

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak – anak menuju dewasa. Remaja termasuk sebagai kelompok yang populasinya besar dalam jumlah penduduk dunia. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 3 miliar orang dari total 7,2 miliar penduduk dunia yang berusia di bawah 25 tahun, yaitu 42% dari populasi dunia. Sekitar 1,2 miliar anak muda ini adalah remaja yang usianya berada diantara 10 - 24 tahun (18% dari populasi dunia) (WHO, 2021).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, diperkirakan terdapat lebih dari 64,19 juta remaja di seluruh Indonesia, yang merupakan hampir seperempat (24,01%) dari total 272,24 juta penduduk Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa satu dari empat penduduk Indonesia adalah remaja. Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sumatera Barat mencatat jumlah remaja di Sumatera Barat tahun 2020 adalah 1,1 juta jiwa. Sementara itu jumlah remaja dengan rentang usia 10 sampai 19 tahun di Kota Padang sebanyak 13,4% remaja (BPS, 2021).

Masa remaja adalah proses tumbuh dan kembang seseorang dari masa kanak-kanak hingga dewasa, yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial (Kyle & Carman, 2016). Ada beberapa tugas perkembangan yang harus diselesaikan selama masa remaja,

salah satu tugas perkembangan remaja yang paling penting dan harus terselesaikan yaitu membangun hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebayanya. Sebaliknya, jika remaja tidak mampu memenuhi tugas perkembangan ini dengan baik, maka akan berpengaruh pada fungsi emosional maladaptif (Hurlock, 2011).

Gangguan mental emosional merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi pada remaja. Gangguan mental emosional adalah suatu keadaan yang mengindikasikan individu mengalami perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut, seperti gejala depresi dan kecemasan (ansietas) (Mubasyiroh dkk., 2017). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional untuk usia 15 tahun ke atas meningkat dari 6 % di tahun 2013 mejadi 9,8 % di tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Sedangkan prevalensi gangguan mental emosional (gejala – gejala depresi dan ansietas) usia 15 tahun keatas di Provinsi Sumatera Barat mencapai 13% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2022). WHO menyatakan bahwa kecemasan merupakan gejala gangguan mental emosional yang sangat umum dengan angka kejadian yang tinggi, dan apabila dibiarkan akan menyebabkan depresi (WHO, 2019)

American Psychiatric Association (APA, 2021) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan yang kurang nyaman, gugup atau gelisah sehingga seseorang meningkatkan kewaspadaan untuk menanganinya, hal

ini dilakukan oleh tubuh tanpa disadari seseorang tersebut. Pikiran atau konsentrasi individu dapat terganggu karena kecemasan, kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Secara klinis, orang yang mengalami masalah kecemasan terbagi dalam beberapa kategori, seperti gangguan kecemasan, gangguan panik, dan juga gangguan kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan masalah psikologis ketiga terbesar di Amerika Serikat saat ini. Jenis kecemasan ini dialami oleh 15 juta orang Amerika setiap tahunnya. Gangguan kecemasan sosial tidak hanya meluas di Amerika Serikat, tapi juga di seluruh dunia, dengan berbagai latar belakang kebudayaan. Dari tujuh negara yang dipilih karena keragaman budaya dan ekonominya, yaitu AS, Rusia, Brazil, China, Indonesia, Thailand, dan Vietnam. Prevalensi global kecemasan sosial ditemukan secara signifikan lebih tinggi daripada yang dilaporkan sebelumnya, yaitu sebesar 23-58% di berbagai negara, sebanyak 36% memiliki kriteria gangguan kecemasan sosial (Jefferies P & Ungar M, 2020).

Adapun data mengenai kecemasan sosial yang ada di Indonesia masih sangat minim, sampai saat ini belum ada data tentang kecemasan sosial dari Departemen Kesehatan, namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jefferies P & Ungar M (2020) didapatkan prevalensi sebesar 23%. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Amalia dkk., (2019) ditemukan presentasi yang cukup tinggi dari hasil *self-report* fobia sosial di Indonesia, juga didapatkan prevalensi sebanyak 23% remaja yang

mengalami kecemasan sosial. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh D.B. Primadiana dkk., (2019) pada 289 remaja di Sidoarjo yang menunjukkan bahwa 64,7% remaja mengalami kecemasan sosial. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakami *et al.*, (2018) melaporkan bahwa dari 476 siswa yang menjadi subjek penelitiannya, sebesar 25,8% menunjukkan gejala kecemasan sosial. Penelitian oleh Hidayat (2020) pada 366 orang remaja di Purbalingga menunjukkan hasil bahwa 11,70% remaja mengalami kecemasan sosial rendah, 82,20% kecemasan sosial sedang, dan 6% mengalami kecemasan sosial tinggi.

