi atau ketergantungan psikologis. Dalam penelitian lokal di Indonesia, remaja melaporkan menggunakan media sosial rata-rata 4-6 jam/hari.

Beberapa penelitian juga telah menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan berbagai masalah kesehatan mental: kecemasan, depresi, gangguan tidur, rasa kesepian.

**1.3 Kecemasan Remaja**

Kecemasan adalah respons emosional terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun imajiner. Pada remaja, kecemasan dapat muncul karena tekanan sosial, akademik, perubahan tubuh selama masa pubertas, identitas sosial, dan ekspektasi diri. Kecemasan sosial (social anxiety) merupakan salah satu bentuk kecemasan yang signifikan dalam konteks media sosial, di mana remaja mungkin merasa cemas terhadap bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain, takut komentar negatif, takut tidak mendapat pengakuan, atau takut kehilangan momen penting dibandingkan teman mereka.

**1.4 Hubungan Antara Intensitas Media Sosial dan Kecemasan**

Penelitian‐penelitian empiris menunjukkan hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan:

• Studi “Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja” menemukan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan kecemasan sosial remaja (r=0,609; p=0,000).

• Penelitian “Hubungan antara kecemasan sosial dan kecanduan media sosial pada remaja” juga melaporkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, semakin tinggi pula kecemasan sosial remaja.

• Kajian “Adolescent Mental Health In The Digital Age: A Systematic Review…” menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri.

**1.5 Faktor‐pendukung dan Pemicu**

Beberapa faktor yang memperkuat atau memicu hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan remaja adalah:

1. Fear of Missing Out (FoMO) – kekhawatiran bahwa orang lain mengalami hal-hal menarik dan kita tertinggal, sehingga memicu kecemasan jika tidak aktif di media sosial.

2. Perbandingan Sosial (Social Comparison) – membandingkan kehidupan diri sendiri dengan orang lain, sering kali berdasarkan postingan media sosial yang terkurasi (ideal), dapat menurunkan kepuasan diri dan meningkatkan kecemasan.

3. Cyberbullying / Konten Negatif – komentar negatif, intimidasi daring, tekanan dari teman sebaya secara online.

4. Regulasi Diri dan Literasi Digital – bagaimana remaja memonitor penggunaan, mengelola akses, memahami dampak psikologis konten; serta bagaimana keluarga, sekolah, lingkungan menyediakan pengertian / dukungan.

5. Perubahan Konteks Sosial dan Pandemi – pembatasan sosial selama pandemi COVID-19 telah meningkatkan ketergantungan pada interaksi daring, sehingga intensitas penggunaan media sosial meningkat dan dampak kecemasan menjadi lebih nyata.

**1.6 Masalah yang Belum Banyak Diteliti (Gap)**

Meskipun sudah banyak penelitian kuantitatif yang menunjukkan korelasi, masih terdapat beberapa kekurangan:

• Pendekatan kualitatif sedikit: bagaimana remaja sendiri merasakan, bagaimana narasi subjektif kecemasan terkait media sosial, konteks budaya lokal, nilai, norma, keyakinan keluarga, sekolah.

• Faktor‐mediasi/moderasi kurang dieksplorasi: misalnya peran dukungan sosial, regulasi diri, literasi digital, peran orang tua.

• Konten spesifik dan platform spesifik: bagaimana platform seperti Instagram vs TikTok vs WhatsApp vs Telegram berbeda dalam menciptakan kecemasan.

• Durasi vs intensitas emosional vs jenis penggunaan (aktif vs pasif): apakah hanya lama scroll pasif yang menyebabkan kecemasan, atau posting aktif/komentar interaksi juga penting.

**1.7 Urgensi Penelitian**

Mengetahui lebih dalam bagaimana intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi kecemasan remaja dengan pendekatan kualitatif sangat penting karena:

• Memberikan pemahaman dari perspektif remaja sendiri, bukan sekadar angka.

• Membantu identifikasi mekanisme psikologis yang mendasari kecemasan terkait media sosial.

• Bermanfaat bagi pengembangan intervensi yang sesuai konteks lokal—di sekolah, keluarga, atau masyarakat.

• Mendukung kebijakan literasi digital, regulasi penggunaan perangkat mudah diakses, serta kesejahteraan mental di era digital.

**1.8 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian seperti:

1. Bagaimanakah remaja mendeskripsikan intensitas penggunaan media sosial mereka?

2. Bagaimana pengalaman kecemasan yang muncul terkait penggunaan media sosial?

3. Apa faktor‐faktor yang menurut remaja memperkuat atau meredakan kecemasan selama penggunaan media sosial?

4. Bagaimana konteks lokal (keluarga, sekolah, budaya) mempengaruhi pengalaman kecemasan tersebut?

**1.9 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan pengalaman subjektif remaja tentang intensitas penggunaan media sosial.

