

## **BAB 1.PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Media sosial merupakan sekumpulan aplikasi digital berbasis internet yang dikembangkan melalui teknologi Web 2.0, yang memungkinkan partisipasi aktif pengguna dalam menghasilkan, memodifikasi, serta mendistribusikan konten secara mandiri (*user-generated content*) (Alalwan *et al.*, 2022). Perkembangan teknologi digital yang pesat menyebabkan penggunaan media sosial semakin meningkat dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat, terutama pada kalangan remaja (Pahruroji *et al.*, 2023).

Permasalahan kesehatan mental pada remaja menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian. Berdasarkan data *World Health Organization* (2023), bunuh diri merupakan salah satu penyebab kematian paling umum pada kelompok usia 15–29 tahun, dengan sekitar 727.000 kematian setiap tahunnya di seluruh dunia (Aisyah Fitriah *et al.*, 2023). Beberapa negara juga menunjukkan peningkatan gangguan mental yang signifikan, salah satunya India yang memiliki jumlah kasus gangguan mental mencapai 56.675.969 kasus atau sekitar 4,5% dari total penduduk (*World Health Organization*, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental dapat memengaruhi kesejahteraan emosional masyarakat.

Di Indonesia, penggunaan internet dan media sosial juga mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 210.026.769 jiwa dari total populasi sekitar 272.682.600 jiwa (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023). Sebagian besar pengguna internet mengakses internet melalui perangkat ponsel untuk membuka berbagai platform media sosial (Riyanto, 2024). Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Databoks Katadata, jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai sekitar 191 juta orang atau sekitar 73,7% dari total populasi (Panggabean, 2024). Rata-rata masyarakat Indonesia menggunakan media sosial selama 3 jam 14 menit per hari untuk berbagai aktivitas seperti komunikasi, mencari informasi, hiburan,

hingga belanja online (Panggabean, 2024). Selain itu, permasalahan kesehatan mental pada remaja di Indonesia juga cukup tinggi. Berdasarkan *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (2022), sebanyak 15,5 juta remaja atau sekitar 34,9% mengalami masalah kesehatan mental dan sekitar 2,45 juta remaja (5,5%) mengalami gangguan mental (Ministry of Health Republic of Indonesia, 2022). Media sosial memberikan berbagai manfaat bagi penggunanya, seperti mempermudah komunikasi, memperluas jaringan pertemanan, serta memudahkan akses terhadap informasi (Aldiawan & Suharto, 2025). Namun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama terhadap kondisi kesehatan mental pengguna seperti stres, kecemasan, dan gangguan psikologis (Rangkuti et al., 2024).

Penelitian oleh Aloysius dan Salvia (2021) mengungkapkan bahwa tingginya tingkat penggunaan media sosial dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi (Suryanto et al., 2021). Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh paparan konten negatif, perbandingan sosial, serta tekanan sosial yang dialami saat berinteraksi di media sosial (Suryanto et al., 2021). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Triastuti, Nurfauziah, dan Noviyanti (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berhubungan dengan peningkatan tingkat stres pada remaja (Triastuti et al., 2025). Penelitian lain oleh Thursina (2023) juga menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, stres, depresi, dan kesepian pada remaja (Thursina Fazrian, 2023). Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meneliti hubungan antara penggunaan media sosial dengan stres atau kesehatan mental secara umum. Penelitian yang mengkaji hubungan penggunaan media sosial terhadap **tingkat stres dan kesejahteraan emosional secara simultan pada siswa sekolah**, khususnya pada siswa tingkat akhir, masih terbatas.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XII MAN Lumajang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi, bahkan mencapai lebih dari 8 jam per hari. Kondisi tersebut berpotensi

meningkatkan tingkat stres dan memengaruhi kesejahteraan emosional siswa. Hasil wawancara pada studi pendahuluan terhadap lima siswa kelas XII MAN Lumajang menunjukkan bahwa stres yang dialami siswa dipicu oleh beberapa faktor, seperti perbandingan sosial, paparan konten negatif, serta kurangnya respons positif di media sosial. Selain itu, ditemukan pula adanya pengalaman *cyberbullying* yang dialami oleh sebagian siswa saat menggunakan media sosial. yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis siswa. Meskipun demikian, media sosial juga memberikan manfaat seperti mempermudah akses informasi dan komunikasi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan terkait penggunaan media sosial, tingkat stres, dan kesejahteraan emosional pada remaja merupakan isu yang penting untuk diteliti, khususnya pada siswa kelas XII yang berada pada fase akhir remaja dan menghadapi tekanan akademik menjelang kelulusan. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat stres dan kesejahteraan emosional pada siswa kelas XII MAN Lumajang.**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat stres dan kesejahteraan emosional pada siswa kelas XII MAN Lumajang ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh keterlibatan media sosial terhadap tingkat stres dan kesejahteraan emosional di kalangan remaja, khususnya di siswa kelas XII MAN Lumajang

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat penggunaan media sosial pada siswa kelas XII MAN Lumajang.
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat stres pada siswa kelas XII MAN Lumajang.

- c. Untuk mengidentifikasi tingkat kesejahteraan emosional pada siswa kelas XII MAN Lumajang.
- d. Untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat stres pada siswa kelas XII MAN Lumajang.
- e. Untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan emosional pada siswa kelas XII MAN Lumajang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

- a. Menambah wawasan dalam kajian psikologi dan komunikasi mengenai hubungan antara keterlibatan media sosial, tingkat stres, dan kesejahteraan emosional remaja.
- b. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja.
- c. Mendukung teori-teori yang menjelaskan bagaimana interaksi digital dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu, terutama dalam konteks perkembangan remaja.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Siswa : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap tingkat stres dan kesejahteraan emosional sehingga siswa dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak.
- b. Bagi Pihak Sekolah : Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam memberikan edukasi terkait penggunaan media sosial yang sehat serta upaya menjaga kesehatan mental siswa.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya : Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang meneliti tentang penggunaan media sosial, tingkat stres, dan kesejahteraan emosional.