

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam era digital yang terus berkembang, media sosial telah menjadi bagian dari integral kehidupan masyarakat sehari-hari di seluruh dunia. Platform media sosial seperti *facebook*, *twitter*, *whatsApp* dan *tiktok* dapat menawarkan berbagai ruang virtual internet yang memfasilitasi interaksi, koneksi berbagi foto, video dan interaksi sosial secara *realtime* (Landa-Blanco et al., 2024). Berdasarkan data *Hootsuit and We are Sosial* (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di dunia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahunnya. Jumlah pengguna media sosial yang aktif di dunia pada tahun 2022 yaitu 4,62 Milyar orang, pada tahun 2023 naik menjadi 4,76 Milyar dan pada tahun 2024 diperkirakan 5,04 Milyar dengan persentase 5,6% peningkatan dari tahun 2023 (*Hootsuite and We Are Social*, 2024).

Di Indonesia jumlah penggunaan media sosial juga mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun ketahunnya. Menurut penelitian yang dilakukan Suryani & Yazia (2024) mengungkapkan bahwa jumlah pengguna media sosial aktif di Indonesia mencapai 168 juta pengguna (6,1%). Menurut data survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJI) menyatakan bahwa penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 221 juta pengguna (79,50%) dari 278 juta jiwa populasi penduduk Indonesia (APJI, 2024). Waktu yang dihabiskan masyarakat Indonesia untuk mengakses media sosial adalah 7 jam

38 menit per harinya. Berdasarkan penggunaan aplikasi media sosial tersering yaitu *WhatsApp* yang berada pada urutan pertama (90,9% dari populasi), kemudian diikuti oleh *Instagram* (85,3% dari populasi), *Facebook* (81,6% dari populasi) dan *Tiktok* (73,5%) (*Hootsuite and We Are Social*, 2024). Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan peringkat ke-5 setelah Sumatera Utara yang menggunakan akses internet tinggi untuk media sosial. Dalam hal ini mencapai nilai penetrasi sebesar 77,3% dengan tingkat kontribusi sebesar 21,17% (APJI, 2024)

Kecanduan media sosial didefinisikan sebagai tingkat perhatian dan ketertarikan seseorang terhadap penggunaan media sosial berdasarkan kedalaman atau kekuatan penggunaan (Abidah & Aziz, 2020). Pengguna media sosial yang menggunakannya selama 4-6 jam setiap hari termasuk dalam kategori orang yang beresiko kecanduan media sosial. Sebaliknya, seseorang dikatakan sebagai kecanduan media sosial jika mengakses media sosial lebih dari 6 jam setiap hari (Andreassen & Pallesen dalam Jamaludin, 2022).

Kecanduan media sosial atau bisa juga disebut dengan *media addiction* telah tersebar luas di banyak negara dengan remaja menjadi salah satu kelompok rentan dengan tingkat kecanduan dan prevalensi yang tinggi (Cheng et al., 2021). Dimana 95% dari kelompok usia 15 hingga 24 tahun dilaporkan menggunakan media sosial (Azhari et al., 2022) Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan 30,9% (usia 16-18 tahun) (Moslehpour & Batjargal, 2023), 70,5% (usia 15-18 tahun) (Miao et al., 2024) mendominasi penggunaan media sosial dengan berbagai jenis platform, seperti *whatApp*, *Instagram*, *tiktok*

setiap harinya (Azhari et al., 2022). Hal ini dikarenakan, remaja sedang mencari identitas diri yang sangat membutuhkan peran teman sebaya, mereka cenderung memiliki sifat *narcistic* dan mengalami kebingungan dalam pengambilan keputusan (Aprilia et al, 2020.) Beberapa penelitian menunjukkan tingkat kecanduan media sosial pada remaja cukup tinggi dan bervariasi, misalnya 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 sosial media 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.

