**BAB II**

**KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR**

**2.1. Kajian Teori**

**2.1.1. Media Sosial**

Media sosial merupakan salah satu bentuk perkembangan teknologi komunikasi yang memberikan kesempatan bagi penggunanya untuk berinteraksi secara virtual, berbagi informasi, serta membangun jejaring sosial tanpa batasan ruang dan waktu. Kaplan dan Haenlein (2010) mendefinisikan media sosial sebagai sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, yang memungkinkan penciptaan serta pertukaran konten oleh pengguna.

Jenis-jenis media sosial yang saat ini banyak digunakan remaja meliputi Instagram, TikTok, Twitter/X, Facebook, hingga YouTube. Setiap platform memiliki karakteristik yang berbeda, namun fungsi utamanya relatif sama, yaitu memfasilitasi komunikasi, ekspresi diri, hiburan, dan berbagi informasi. Bagi remaja, media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga sebagai wadah aktualisasi diri, mencari pengakuan sosial, serta mengikuti tren yang sedang berkembang.

**2.1.2. Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Intensitas penggunaan media sosial merujuk pada tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan media sosial, baik dari segi frekuensi maupun durasi. Menurut Ellison et al. (2007), intensitas dapat diukur melalui seberapa sering seseorang mengakses media sosial, seberapa lama waktu yang dihabiskan, serta tujuan penggunaan media tersebut.

Indikator intensitas penggunaan meliputi:

1. Frekuensi penggunaan, yaitu seberapa sering seseorang membuka media sosial dalam sehari.
2. Durasi penggunaan, yaitu seberapa lama waktu yang dihabiskan pada setiap sesi.
3. Tujuan penggunaan, apakah untuk komunikasi, hiburan, eksistensi diri, atau memperoleh informasi.

Faktor-faktor yang memengaruhi intensitas penggunaan antara lain usia, kebutuhan hiburan, pengaruh teman sebaya, tren, hingga kebutuhan akademik. Pada remaja, media sosial sering kali menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari sehingga intensitas penggunaannya relatif tinggi.

**2.1.3. Kecemasan Remaja**

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, atau gelisah yang berlebihan. Menurut Stuart (2016), kecemasan adalah respon terhadap ancaman yang bersifat subjektif dan seringkali tidak jelas sumbernya. Pada masa remaja, kecemasan dapat muncul akibat tekanan sosial, akademik, maupun eksistensi diri.

Karakteristik kecemasan pada remaja meliputi:

1. Rasa khawatir yang berlebihan terhadap pandangan orang lain.
2. Mudah gelisah dan sulit berkonsentrasi.
3. Perasaan tidak tenang atau takut tanpa alasan yang jelas.
4. Munculnya perilaku overthinking dan menurunnya rasa percaya diri.

Jenis-jenis kecemasan yang umum dialami remaja antara lain kecemasan sosial, kecemasan akademik, dan kecemasan eksistensial. Faktor penyebabnya dapat berasal dari lingkungan keluarga, tekanan akademik, relasi sosial, maupun pengaruh media sosial.

**2.1.4. Hubungan Media Sosial dengan Kecemasan Remaja**

Media sosial memiliki dampak positif sekaligus negatif terhadap kondisi psikologis remaja. Dampak positifnya meliputi kemudahan berkomunikasi, memperluas jejaring, memperoleh dukungan sosial, serta memperkaya wawasan. Namun, dampak negatif yang mungkin timbul antara lain perbandingan sosial yang berlebihan, munculnya fenomena *fear of missing out* (FOMO), cyberbullying, serta kecanduan media sosial.

Beberapa teori yang mendukung hubungan antara media sosial dan kecemasan, yaitu:

1. Social Comparison Theory (Festinger, 1954) → remaja cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang ditampilkan di media sosial, sehingga menimbulkan rasa rendah diri dan kecemasan.
2. Uses and Gratifications Theory → penggunaan media sosial didorong oleh kebutuhan tertentu (informasi, hiburan, eksistensi diri), namun pemenuhan kebutuhan tersebut dapat berdampak negatif bila berlebihan.
3. Self-Discrepancy Theory (Higgins, 1987) → perbedaan antara diri nyata dengan diri ideal yang terbentuk melalui media sosial dapat memicu kecemasan dan ketidakpuasan diri.

**2.2. Penelitian Terdahulu**

Beberapa penelitian relevan yang mendukung penelitian ini antara lain:

1. Penelitian oleh Valkenburg & Peter (2011) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja berkorelasi dengan meningkatnya risiko gangguan emosional, termasuk kecemasan.
2. Penelitian dari Primack et al. (2017) menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami gejala depresi dan kecemasan dibandingkan dengan yang menggunakan secara moderat.
3. Penelitian lokal oleh Putri (2020) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram yang tinggi pada mahasiswa berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan sosial yang mereka alami.

Dari penelitian-penelitian tersebut, terlihat adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami remaja. Namun, penelitian ini berbeda karena berfokus pada analisis kualitatif mendalam mengenaipengalaman subjektif remaja dalam menggunakan media sosial serta dampaknya terhadap kecemasan.

**2.3. Kerangka Berpikir**

Remaja merupakan kelompok usia yang paling aktif dalam menggunakan media sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial, baik dari segi frekuensi maupun durasi, dapat memberikan pengaruh tertentu terhadap kondisi psikologis mereka.

Di satu sisi, media sosial memberikan manfaat seperti kemudahan komunikasi, akses informasi, serta sarana hiburan. Namun di sisi lain, intensitas penggunaan yang tinggi juga berpotensi memunculkan dampak negatif seperti perbandingan sosial, munculnya fenomena *fear of missing out* (FOMO), hingga pengalaman negatif berupa cyberbullying.

Dampak-dampak negatif inilah yang dapat berkontribusi pada munculnya kecemasan di kalangan remaja. Bentuk kecemasan yang sering muncul antara lain rasa gelisah, overthinking, penurunan rasa percaya diri, hingga perasaan takut kehilangan eksistensi sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, maka kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Remaja merupakan pengguna aktif media sosial dengan intensitas tinggi (frekuensi, durasi, tujuan).
2. Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memunculkan tekanan psikologis, terutama karena faktor FOMO, perbandingan sosial, cyberbullying, dan validasi sosial.
3. Tekanan tersebut berpotensi memicu gejala kecemasan (gelisah, takut berlebihan, overthinking, sulit konsentrasi).
4. Oleh karena itu, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar potensi meningkatnya kecemasan pada remaja.

**2.4. Skema Kerangka Berpikir**



**Daftar Pustaka**

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons, 53*(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

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. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>

Stuart, G. W. (2016). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Elsevier.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication, 16*(2), 200–209. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2010.01529.x>

Putri, A. R. (2020). Hubungan intensitas penggunaan Instagram dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia, 9*(2), 145–156.