

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang dalam proses perkembangan dari segi fisik, psikis, kognitif, serta emosional. Menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) (2023) rentang usia remaja akhir yaitu 18-24 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan yang signifikan karena peralihan dari masa anak menuju masa remaja, seperti perubahan primer dan sekunder. Proses perubahan masa remaja ini cenderung belum memiliki kestabilan emosi dan pola pikir. Ketidakstabilan emosi pada remaja berasal dari perubahan hormon, serta lingkungan sekitar remaja. Sehingga berdampak pada pengambilan keputusan tanpa mempertimbangan secara matang dan menyeluruh. Perkembangan remaja juga dapat dilihat ketika remaja merasa kurang percaya diri, membandingkan segala aspek dengan orang lain, serta mengalami kecemasan atau ketakutan. Menurut Trianziani (2020) respon yang terjadi pada fase perkembangan remaja mengalami perubahan yang disebabkan oleh kedewasaan, reaksi lingkungan sekitar, dan bimbingan dari orang tua. Penyebab dari perasaan yang dialami oleh remaja berasal dari berbagai aspek, seperti lingkungan keluarga, teman sebaya serta media sosial.

Pada era digital, *platform* media sosial semakin ramai dan mudah diakses oleh berbagai kelompok usia. Menurut beberapa survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2024), kelompok umur yang cenderung aktif di media sosial atau dunia maya merupakan generasi Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34,40% dengan rentang usia 12-27 tahun atau dapat disebut dengan *digital native* (generasi digital). Mayoritas jenis *platform* media sosial yang sering dikunjungi oleh generasi Z adalah *Instagram* 51,90%, *Facebook* 51,64%, dan *Tiktok* 46,84%. Pada tahun 2024, waktu penggunaan media sosial yaitu 1-2 jam dalam sehari dengan presentase 36,54%. Semakin berkembangnya media sosial sebagai sarana *online*, menjadikan setiap orang berbagi, berpartisipasi, berinteraksi dan membuat konten untuk publik secara bebas dan dapat diakses dunia (Fauziyyah & Rosady, 2023).

Media sosial memberikan berbagai jenis konten dengan berbagai topik sesuai dengan kebutuhan dan kegemaran individu seperti pendidikan, olahraga, hiburan, perawatan, hobi, bisnis serta gaya hidup Agustiah (2020). Penyedia topik konten yang dibagikan ke media sosial berasal dari individu yang menggeluti atau memiliki pengalaman di bidang-bidang tertentu. Perkembangan topik konten di media sosial, memberikan kesempatan kepada semua orang untuk menjadi pembuat konten (*content creator*). Masyarakat seringkali mengikuti standar hidup para *content creator* sebagai tolok ukur hidup seseorang. Sehingga, terdapat fenomena baru yaitu *digital pop culture*. *Digital pop culture* merupakan fenomena yang disebabkan konten yang dibagikan seseorang di media sosial sehingga membentuk citra diri seseorang sesuai dengan konten tersebut. Dampak viralnya sebuah konten di media sosial serta interaksi tinggi antara pengguna dan pembuat memberikan efek menyesuaikan identitas dan perilaku baru sesuai dengan konten yang diterima (Indainanto et al., 2020).

