

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Media sosial merupakan sebutan yang sering digunakan untuk merujuk pada wujud media baru yang mengaitkan interaktif partisipasi. Tren ini telah meningkat pada kelompok usia yang lebih muda yang terdiri dari remaja, dimana 95% remaja berusia 15 hingga 24 tahun dilaporkan menggunakan media sosial platform seperti *Instagram*, *TikTok*, *Twitter*, dan *Snapchat* setiap hari dan sebagai sarana utama untuk interaksi sosial (Tankovska, 2021 dalam Azhari *et al.*, 2022). Berdasarkan data *Hootsult and We are Sosial* (2021) menunjukkan pengguna media sosial yang aktif adalah 170 juta jiwa atau 61,8% dari jumlah populasi di Indonesia. Waktu yang dihabiskan masyarakat Indonesia untuk mengakses media sosial adalah 3 jam 14 menit per hari. Berdasarkan durasi penggunaan aplikasi media sosial tersering di dunia yaitu *facebook* berada pada urutan pertama (19,5 jam/bulan), kemudian diikuti oleh *whatsapp* (19,5 jam/bulan), *tiktok* (13,3 jam/bulan) dan *instagram* (10,3 jam/bulan). Sementara itu, berdasarkan aplikasi *video streaming*, durasi penggunaan tertinggi dimiliki oleh *youtube* (23,3 jam/bulan) (*Hootsuite and We Are Social*, 2021).

Kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis di mana penggunanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, serta

kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya (Yunita Mansyah Lestari *et al.*, 2020). Kecanduan media sosial adalah perilaku seseorang yang tidak mampu dalam mengontrol penggunaan media sosial secara intens dan berlebihan akibatnya terjadi permasalahan dalam psikologis dan sosial (Kootesh *et al.*, dalam Hartinah *et al.*, 2019).

Remaja yang mengakses media sosial dalam jangka waktu 1-3 jam/hari termasuk dalam *recreational user* yang berarti penggunaan media sosial sebagai hiburan, berinteraksi dengan orang lain, dan kebutuhan informasi. Pengguna media sosial yang mengakses media sosial selama 4-6 jam/hari termasuk ke dalam orang yang beresiko kecanduan media sosial, sedangkan pengguna yang mengakses media sosial lebih dari 6 jam/hari dikategorikan ke dalam kategori kecanduan (Andreassen & Pallesen dalam Jamaludin, 2022). Remaja usia 18-25 tahun merupakan pengguna aktif terbesar yang menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi utama dan mempunyai jumlah terbanyak dibanding dengan kelompok usia yang lain (Gunawan *et al.*, 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan kepada siswa Amerika Serikat berusia 13 hingga 17 tahun, 90% siswa merupakan pengguna media sosial dan 35% dapat menggunakan media sosial berulang kali setiap harinya, hal ini memungkinkan remaja dapat mengalami kecanduan media sosial (Kağan Kırcaburun, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Azhari *et al.*, (2022) dari 97,6% siswa remaja perempuan yang berusia 16-19 tahun di East Anglia Inggris terdapat 27% siswa yang menggunakan media sosial secara terus menerus, 68,3%

remaja yang gagal membatasi waktu untuk menggunakan media sosial. Penelitian yang dilakukan Aprilia *et al.*, (2020) kepada 72 siswa SMA S Plus Al-Falah menunjukkan 51,4% remaja mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah, 48,6% remaja mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi.

Penggunaan media sosial pada remaja dapat berdampak negatif, jika remaja tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial dan mereka rela menghabiskan waktu dengan bermain media sosial, maka waktu dalam penggunaannya akan meningkat dan dapat membuat kecanduan terhadap penggunaan media sosial (Aprilia *et al.*, 2020). Ketergantungan terhadap media sosial tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif yang akan dialami remaja. Media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial (Mim, F. N., Islam, M.A., & Paul, 2018).

Upaya yang dapat dilakukan oleh sekolah untuk mengatasi kecanduan media sosial pada remaja diantaranya memberikan pengertian dan menjelaskan bahaya dan dampak buruk dari media sosial, bekerja sama dengan orang tua murid untuk ikut memantau dan mengontrol penggunaan media sosial pada remaja ketika berada di rumah, serta memberikan tugas kepada remaja seperti tugas kelompok, agar mereka dapat berinteraksi dengan teman dan dapat mengalihkan perhatiannya dari media sosial (Adiningtyas, 2017).

Kecemasan adalah gangguan kesehatan mental yang paling umum di antara remaja (Parodi *et al.*, 2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 menjelaskan masalah kesehatan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan kecemasan (Wahdi *et al.*, 2022). Individu yang cemas secara sosial tampaknya memiliki risiko yang sangat tinggi terlibat lebih sering dan lebih aktif di media sosial (O'Day & Heimberg, 2021).

