

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja akhir merupakan masa transisi remaja menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Menurut Santrock (2019), remaja akhir berada pada rentang usia 18–21 tahun, yaitu fase ketika individu mulai membangun identitas diri, mengembangkan kemandirian, memperluas hubungan sosial, serta mempersiapkan diri menghadapi berbagai tuntutan akademik dan karier. Pada masa ini, perkembangan teknologi digital menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja, khususnya melalui penggunaan internet dan media sosial.

Media sosial telah menjadi salah satu sarana utama bagi remaja untuk berkomunikasi, mencari informasi, memperoleh hiburan, serta membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Berbagai platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, X, Facebook, Telegram, Threads, dan platform lainnya memungkinkan individu untuk terhubung dengan orang lain tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Kemudahan akses internet melalui telepon pintar membuat penggunaan media sosial semakin meningkat dan menjadi aktivitas yang dilakukan hampir setiap hari oleh remaja (Wicaksono et al. 2025).

Tingginya penggunaan media sosial di Indonesia terlihat dari laporan DataReportal (2026) yang menunjukkan bahwa Indonesia memiliki sekitar 180 juta pengguna media sosial aktif. Selain itu, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa jumlah pengguna internet Indonesia pada tahun 2025 mencapai 229,4 juta jiwa dengan tingkat penetrasi sebesar 80,66%. Data tersebut menunjukkan bahwa internet dan media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat Indonesia, khususnya pada kelompok remaja dan dewasa muda yang merupakan pengguna internet paling aktif.

Meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja tidak hanya memberikan berbagai manfaat, tetapi juga menimbulkan berbagai konsekuensi negatif. Salah satu permasalahan yang semakin banyak mendapat perhatian adalah

kecenderungan adiksi media sosial (*social media addiction tendency*). Andreassen et al. (2016) menjelaskan bahwa adiksi media sosial merupakan kondisi ketika individu mengalami dorongan yang kuat untuk terus menggunakan media sosial, sulit mengendalikan penggunaannya, serta tetap menggunakan media sosial meskipun telah menimbulkan dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari (Andreassen & Pallesen, 2014; Andreassen et al., 2016). Konsep adiksi media sosial yang dikemukakan oleh Andreassen et al. (2016) didasarkan pada teori adiksi perilaku (*behavioral addiction*) yang dikembangkan oleh Griffiths (2005). Griffiths menjelaskan bahwa suatu perilaku dapat dikategorikan sebagai adiksi apabila menunjukkan enam komponen utama, yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*. Berdasarkan kerangka tersebut, Andreassen et al. (2016) mengadaptasi keenam komponen tersebut ke dalam konteks penggunaan media sosial sehingga dapat digunakan untuk menjelaskan munculnya kecenderungan adiksi media sosial pada individu.

Fenomena kecenderungan adiksi media sosial pada remaja menjadi isu yang penting untuk diperhatikan karena kelompok usia ini merupakan salah satu pengguna media sosial yang paling aktif. Remaja cenderung menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, memperoleh hiburan, mencari informasi, hingga mendapatkan pengakuan sosial dari lingkungannya. Intensitas penggunaan yang tinggi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan dan sulit dikendalikan (hendrawati, 2020).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kecenderungan adiksi media sosial pada remaja cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Hasgimianti et al. (2022) menemukan bahwa 21% remaja berada pada kategori adiksi media sosial sangat tinggi, 37% berada pada kategori tinggi, dan 26% berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi dalam penggunaan media sosial. Bahkan, sebanyak 58% responden berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, sehingga menunjukkan bahwa kecenderungan adiksi media sosial merupakan fenomena yang cukup dominan pada kelompok remaja.

Temuan serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Rizki Aprilia, Sriati, dan Hendrawati (2020) yang menemukan bahwa hampir setengah remaja mengalami kecanduan media sosial pada kategori tinggi, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan telah menjadi fenomena yang cukup umum pada kelompok remaja. Selain itu, penelitian Hasgimianti et al. (2022) juga menunjukkan bahwa konten yang paling banyak diakses remaja melalui media sosial adalah video TikTok (86%), foto teman-teman (78%), instastory dan status media sosial (56%), serta berita viral (55%).