Kecemasan sosial atau yang biasa disebut dengan fobia sosial merupakan perasaan cemas, ketidaknyamanan, takut yang luar biasa terhadap situasi sosial atau ketika berinteraksi dengan orang lain. Seseorang dengan kecemasan sosial akan merasa takut untuk melakukan atau mengatakan suatu hal di depan orang lain atau di depan umum, karena mereka menganggap hal tersebut akan mempermalukan mereka (APA, 2021). Berdasarkan DSM V (2013) kecemasan sosial termasuk gangguan yang diikuti dengan ketidakwajaran akan ketakutan dan kecemasan secara berlebihan saat berada pada satu atau lebih situasi sosial.

Menurut Anbu (2014) Ada beberapa kondisi sosial yang dapat menyebabkan kecemasan sosial, yaitu saat seseorang berbicara di depan umum, bertemu orang yang tidak dikenal atau orang baru, makan dan minum di depan umum dan merasa sedang diamati, berbicara atau menulis di depan orang lain, dan saat menggunakan toilet umum. Selain itu,

kecemasan sosial yang dialami remaja pada saat berada di lingkungan sekolah dapat terjadi ketika remaja sedang tampil didepan kelas, mengerjakan tugas kelompok, menjawab pertanyaan guru dan diperhatikan oleh teman – teman sekelasnya, serta saat sedang melakukan presentasi secara lisan (Nelemans *et al.*, 2017). Respon fisik yang muncul bisa berupa beberapa gejala seperti gelisah, sulit berbicara, tubuh berkeringat, muka memerah menahan malu, dan jantung berdebar (Akbar & Faryansyah, 2018)

Kecemasan sosial memiliki dampak negatif terhadap kehidupan remaja, menurut Honnekeri *et al.*, (2018) dampak buruk dari kecemasan sosial cenderung menyebabkan seseorang mengalami penurunan prestasi belajar, depresi berat, penyalahgunaan zat terlarang, dan peningkatan resiko bunuh diri jika tidak diobati. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa kecemasan sosial berdampak terhadap rendahnya prestasi akademik dikarenakan seseorang yang cemas seringkali tidak mampu berkonsentrasi sehingga menyebabkan ia sulit untuk memahami dan mengingat materi pelajaran (Dharmawan dan Dariyo, 2017)

Leary (1983) dalam Firdausi (2018) dan Yusuf dkk., (2019) mengatakan bahwa kecemasan sosial pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu genetika, harga diri, orang yang tidak dikenal, evaluasi diri, pengalaman masa lalu, kemampuan sosial dan kecanduan media sosial. Hal ini didukung pada penelitian yang dilakukan oleh Elavarasan *et al.*, (2018) yang menyebutkan bahwa remaja dengan kecanduan media sosial

memiliki resiko tiga kali untuk mengalami kecemasan sosial dibandingkan remaja yang tidak kecanduan media sosial.

Media sosial adalah salah satu sarana komunikasi yang paling banyak digunakan saat ini dan remaja merupakan pengguna terbesar di Indonesia. Menurut survei yang dilaporkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2018 penetrasi pengguna internet berdasarkan usia, ditemukan hingga 91% pengguna internet adalah remaja berusia antara 15 sampai 19 tahun (APJII, 2018). Sedangkan di Provinsi Sumatera Barat pengguna internet mencapai 91,4% dari jumlah penduduk. Salah satu alasan menggunakan internet adalah untuk mengakses media sosial (APJII, 2020). Saat ini platform media sosial yang sangat diminati oleh remaja yaitu *WhatsApp, Instagram, Facebook, Tik-Tok, Telegram, Youtube dan Twitter*. Dalam sehari seseorang dapat menghabiskan waktu sekitar 7-8 jam untuk menggunakan internet, dan untuk mengakses media sosial adalah sekitar 206 menit perhari. (*We Are Sosial & Hootsuite, 2020*). Angka ini lebih tinggi dari rata-rata global pengguna media sosial yang menghabiskan sekitar 148 menit perharinya (Kumparan, 2020). Dengan demikian, penduduk Indonesia telah dikategorikan sebagai media sosial *addiction* atau sering disebut kecanduan media sosial.

Kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis di mana penggunanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial, penggunaan yang berlebihan dan terus menerus karena rasa ingin tahu yang meningkat, kurangnya pengendalian diri, dan kurangnya aktivitas produktif

dalam hidup (Lestari & Winingsih, 2020). Nguyen *et al.*, (2020) menyarankan supaya masyarakat tidak menggunakan media sosial lebih dari 3 jam dalam sehari untuk menghindari adanya resiko kecanduan media sosial. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan terhadap siswa berusia 13 hingga 17 tahun di Amerika Serikat, 90% merupakan pengguna media sosial dan 35% dapat menggunakan media sosial berulang kali setiap harinya dan memungkinkan remaja mengalami kecanduan media sosial (Kircaburun, 2018). Selanjutnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh Aprillia dkk., (2020) di SMA Plus Al-Falah menunjukkan bahwa sebagian besar remaja atau sebanyak 51,4% mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah, sedangkan hampir setengah dari remaja atau sebanyak 48,6% mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi.