Semakin berkembangnya *platform* media sosial, banyak kalangan remaja yang bertumpu pada media sosial sebagai tolok ukur penyesuaian gaya hidupnya. Secara tidak langsung tolok ukur tersebut berasal dari dalam diri individu dan membentuk penyesuaian identitas baru dan perubahan perilaku. Menurut Arianto (2022) salah satu penyebab utama dalam perubahan perilaku remaja ini dilandaskan dengan adanya figur panutan atau idola remaja di dunia maya. Figur panutan memiliki pengaruh dominan dalam memberikan informasi ataupun pengalaman di media sosial. Remaja berulang kali memantau aktivitas para figur panutan atau idolanya saat berselancar di media sosial. Sehingga, remaja atau generasi muda melakukan duplikasi (meniru) sesuai dengan aktivitas ataupun informasi yang dibagikan oleh figur panutan di media sosial. Budaya duplikasi figur panutan ini sering kali dilakukan oleh para remaja yang belum dapat berpikir rasional menyikapi konten yang mereka lihat. Remaja kerap kali mengikuti apa yang mereka lihat dalam di media sosial terutama pada figur panutannya sesuai tren yang tersedia di media sosial. Budaya duplikasi atau meniru ini dapat menyebabkan terjadinya penyesuaian identitas baru. Remaja berusaha untuk membagikan konten yang sempurna berupa foto atau video yang dapat terlihat lebih estetika dan konten berupa hasil dari sebuah proses individu. Remaja akhir

yang berfokus pada mahasiswa yang memiliki ketergantungan media sosial, cenderung memiliki masalah gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan.

Semakin maraknya perkembangan media sosial dengan berbagai figur panutan yang membagikan berbagai konten, memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental remaja. Survey “*Social Media Habbit and Internet Safety*” yang dilakukan oleh *Populix* pada tahun 2022, menyatakan rentang usia tertinggi pada pengguna media sosial berusia 18-25 tahun. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2024) juga menyatakan tingkat penetrasi penggunaan internet tertinggi adalah Sarjana S1/D1/D2/D3 dengan presentase 99.91%. Menurut Meshi (2021) pengguna media sosial juga dapat dikaitkan dengan gangguan kesehatan mental. Pada tahun 2019 *UNICEF (United Nations Children's Fund)* memperkirakan 1 dari 7 (166 juta) remaja mengalami gangguan mental di seluruh dunia dengan tipe gangguan kecemasan dan depresi mencapai 42,9% dari gangguan mental lainnya. Menurut *I-NAMHS (Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey)* tahun 2022 sekitar 34,9% remaja setara dengan 17,9 juta jiwa memiliki masalah kesehatan mental. Survey ini dilakukan di 34 provinsi yang melibatkan remaja perempuan dan laki-laki. Dalam survey tersebut, gangguan kecemasan memiliki angka 26,7% diikuti dengan gangguan mental lainnya.

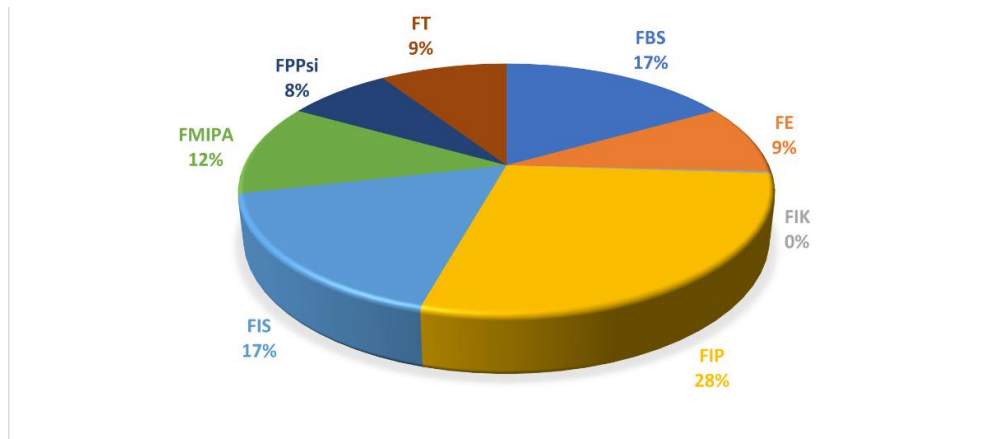
Perkembangan masa remaja pada era digital lebih banyak mengalami tekanan sosial dari berbagai pihak terutama di media sosial. Penggunaan media sosial terbagi 2 jenis, aktif (berinteraksi, membagikan konten, selalu memperbaharui status yang berpotensi mendapatkan *comment* dan *like*) dan pasif.(menggulir laman media sosial, membagikan ulang link postingan, melihat konten seseorang). Keduanya cenderung akan mengalami kesehatan mental yang buruk, terutama pada kecemasan. Menurut Arsini (2023) remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental sehingga dapat berdampak pada aktivitas kesehariannya, seperti perubahan perilaku, kesulitan fokus sehingga mengganggu waktu istirahat, isolasi sosial, kehilangan motivasi. Dalam penggunaan media sosial, banyak penggunanya melakukan peningkatan popularitas hingga bergantung pada standarisasi struktur virtual yang