Kecenderungan adiksi media sosial dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada aspek akademik, sosial, dan psikologis remaja. Dari aspek akademik, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi konsentrasi belajar, meningkatkan perilaku prokrastinasi, serta menurunkan prestasi akademik karena banyaknya waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial (Kuss & Griffiths, 2017). Dari aspek sosial, individu yang mengalami kecenderungan adiksi media sosial cenderung mengurangi interaksi tatap muka dan mengalami penurunan kualitas hubungan interpersonal di kehidupan nyata (Andreassen, 2015). Selain itu, dari aspek psikologis, penggunaan media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan meningkatnya stres, kesepian, depresi, rendahnya kesejahteraan psikologis, serta berbagai bentuk gangguan kecemasan (Bányai et al., 2017; Keles et al., 2020). Dampak-dampak tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan adiksi media sosial tidak hanya mempengaruhi pola penggunaan teknologi, tetapi juga dapat mengganggu fungsi psikososial remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Kecenderungan adiksi media sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor lingkungan maupun faktor psikologis. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan adalah kecemasan sosial (*social anxiety*). Kecemasan sosial merupakan kondisi yang ditandai oleh rasa takut terhadap evaluasi negatif, kekhawatiran akan penolakan sosial, serta ketidaknyamanan ketika berada dalam situasi yang melibatkan interaksi dengan orang lain (La Greca & Lopez, 1998). Individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung merasa khawatir akan dinilai buruk, dipermalukan, atau ditolak oleh lingkungan sosialnya sehingga menghindari berbagai situasi sosial yang dianggap mengancam.

Masa remaja akhir merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial dan memperoleh penerimaan dari lingkungan. Pada tahap ini, individu menjadi lebih peka terhadap penilaian orang lain sehingga lebih rentan mengalami kecemasan sosial. Remaja yang mengalami kecemasan sosial sering kali merasa tidak nyaman ketika harus berbicara di depan umum, berinteraksi dengan orang baru, atau terlibat dalam situasi sosial yang menuntut evaluasi dari orang lain (Santrock, 2019).

Dalam kondisi tersebut, media sosial dapat menjadi alternatif interaksi yang dianggap lebih aman dibandingkan komunikasi tatap muka. Melalui media sosial, individu dapat mengontrol bagaimana dirinya ditampilkan kepada orang lain, memiliki waktu untuk memikirkan respons sebelum berkomunikasi, serta mengurangi kemungkinan memperoleh evaluasi negatif secara langsung. Oleh karena itu, individu dengan kecemasan sosial cenderung lebih nyaman melakukan interaksi secara daring dibandingkan secara langsung (Ananda et al. 2024).

Temuan tersebut didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa individu dengan kecemasan sosial cenderung lebih sering menggunakan media sosial sebagai sarana interaksi dibandingkan komunikasi tatap muka. Hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Liu et al. (2024) menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *problematic social media use*, sehingga individu yang mengalami kecemasan sosial lebih tinggi cenderung menunjukkan penggunaan media sosial yang lebih bermasalah. Selain itu, Penelitian Chan dan Lam (2026) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecemasan sosial lebih tinggi cenderung memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami adiksi media sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan sosial dan mengurangi ketidaknyamanan dalam interaksi langsung, sehingga penggunaan media sosial menjadi lebih intens dan berpotensi berkembang menjadi kecenderungan adiksi media sosial.