Kecanduan media sosial merupakan faktor penyebab terjadinya masalah kecemasan sosial pada remaja (Yusuf dkk., 2019). Prastika (2018) menyatakan bahwa kecemasan sosial dapat terjadi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga menyebabkan masalah interpersonal seperti introversi atau masalah sosial yang bahkan beberapa penggunanya tidak dapat berkomunikasi dengan baik pada situasi tatap muka. Seseorang yang sering aktif di media sosial cenderung akan mengalami kecemasan sosial seperti mengalami ketakutan atau kecemasan dalam situasi sosial karena mereka takut akan dinilai dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain dan mungkin dapat membatasi kesempatan mereka untuk memiliki hubungan sosial yang berarti (Day & Heimberg, 2021).

Adanya masalah kecemasan sosial pada remaja dengan kecanduan media sosial dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Elavarasan *et al.*, (2018) pada 489 remaja di India. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini juga melaporkan bahwa kecanduan media sosial yang terjadi pada remaja dapat menyebabkan terjadinya kecemasan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Azka, menyatakan bahwa adanya hubungan antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial dengan pengaruh sebesar 7.2%. Individu yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi dapat dikatakan mempunyai ketergantungan yang tinggi pula pada media sosial (Azka, Firdaus & Kurniadewi, 2018). Berdasarkan fenomena yang ditemui dilapangan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sosial cenderung menghindari komunikasi langsung dan lebih nyaman menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi secara tulisan.

Di kota Padang, berdasarkan Rekap Laporan Kesehatan Jiwa Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2020, Kecamatan Pauh merupakan wilayah dengan angka gangguan neurotik atau gangguan mental emosional tertinggi di Kota Padang yaitu sebanyak 117 orang, diikuti oleh Kecamatan Padang Timur sebanyak 75 orang, dan Kecamatan Bungus sebanyak 34 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada salah satu sekolah menengah atas di Kecamatan Pauh yaitu SMA N 15 Padang, melalui

wawancara dengan Wakil Kurikulum didapatkan informasi bahwa siswa diperbolehkan untuk membawa *smartphone* ke sekolah dengan catatan menggunakannya pada jam istirahat atau selesai belajar. Namun, berdasarkan hasil observasi oleh guru, didapati ada beberapa siswa yang menggunakan *smartphone* pada saat jam pelajaran berlangsung untuk membuka media sosial atau sekedar *chatting* dengan temannya.

Hasil wawancara kepada 15 siswa, didapatkan sebanyak 10 orang siswa mengakui bahwa mereka menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial lebih dari 5 jam/hari, sedangkan 5 siswa yang lain menggunakan media sosial kurang dari 5 jam/hari. Kemudian ditemukan sebanyak 8 dari 10 siswa tersebut merasa bahwa dorongan untuk menggunakan media sosial semakin berat. Sedangkan 7 orang mencoba untuk mengurangi menggunakan media sosial tapi tidak berhasil, 6 siswa lainnya menggunakan media sosial untuk melupakan masalah pribadi, seperti menurunkan perasaan galau. Dari wawancara tersebut juga menemukan 7 orang merasa khawatir akan melakukan sesuatu yang salah didepan orang lain, 6 orang merasa tidak nyaman ketika tampil didepan kelas, 7 orang merasa tidak nyaman makan atau minum sesuatu didepan orang lain.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti tampak beberapa siswa yang sedang menggunakan *smartphone* dan terlihat sibuk sendiri dengan *smartphone* mereka masing-masing dibandingkan berinteraksi dengan teman yang berada disekitarnya. Berdasarkan fenomena diatas maka

peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA N 15 Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA N 15 Padang?''.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA N 15 Padang tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui skor rata-rata kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 15 Padang tahun 2022
- b. Untuk mengetahui skor rata-rata kecemasan sosial pada remaja di SMA N 15 Padang tahun 2022
- c. Untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kecanduan media sosial dengan kecemasan sosial pada remaja di SMA N 15 Padang tahun 2022

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi remaja dalam rangka perbaikan kualitas dan kuantitas hidup remaja terkait masalah kecanduan media dengan kecemasan sosial.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau data bagi sekolah tentang masalah kecanduan media sosial dan kecemasan sosial, serta guru – guru dapat lebih memperhatikan dan memotivasi siswa agar tidak menggunakan media sosial secara berlebihan.

3. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian atau referensi dalam menganalisis permasalahan yang berkaitan dengan kecanduan media sosial dan kecemasan sosial pada remaja. Sehingga dapat menjadi pedoman dalam pemberian asuhan keperawatan dan meningkatkan pengetahuan kesehatan melalui pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan terkait kecanduan media sosial pada remaja.