Dengan penggunaan media sosial, dapat memungkinkan seseorang untuk mendapatkan teman baru dan mempertahankan kontak dengan anggota jejaring sosial yang ada tanpa batasan geografis atau waktu (Aprilia et al.,2020). Jika penggunaan media sosial bermasalah, dapat mengganggu fungsi dan kesejahteraan psikososial pengguna, misalnya beberapa orang terlalu sibuk dengan *Instagram* sehingga mereka merasa tertekan ketika tidak dapat menggunakannya selama belajar ataupun bekerja (Cheng et al., 2021). Selain itu, remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar sehingga telat mengumpulkan tugas, waktu belajar kurang dan prestasi sekolah menurun (Aprilia et al.,2020).

Gejala- gejala yang dapat ditimbulkan dari kecanduan media sosial seperti, remaja cenderung menunjukkan pentingnya aktivitas tertentu, yang mengganggu berbagai aspek kehidupannya, terjadinya perubahan suasana hati yang dipengaruhi oleh keterikatan pada perilaku tertentu, toleransi yang mencerminkan proses peningkatan keterlibatan untuk mencapai dampak yang diantisipasi, gejala putus obat atau sindrom putus obat, biasanya muncul karena berkurangnya atau berhentinya perilaku tertentu, terjadinya konflik baik interpersonal maupun intrapersonal yang bersumber dari perilaku adiktif kambuh atau kecenderungan untuk kembali pada perilaku bermasalah (Copez-Lonzoy et al., 2023).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial pada remaja, meliputi faktor gender, kecemasan, impulsivitas, harga diri, kecemasan sosial, (Zhao et al., 2022), *obsessive compulsive disorder* (OCD), depresi, serta faktor biologis (fungsi otak) dapat mengakibatkan remaja mengalami kecanduan media sosial (Ramadhanti et al., 2022). Selain itu, tuntutan tugas sekolah yang mengakibatkan stress akademik, kurangnya kontrol diri, *fear of missing out* (fomo), regulasi diri, serta efek kesepian juga dapat menjadi faktor penyebab remaja mengalami kecanduan media sosia (Zanah, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Zhao et al., 2022) dengan hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa kecemasan sosial menjadi faktor penyebab yang paling dominan terhadap kecanduan media sosial 46.44% (9.96) (Zhao et al., 2022). Analisis menunjukkan bahwa orang yang mengalami kecanduan bahkan menjadi ketergantungan terhadap media sosial lebih mungkin terjadi pada

individu yang mengalami gangguan psikososial seperti rasa cemas atau ketakutan untuk bertemu dan berkomunikasi dengan orang lain (Nisa et al., 2022).

Kecemasan sosial merupakan ketakutan yang sangat besar yang dialami penderita terhadap situasi sosial, sehingga situasi tersebut akan mengakibatkan penderita menghadapinya dengan distress besar yang dapat mengganggu rutinitas kehidupan sehari-hari (Nevid, Ratus & Greene dalam Selvia., 2020). Kecemasan sosial yang terjadi pada remaja seringkali ditandai dengan perilaku remaja yang sering mengisolasi diri, mengadopsi perilaku menghindar untuk mengurangi perasaan cemas, ketidakmampuan untuk terlibat dalam pembelajaran di kelas, penghindaran berbicara, bertanya, berdiskusi, dan kegiatan belajar lainnya. Sehingga remaja menggunakan media sosial untuk mengobati kesendirian dan pengganti interaksinya sehari-hari (Mou et al., 2024). Kecemasan sosial dapat disebabkan karena ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru serta adanya penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal (La Greca & Lopez dalam Ramadhanti et al., 2022). Apabila masalah ini tidak teratasi akan menimbulkan *maladjustment* dan absensi yang mengganggu kinerja akademik (Mou et al., 2024).

Kecemasan sosial seringkali dianggap sebagai respon adaptif dan positif, tetapi ketika terlalu sering dapat berdampak negatif. Berdasarkan survey nasional 73,2% remaja (usia 14-17 tahun) di Lebanon mengalami kecemasan sosial (Haddad et al., 2022). Penelitian lain yang dilakukan Aminah et al (2024) ditemukan hasil bahwa mayoritas remaja mengalami kecemasan sosial tinggi yaitu sebanyak 45,9%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dong (2024) terhadap 1188 remaja siswa di dua sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas di Provinsi Henan, China. Diungkapkan bahwa menunjukkan korelasi positif antara kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial dengan nilai korelasi ($r = 0,431$, $p < 0,01$). Penelitian yang dilakukan oleh (Nisa et al., 2022) kepada 200 mahasiswa berusia *emerging adulthood* di Kota Bandung menunjukkan terdapat hubungan positif yang kuat antara kecemasan sosial dengan adiksi media sosial dengan nilai korelasi 0,615 nilai signifikan $p = 0.000 < 0,05$.