2. Mengidentifikasi bentuk-bentuk kecemasan yang muncul terkait penggunaan media sosial.

3. Mengungkap faktor-faktor yang memperkuat atau meredakan kecemasan dalam konteks penggunaan media sosial.

4. Memberikan wawasan praktis bagi orang tua, guru, dan pembuat kebijakan untuk mendukung kesehatan mental remaja.

**1.10 Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoretis – Memberikan kontribusi pada kajian psikologi perkembangan dan psikologi media, khususnya tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia.

2. Manfaat Praktis – Memberikan rekomendasi bagi sekolah dan keluarga untuk menyusun strategi literasi digital dan pengelolaan penggunaan media sosial.

3. Manfaat Kebijakan Publik – Menjadi rujukan bagi pihak terkait (misalnya Kementerian Pendidikan atau Kementerian Kesehatan) dalam merancang program pencegahan masalah kecemasan akibat media sosial.

**1.11 Kerangka Konseptual Sederhana**

• Intensitas Penggunaan Media Sosial: frekuensi, durasi, jumlah platform, keterlibatan emosional.

• Proses Psikologis: perbandingan sosial, FoMO, cyberbullying, dukungan sosial.

• Hasil Psikologis: tingkat kecemasan (umum, sosial, akademik).

Kerangka ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar kemungkinan remaja mengalami proses psikologis yang memicu kecemasan, terutama bila tidak disertai regulasi diri yang baik.

**1.12 Tinjauan Penelitian Sebelumnya**

Beberapa studi terdahulu yang relevan:

• Permadi dkk. (2022) menemukan hubungan positif yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dan kecemasan sosial remaja.

• Khoirum Maslukha dkk. (2021) menyebutkan bahwa fear of missing out bertindak sebagai mediator antara penggunaan media sosial dan kecemasan.

• Daka dkk. (2025) melalui tinjauan sistematis mengungkap bahwa dukungan sosial dan literasi digital dapat mengurangi dampak negatif media sosial.

Walaupun temuan ini konsisten, mayoritas penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan skala dan korelasi, sehingga aspek pengalaman subjektif remaja belum banyak digali. Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini diharapkan dapat menjawab celah tersebut.

**1.13 Konteks Lokal Indonesia**

Indonesia adalah salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbesar di dunia. Berdasarkan laporan We Are Social tahun 2024, lebih dari 167 juta penduduk Indonesia aktif di media sosial, dengan rentang usia dominan 16–24 tahun. Budaya kolektivis dan nilai kekeluargaan yang kuat di Indonesia mungkin memengaruhi bagaimana remaja menafsirkan interaksi daring. Misalnya, tekanan sosial dari teman sebaya di sekolah atau komunitas lokal dapat memperkuat kebutuhan untuk selalu “terhubung”, dan ketika tidak bisa memenuhi ekspektasi tersebut, kecemasan pun muncul.

Selain itu, perbedaan daerah dan latar belakang sosial ekonomi juga bisa memengaruhi pengalaman remaja. Di daerah perkotaan, akses internet cepat membuat penggunaan media sosial lebih intens, sedangkan di pedesaan, tekanan sosial bisa berbeda bentuknya. Hal ini penting untuk dipahami agar rekomendasi yang diberikan lebih relevan.

**1.14 Relevansi dengan Kebijakan Pendidikan dan Kesehatan Mental**

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Indonesia telah menyoroti pentingnya literasi digital di kalangan pelajar. Namun, sebagian besar fokus masih pada keamanan siber dan etika daring, bukan pada kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan bisa memberi data empiris kualitatif yang memperkuat urgensi pengintegrasian pendidikan literasi kesehatan mental dalam kurikulum.

Di sisi lain, Kementerian Kesehatan juga mulai mengkampanyekan program kesehatan jiwa remaja, tetapi belum banyak yang memanfaatkan hasil riset lokal terkait media sosial. Dengan meneliti pengalaman langsung remaja Indonesia, temuan ini dapat membantu merancang intervensi yang lebih sesuai budaya.

**1.15 Penegasan Kebutuhan Penelitian**

Fenomena meningkatnya intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja dan tingginya prevalensi kecemasan memerlukan penelitian mendalam. Tanpa pemahaman kualitatif, strategi pencegahan hanya berbasis asumsi. Penelitian ini akan memberikan suara kepada remaja, menggali narasi mereka tentang bagaimana media sosial mempengaruhi kehidupan emosional, identitas, dan interaksi sosial mereka.

**Referensi:**

1. Stein, D.J. (2004). Clinical Manual of Anxiety Disorders. APA.

2. American Psychiatric Association. (2016). Anxiety Disorders: DSM-5 Selections.

3. Goldberg, D., Kendler, K., Sirovatka, P., Regier, D. (2024). Diagnostic Issues in Depression and Generalized Anxiety Disorder.

4. Permadi, D.A., dkk. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. PSYCOMEDIA.

5. Daka, R., dkk. (2025). Adolescent Mental Health In The Digital Age. Jurnal Promkes.

6. Khoirum Maslukha, dkk. (2021). Kecanduan media sosial pada remaja. JIWA.