Hubungan antara kecemasan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial dapat dijelaskan melalui *Social Compensation Theory* yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial secara langsung cenderung memanfaatkan komunikasi daring sebagai bentuk kompensasi terhadap

keterbatasan yang mereka alami di dunia nyata. Media sosial menjadi sarana untuk memperoleh rasa aman, dukungan sosial, dan penerimaan dari orang lain. Namun, ketika media sosial digunakan secara terus-menerus untuk menghindari ketidaknyamanan dalam interaksi sosial langsung, penggunaan tersebut dapat berkembang menjadi perilaku yang berlebihan dan sulit dikendalikan.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan sosial memiliki hubungan positif dengan adiksi media sosial. Individu yang memiliki kecemasan sosial lebih tinggi cenderung lebih sering menggunakan media sosial sebagai sarana komunikasi dibandingkan interaksi tatap muka. Ketergantungan terhadap media sosial sebagai media interaksi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya kecenderungan adiksi media sosial. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan salah satu faktor psikologis yang berpotensi mempengaruhi kecenderungan adiksi media sosial pada remaja (Heimberg, 2021).

Penelitian ini difokuskan pada remaja akhir di wilayah Jabodetabek. Sebagai kawasan metropolitan terbesar di Indonesia, Jabodetabek memiliki tingkat penggunaan internet dan media sosial yang tinggi serta dinamika kehidupan sosial yang kompleks. Kondisi tersebut menjadikan remaja akhir di wilayah Jabodetabek sebagai kelompok yang relevan untuk diteliti terkait kecenderungan adiksi media sosial dan faktor-faktor psikologis yang mempengaruhinya. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh kecemasan sosial terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada remaja akhir di wilayah Jabodetabek masih relatif terbatas (Iskandar, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, kecemasan sosial diduga berperan dalam meningkatkan kecenderungan adiksi media sosial pada remaja akhir. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Remaja Akhir di Wilayah Jabodetabek.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah diatas, berikut identifikasi masalah yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian ini:

1. Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja akhir berpotensi meningkatkan munculnya kecenderungan adiksi media sosial.
2. Kecenderungan adiksi media sosial pada remaja akhir dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kehidupan akademik, sosial, dan psikologis individu.
3. Kecemasan sosial merupakan salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam munculnya kecenderungan adiksi media sosial pada remaja akhir.
4. Remaja akhir yang mengalami kecemasan sosial cenderung lebih nyaman melakukan interaksi melalui media sosial dibandingkan interaksi secara langsung.
5. Belum diketahui secara empiris pengaruh kecemasan sosial terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada remaja akhir di wilayah Jabodetabek.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan di atas mengenai fenomena yang diangkat, berikut pembatasan masalah yang akan dijadikan sebagai batasan masalah penelitian ini:

1. Penelitian ini berfokus pada kecenderungan adiksi media sosial sebagai variabel dependen dan kecemasan sosial sebagai variabel independen.
2. Subjek penelitian adalah remaja akhir berusia 18–21 tahun.
3. Penelitian dilakukan pada remaja akhir yang berdomisili di wilayah Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi).
4. Kecenderungan adiksi media sosial diukur menggunakan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) yang dikembangkan oleh Andreassen et al.
5. Kecemasan sosial diukur menggunakan *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez.

1.4 Rumusan Masalah

Dengan hasil pertimbangan batasan masalah yang sudah dijelaskan di atas. Diputuskan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh kecemasan sosial terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada remaja akhir di wilayah Jabodetabek?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rancangan rumusan masalah diatas, dihasilkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan sosial terhadap kecenderungan adiksi media sosial pada remaja akhir di wilayah Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan psikologi klinis mengenai hubungan antara kecemasan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial pada remaja akhir.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi individu remaja akhir, Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja akhir mengenai pentingnya mengelola kecemasan sosial serta menggunakan media sosial secara lebih bijaksana agar terhindar dari kecenderungan adiksi media sosial.
2. Bagi Orang Tua dan Pendidik, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi orang tua mengenai pentingnya memahami kondisi psikologis remaja serta memberikan dukungan yang tepat dalam penggunaan media sosial dan diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program edukasi terkait kesehatan mental serta penggunaan media sosial pada remaja.
3. Bagi psikolog, konselor, dan praktisi kesehatan mental, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan sosial pada remaja akhir. Selain itu, hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program preventif, psikoedukasi, maupun intervensi psikologis yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja.