Selain kecemasan sosial, sejauh timbul gejala yang mirip faktor sosial seperti harga diri juga dapat menjadi faktor penyebab mengalami kecanduan media sosial (Zhao et al., 2022). Harga diri pada remaja menunjukkan bagaimana ia memandang dirinya sendirinya mencakup keyakinan negatif atau skeptisisme terhadap kemampuannya (Ginting et al., 2023). Kecanduan media sosial terjadi pada remaja yang memiliki harga diri rendah (Colak, 2023). Pada tahap perkembangan remaja, ia cenderung bersikap ambivalen, meragukan kemampuannya yang berakibat pada rendahnya harga diri.

Harga diri rendah pada remaja dapat ditandai dengan remaja yang seringkali merasa lebih ingin dihargai, merasa dirinya tidak baik, banyak yang tidak dapat dibanggakan, tidak mampu menerima keadaan diri apa adanya serta tidak puas serta tidak cukup bahagia seperti orang lain (Ginting et al., 2023). Selain itu, remaja dengan harga diri rendah akan mengalami kurangnya keterampilan interpersonal, konektivitas sosial serta stabilitas emosional (Copez-Lonzoy et al., 2023), kesulitan bahkan tidak tahu cara menyingkirkan masalah (ketergantungan) serta memiliki gaya kelekatan insecure berlebihan yang berakibat kepada penggunaan media sosial yang berlebihan (Yousaf et al., 2021). Remaja cenderung melakukan perbandingan sosial dengan informasi-informasi yang beredar di sosial media (Vahedi et al., 2020). Mereka seringkali mengunggah foto, ataupun video kehidupan sehari-hari yang tidak menggambarkan keadaan *social life* yang sebenarnya. Seperti mengunggah foto atau video dengan menggunakan filter, sehingga akan meningkatkan perasaan puas (misalnya merasa senang mendapatkan komentar positif, dipuji dan merasa lebih dihargai, mendapatkan banyak like dan bertambahnya followers) yang digunakan untuk menutupi insecure dan ketidakpercayaan dirinya (Ginting et al., 2023).

Harga diri rendah dapat disebabkan karena adanya konsepsi/ pemikiran negatif tentang diri baik keterikatan yang menakutkan (konsepsi negatif tentang diri sendiri dan orang lain) maupun keterikatan yang sibuk (konsepsi negatif tentang diri sendiri dan positif tentang orang lain yang dapat menjadi sumber penyebab rendahnya harga diri (Bartholow dalam Gori et al., 2023). Harga diri

yang rendah dapat mengikis kepercayaan siswa terhadap kemampuan mereka dan mengurangi motivasi mereka untuk berpartisipasi dalam upaya akademik (Landa-Blanco et al., 2024). *Department, STIKep PPNI Jawa Barat et al.*, (2021) menunjukkan data bahwa Sebanyak 57,1% responden memiliki harga diri yang rendah (Purnama et al., 2021).

Hasil analisis menunjukkan bahwa harga diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecanduan media sosial, artinya semakin tinggi harga diri maka semakin rendah tingkat penggunaan media sosial pada remaja dan sebaliknya semakin rendah harga diri, maka semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial (Colak, 2023). Berdasarkan hasil penelitian internasional yang dilakukan oleh Colak (2023) kepada 204 remaja usia (14-18 tahun) SMA di Bodrum, Muğla, Turki, diungkapkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kecanduan media sosial dengan nilai ($B = -0,08$; $t = -5,45$; $P < 0,01$). Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan (Maharani et al (2023) mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecanduan media sosial, $p = 0,109$ ($p > 0,05$). Sehingga dapat ditarik kesimpulan, terdapatnya kesenjangan hasil- hasil penelitian terdahulu terhadap hubungan harga diri dengan kecanduan media sosial.