menyebabkan kehidupan individu terpengaruh secara negatif hingga menjadi terisolasi dari dunia nyata (Du et al., 2024).

Salah satu jenis gangguan kecemasan yang saat ini mudah ditemukan di kalangan remaja adalah gangguan kecemasan dalam penggunaan media sosial (*social media anxiety disorder*). Gangguan kecemasan media sosial ini dapat dilihat ketika individu merasa cemas dan khawatir ketika ingin membagikan sebuah foto atau video tentang dirinya ke *platform* media sosial seperti instagram, tiktok, x, facebook, membandingkan konten yang dibagikan dengan orang lain, serta selalu merasa cemas dengan sudut pandang orang lain. Menurut Lai et al (2023) orang-orang yang terpapar konten atau postingan orang lain di media sosial cenderung mengalami perbandingan antara dirinya dengan orang lain, sehingga menyebabkan kekhawatiran berlebihan terhadap penampilan individu dalam sebuah postingan atau konten yang dibagikan.

Masalah gangguan kecemasan dalam penggunaan media sosial juga dapat dilihat dari cara remaja akhir meresentasikan atau memberikan citra diri yang baik agar mendapat kesan yang baik dari pengikut atau orang lain di media sosial. Namun, Azka (2018) menjelaskan, terkadang citra di media sosial tidak sesuai dengan kepribadian nyata Menurut Trikindini (2021), pengguna media sosial yang memiliki intensitas tinggi adalah individu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula kegiatan dalam mengakses media sosial. UPT-LBKP (Layanan Bimbingan Konseling dan Psikologi) Universitas Negeri Jakarta, melaporkan pada tahun 2024 per-oktober tercatat terdapat 357 mahasiswa dengan presentase 68% mengalami gangguan kecemasan dengan kategori sangat parah.

Intelligentia - Dignitas



Gambar 1.1. Persentase Gangguan Kecemasan Kategori "Sangat Parah" Berdasarkan Per-Fakultas tahun 2024 (UPT-LBKP, 2024)

Gambaran permasalahan yang tercatat yaitu pribadi atau diri sendiri dengan penjelasan kecemasan krisis identitas, rendah motivasi, *negative thinking*, dan berbagai permasalahan yang melibatkan mahasiswa dengan perasaannya. Kemudian, permasalahan kedua terdapat masalah keluarga yang melibatkan pola asuh, dukungan, hubungan yang tidak harmonis, kekerasan, serta kondisi ekonomi keluarga. Data dari UPT-LBKP ini berupa pencatatan mahasiswa yang melaporkan diri atau melakukan sesi bimbingan konseling, dan tidak dilakukan generalisasi. Data diatas sebagai Gambaran refresni untuk melihat data fakultas tertinggi yang mengalami kecemasan.

Tingginya angka kecemasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan (*gap*) antara kebutuhan mahasiswa akan dukungan emosional keluarga dengan realita pola asuh digital yang diterima. Selama ini, *digital parenting* seringkali dianggap hanya relevan bagi anak usia dini, sehingga pada tingkat mahasiswa, orang tua cenderung melepaskan pengawasan digital secara total. Padahal, transisi menuju kedewasaan tetap membutuhkan bimbingan orang tua sebagai filter terhadap standar hidup virtual yang tidak realistis.