Individu yang mengalami kecanduan atau ketergantungan internet disebabkan dengan adanya rasa cemas yang dimilikinya (Young dalam Darmawan, 2022). Survei nasional yang dilakukan Thorisdottir *et al.*, (2019) pada remaja usia 14-16 tahun di Islandia sebanyak 85% remaja perempuan dan 69% remaja laki – laki di Islandia mengalami kecemasan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pramudani *et al.*, (2020) pada SMA N 1 Donorojo menyatakan bahwa terdapat hubungan kecemasan dengan penggunaan situs jejaring media sosial. Mayoritas responden penelitian memiliki kecemasan klinis sebanyak 56%. Responden dalam penelitian ini mayoritas menggunakan situs jejaring media sosial dengan intensitas sedang, yaitu 74%.

Tingginya konektivitas dalam penggunaan media sosial pada generasi muda saat ini, menjadikan platform tersebut dianggap berkontribusi terhadap epidemi kesepian (Cacioppo dalam Azhari *et al.*, 2022). Individu yang menggunakan media sosial mengalami kesulitan untuk bersosialisasi secara langsung dengan orang lain di dunia nyata karena mereka lebih menyukai dan lebih sering menggunakan media sosial, mereka juga menjadi pendiam di dunia

nyata, tidak peduli dengan lingkungan dan mementingkan diri sendiri (Radovic, dkk., dalam Karimah, N., & Setiowati, 2019). Kesenian merupakan sebuah perasaan dimana seseorang tidak merasakan kepuasan dalam hubungan sosialnya yang disertai dengan adanya gejala tekanan psikologis terkait perasaan kehilangan, dan perasaan tidak puas ketika tidak mendapatkan apa yang diharapkan dalam suatu hubungan (Latief & Retnowati, 2019).

Individu mungkin merasa kesepian bahkan ketika dikelilingi oleh teman atau keluarga (O'Day & Heimberg, 2021). Hal ini terjadi karena kurangnya kualitas, dan adanya perasaan yang tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima dalam hubungan sosial tertentu yang dapat terjadi karena seseorang memiliki sedikit interaksi sosial dalam suatu hubungan atau tingkat keintiman yang diharapkan dalam hubungan tidak ada (Yanguas *et al.*, 2018). Individu yang merasakan kesepian dan menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan sosial juga dapat mengalami peningkatan kesepian setelah menggunakan media sosial (Arampatzi *et al.*, dalam Azhari *et al.*, 2022).

Masalah kesepian banyak terjadi pada remaja (Barreto *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Azhari *et al.*, (2022) pada 41 remaja perempuan di Inggris menyatakan bahwa terdapat 55% remaja memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Survei nasional 2019 pada remaja di Indonesia terdapat 9,6% yang selalu merasa kesepian dalam satu tahun terakhir (Yuliavita & Chris, 2022). Selain itu hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Sagita dan Hermawan pada tahun 2020 menunjukkan data bahwa tingkat kesepian remaja berada pada kategori cukup

tinggi yaitu 47%, kategori tinggi 10%, dan kategori sangat tinggi 1,7% (Aditiono *et al.*, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Fatwana, (2023) kepada 202 siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 1 Mutiara di Kabupaten Pidie didapatkan hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,345 dengan $p = 00,00$ yang menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mutiara Pidie.

Remaja banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan media sosial, termasuk pada malam hari. Hal ini dapat mengganggu proses tidur, sehingga kualitas serta pola tidur menjadi buruk. Saat akan memulai tidur faktanya remaja tetap menghiraukan pemberitahuan dari sosial media dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur (Woran *et al.*, 2021). Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi muka pucat, mata lelah, pikiran tidak konsentrasi saat belajar di sekolah yang bisa mengakibatkan prestasi belajar berkurang dan dapat berpengaruh pada kemampuan metabolisme tubuh tidak dapat bekerja dengan baik, mudah tersinggung, kelelahan, depresi, (Khusunal, 2017 dalam Matur *et al.*, 2021). Banyak remaja akan sulit berkonsentrasi akibat kurang tidur. Efek kurang tidur secara psikologis mengakibatkan hiperaktif, kurang mengendalikan diri, emosi, kurang gesit, lekas marah dan tersinggung (Gurusinga, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Pirdehghan *et al.*, (2021) pada 576 remaja di Iran 34,8% siswa tidur pukul 1 pagi, 36,6% siswa bisa tertidur setelah 15 menit, 26,3% siswa tidur hanya 6 jam dalam sehari. Penelitian yang dilakukan oleh (Azhari *et al.*, 2022) pada remaja perempuan di Inggris terdapat 73% remaja

dikategorikan kurang tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Pirdehghan *et al.*, (2021) yang dilakukan kepada 576 siswa di Iran menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur yang buruk dengan penggunaan media sosial yang tinggi, semakin tinggi rata-rata jam penggunaan media sosial, semakin besar skor keseluruhan dari gangguan tidur. Penelitian yang dilakukan Woran *et al.*, (2021) pada remaja SMA N 1 Langowan kelas XI terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, dari 80 responden menunjukkan jumlah responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk berjumlah 58 siswa 72,5%, sedangkan untuk kualitas tidur yang baik berjumlah 22 siswa 27,5%. Dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dan sudah dipaparkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan, kesepian, dan gangguan tidur dengan penggunaan media sosial pada remaja.