Data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022, mengungkapkan bahwa wilayah Pauh merupakan salah satu wilayah dengan gangguan emosional tertinggi ke 3 di Kota Padang yaitu sebanyak 490 orang (Laporan Dinas Kesehatan Kota Padang 2022). Berdasarkan hasil studi dokumentasi yang

dilakukan oleh Dinas Pendidikan Kota Padang, menunjukkan bahwa dari 136 Sekolah Menengah Atas di Kota Padang, 36 Sekolah Menengah Atas telah terkoneksi dengan Internet. Berdasarkan data tersebut penulis telah melakukan survey pada tanggal 18 November 2024 ke salah satu SMA yang berada di Kecamatan Pauh, yaitu SMA N 9 Padang dengan jumlah siswa dan siswi yang mencapai 1.218 siswa, selain itu, sekolah ini membolehkan siswanya untuk membawa handphone ke sekolah, dengan tujuan menunjang proses belajar mengajar. Hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan konseling di SMA N 9 Padang, menyatakan bahwa setiap harinya terdapat siswa yang terlambat ke sekolah, meninggalkan kelas ditengah jam pelajaran yang masih berlangsung, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, tidak hadir atau alfa tanpa keterangan yang jelas. Setelah diklarifikasi oleh pihak sekolah, ternyata hal ini disebabkan karena siswa sibuk bermain handphone setiap waktunya, bermain media sosial hingga larut malam.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 orang siswa di SMA N 9 Padang terkait penggunaan media sosial, didapatkan data bahwa 7 orang siswa mengaku mengakses media sosial lebih dari 6 jam/ harinya, bahkan mereka mengatakan bahwa setiap saat, bahkan lebih dari separuh hari mereka menggunakannya handphone untuk mengakses media sosial, sedangkan 3 siswa lainnya menyatakan bahwa mengakses media sosial tidak lebih dari 6 jam/ hari. Selain itu, terdapat 2 orang siswa merasa malu-malu ketika diajak bicara, 4 orang siswa tampak khawatir jika salah bicara, 3 orang siswa tampak gugup ketika diajak berbicara dan 1 siswa lainnya tampak menghindar ketika diajak

berbicara oleh orang yang tidak dikenalnya. Pada hasil wawancara terakhir yang dilakukan, didapatkan informasi bahwa 6 orang siswa menyatakan bahwa mereka tidak puas dengan dirinya, megatakan bahwa tidak ada yang bisa dibanggakan dari dirinya. Hal ini disebabkan karena nilai ujian yang rendah dan lingkungan pertemanan yang tidak mendukung. Selain itu 3 orang siswa lainnya menyatakan mereka merasa puas dan bangga dengan dirinya. 1 diantara mereka menyatakan sering juara di kelasnya dan memiliki arahan masa depan untuk melanjutkan ke jenjang perkuliahan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penting untuk mengetahui tingkat kecemasan sosial dan harga diri untuk meminimalkan dampak yang mungkin terjadi akibat kecanduan media sosial. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui “Hubungan Kecemasan sosial dan Harga diri dengan Kecanduan Media Sosial di SMAN 9 Kota Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini hubungan kecemasan sosial dan harga diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara Kecemasan sosial dan Harga diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di SMA N 9 Padang

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui skor rerata kecanduan media sosial pada Remaja di SMA N 9 Padang
- b. Diketahui skor rerata kecemasan sosial pada Remaja di SMA N 9 Padang
- c. Diketahui skor rerata harga diri pada Remaja di SMA N 9 Padang
- d. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan kecemasan sosial dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang
- e. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan harga diri dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang.

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 kecemasan sosial dan harga diri dengan kecanduan media sosial.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau data bagi sekolah tentang masalah kecemasan sosial maupun masalah harga diri terhadap penggunaan media 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 kecemasan sosial dan harga diri terhadap penggunaan media sosial pada remaja. Sehingga dapat menjadi pedoman dalam pemberian asuhan keperawatan dan meningkatkan pengetahuan kesehatan melalui pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan terkait penggunaan media sosial pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan perbandingan referensi tambahan untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kecemasan sosial, harga diri dan kecanduan media sosial.