Permasalahan gangguan kecemasan dalam media sosial ini melibatkan beberapa faktor seperti diri sendiri, lingkungan pertemanan, serta lingkungan keluarga. Menurut Yao (2015) faktor lingkungan keluarga yang bermasalah dapat menyebabkan kecanduan internet, hubungan orang tua dengan anak yang buruk akan memberikan anak bebas menjelajah dunia maya tanpa adanya batasan. Pola asuh orang tua turut terlibat dalam praktik dan strategi untuk membimbing dan melindungi remaja ketika menggunakan media digital. Pengasuhan yang baik

merupakan jenis pengasuhan yang melibatkan dua arah antara orang tua dan anak tanpa adanya satu pihak yang merasa terbebani. Pola pengasuhan juga harus semakin berkembang mengikuti era digitalisasi ini. Menurut Setiyawan (Hijriyani & Rosidin, 2022) berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh KPAI (*Komisi Perlindungan Anak Indonesia*) orang tua memberikan *smartphone* kepada anak namun tidak diikuti dengan pengawasan saat mengakses media sosial.

Pola asuh era digital atau disebut dengan *digital parenting* merupakan pengasuhan yang memberikan batasan dan aturan kepada anak dalam penggunaannya. *Digital parenting* wujud pendidikan anak dalam mengenal dunia teknologi pada suatu keluarga. Perkenalan dunia teknologi kepada anak dengan memberikan batasan jelas akan membuat anak perlahan paham apa yang boleh dan tidak boleh diikuti, baik itu dari segi perilaku, sifat, postingan, ataupun perasaan negatif seperti rasa cemas yang berlebihan. Orang tua yang paham dan mampu mengkomunikasikan kepada anak secara baik dan terarah, akan membuat anak merasa nyaman dan bijak dalam bertindak. Menurut Sofiana et al (2021) orang tua sebagai pendidik pertama harus mengupayakan melalui interaksi sehari-hari tentang menggunakan teknologi digital terutama media sosial secara baik dan benar. Penggunaan media sosial tanpa adanya pengawasan orang tua dapat menurunkan prestasi belajar, remaja akan cenderung mementingkan sudut pandang orang lain daripada dirinya sendiri dan akan terus membandingkan. Orang tua yang dapat memberikan edukasi mengenai dunia media sosial kepada anak akan mengurangi kecenderungan gangguan kecemasan media sosial pada anak.

Temuan masalah terkait gangguan kecemasan media sosial pada remaja pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ardiya et al (2020) yang menjelaskan bahwa orang tua bertanggung jawab dalam mendidik, mengawasi, membina, dan melindungi anak di era digital terutama pada penggunaan media sosial serta menanamkan karakter yang baik sehingga anak tidak mudah terpengaruh buruk. Terkait masalah gangguan kecemasan dalam penggunaan media sosial ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iskandar et al (2023) yang menjelaskan salah satu penyebab munculnya gangguan kecemasan adalah tuntutan gaya hidup media sosial yang tidak atau kurang terpenuhi dan

semakin beragamnya konten media sosial yang menyebabkan remaja mulai membandingkan dunia nyata dengan dunia maya sehingga menimbulkan gejala kecemasan.

Permasalahan gangguan kecemasan dalam pengguna media sosial menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam perkembangan era digital ini. Gangguan kecemasan media sosial ini cenderung dialami oleh remaja akhir pada generasi Z. Temuan masalah ini sejalan dengan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan 30 responden yang merasakan gangguan kecemasan dalam penggunaan media sosial sebesar 70,95%. Hal ini dilihat dari pernyataan mereka yang cenderung merasakan cemas ketika mengunggah di media sosial. Kemudian 76.67% menyatakan orang tua mereka tidak memiliki kontrol serta batasan dalam penggunaan media sosial, serta jarang dari orang tua mereka mengakses bersama pada saat menggunakan media sosial.

Terdapat penelitian yang berhubungan dengan fenomena terkait masalah gangguan kecemasan dalam penggunaan media sosial yang dilakukan oleh Li et al. (2021) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan akan memberikan dampak terhadap kesehatan mental individu, dalam penelitian ini juga menjelaskan bahwa faktor lain terjadinya gangguan kecemasan terdapat pada rasa tidak percaya diri dan lingkungan keluarga dengan spesifik terdapat konflik antara ibu dan anak. Kemudian, pada penelitian Su (2023) menemukan salah satu faktor remaja mengalami kecemasan pada saat menggunakan media sosial terdapat pada lingkungan keluarga dari segi gaya pengasuhan, ekonomi, dan lingkungan keluarga yang tidak mendukung. Dengan demikian, terdapat kaitan antara gaya pengasuhan dengan gangguan kecemasan dalam menggunakan media sosial. Era digitalisasi yang pada saat ini memberikan ruang terbuka bagi remaja dalam mengakses media sosial yang memberikan dampak negatif bagi penggunanya, salah satunya kecemasan pada saat menggunakan media sosial. Penelitian sebelumnya lebih banyak mengangkat topik terkait depresi dan gaya pengasuhan yang lebih umum. Penelitian ini menjadi penelitian langkah selanjutnya dengan terkait gangguan kecemasan pada penggunaan media sosial yang melibatkan pola asuh digital atau *digital parenting* pada kalangan remaja akhir dalam status mahasiswa.

Berdasarkan masalah uraian di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswa masih banyak yang memiliki kecenderungan gangguan kecemasan dalam penggunaan media sosial. Hal ini disebabkan kurangnya orang tua dalam pemahaman menggunakan media sosial sehingga kurang dapat memberikan kontrol yang baik dalam menggunakan media sosial. karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar pengaruh *digital parenting* terhadap gangguan kecemasan dalam pengguna media sosial pada remaja akhir.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta maka, identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Angka gangguan kecemasan dalam menggunakan media sosial pada remaja di Indonesia tinggi.
2. Adanya kecenderungan remaja akhir mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di UNJ cenderung yang merasa tekanan psikologis dalam mengunggah konten di media sosial.
3. Orang tua hanya sedikit mengetahui aktivitas daring atau media sosial anak.

1.3. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti membatasi permasalahan penelitian yang berfokus pada *digital parenting* terhadap gangguan kecemasan dalam penggunaan media sosial pada remaja akhir, yaitu mahasiswa/i Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Pembatasan masalah ini bertujuan untuk penelitian ini lebih terstruktur dan terencana serta menghindari pembahasan melebar yang tidak sesuai dengan topik.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *digital parenting* pada remaja akhir?

2. Bagaimana gambaran gangguan kecemasan dalam penggunaan media sosial pada remaja akhir?
3. Apakah *digital parenting* berpengaruh terhadap gangguan kecemasan dalam penggunaan media sosial pada remaja akhir?

1.5. Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang sudah dijelaskan di atas, manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1.5.1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan pengembangan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan dalam pengguna sosial yang melibatkan ilmu keluarga terkait pola asuh digital atau *digital parenting*. Penelitian ini memperlihatkan edukasi yang positif antara orang tua kepada anak dalam membantu mengelola kecemasan pada saat berinteraksi di media sosial.

1.5.2. Secara Praktis

1. Bagi Mahasiswa UNJ (Remaja Akhir)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan, dalam menggunakan media sosial yang bijak terutama pada remaja yang mengalami kecenderungan gangguan kecemasan saat menggunakan media sosial dan dapat menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa dalam mengenali dampak dari penggunaan media sosial.

2. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan pemahaman tentang kesehatan mental pada remaja. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi keluarga untuk mendeteksi potensi adanya gangguan kesehatan mental pada remaja akhir, serta menjadi panduan dalam mendidik anak dalam menggunakan internet terutama media sosial yang bijak. Serta, menekankan pentingnya bentuk pendampingan peralihan dari mengekang ke pendampingan komunikatif sesuai dengan rentang usia anak.