Berdasarkan data dari Laporan kasus dan Kesehatan Jiwa Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021, Kecamatan Pauh merupakan wilayah dengan gangguan mental emosional tertinggi ketiga di Kota Padang yaitu sebanyak 330 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2021). Berdasarkan hasil studi dokumentasi Dinas Pendidikan Kota Padang terdapat 36 SMA yang sudah terkoneksi dengan internet dari total 138 SMA di Kota Padang. Berdasarkan data tersebut penulis melakukan survey ke salah satu SMA yaitu SMA N 9 Padang, dimana SMA N 9 membolehkan siswanya membawa *handphone* ke sekolah dengan tujuan

membantu siswa dalam proses belajar bila diperlukan, namun untuk mengakses internet siswa SMA N 9 masih menggunakan data internet sendiri. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru bimbingan konseling di SMA N 9 Padang didapatkan data pelanggaran dalam kurun waktu satu bulan terakhir, yakni terdapat 30 siswa yang ketahuan menggunakan *handphone* ketika kelas berlangsung dan dilakukan penyitaan, hampir setiap harinya terdapat satu orang siswa yang terlambat, tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR), meninggalkan kelas di tengah jam pelajaran, alfa atau tidak hadir tanpa keterangan. Setelah diklarifikasi oleh pihak sekolah, ternyata hal-hal tersebut dikarenakan siswa-siswa tersebut keasyikan bermain media sosial hingga larut malam.

Berdasarkan wawancara terkait penggunaan media sosial yang dilakukan peneliti kepada 10 orang siswa SMA N 9 Padang, didapatkan data bahwa 6 orang siswa mengaku mengakses media sosial lebih dari 6 jam/hari, sedangkan 4 siswa lainnya menggunakan media sosial kurang dari 6 jam/hari. Dari wawancara tersebut juga menemukan 4 orang siswa merasa kesepian walaupun disekitarnya terdapat orang lain, 3 dari 10 orang siswa merasa tidak memiliki teman dan menjadikan media sosial sebagai tempat pelarian dari rasa kesepian. Kemudian ditemukan sebanyak 5 orang siswa mengatakan mereka sering tidur larut malam karena bermain media sosial, 4 orang siswa mengatakan bahwa sering merasa cemas dalam menggunakan media sosial, karena takut ketinggalan informasi dari media sosial.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan kecemasan, kesepian, dan gangguan tidur dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang.

B. Rumusan Masalah

Media sosial merupakan sebuah media yang sering digunakan pada zaman sekarang ini, termasuk digunakan oleh remaja, dimana remaja merupakan pengguna media sosial terbanyak dibandingkan dengan usia lainnya. Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menyebabkan kecanduan media sosial. Angka kejadian untuk kecanduan media sosial belum diketahui di kota Padang, sehingga penulis ingin melakukan penelitian yang berfokus pada kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan media sosial terdiri dari faktor psikologis, faktor sosial dan faktor biologis, dimana faktor psikologis membuat penggunanya merasa bahagia yang berujung pada kecemasan dan gangguan afektif (sulit tidur), faktor sosial dari kecanduan media sosial dikarenakan seseorang mempunyai masalah sosial dan sulit berkomunikasi secara interpersonal dan biasanya akan merasa kesepian, dan faktor biologis berhubungan dengan fungsi otak saat kontrol diri. Seseorang yang tidak mampu dalam kontrol diri menjadi penyebab remaja mengalami kecanduan media sosial. latar belakang yang sudah di paparkan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan

Kecemasan, Kesepian, dan Gangguan Tidur dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMA N 9 Padang”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Terdeteksi hubungan antara Kecemasan, Kesepian, dan Gangguan Tidur dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMA N 9 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Terdeteksi distribusi frekuensi kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang.
- b. Terdeteksi distribusi frekuensi kecemasan pada remaja di SMA N 9 Padang.
- c. Terdeteksi distribusi frekuensi kesepian pada remaja di SMA N 9 Padang.
- d. Terdeteksi distribusi frekuensi gangguan tidur pada remaja di SMA N 9 Padang.
- e. Terdeteksi hubungan kecemasan dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang.
- f. Terdeteksi hubungan kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang.
- g. Terdeteksi Hubungan gangguan tidur dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang.