BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara global, laporan Digital Indonesia tahun 2025 yang dirilis oleh *We Are Social* dan DataReportal menunjukkan bahwa Indonesia memiliki sekitar 143 juta identitas pengguna media sosial, setara dengan 50,2% dari total populasi, dengan durasi penggunaan rata-rata lebih dari 3 jam per hari (DataReportal, 2025). Tingginya intensitas penggunaan ini menempatkan remaja sebagai kelompok yang paling rentan terhadap dampak psikososial media sosial, mengingat fase perkembangan mereka yang masih labil secara emosional dan kognitif.

Perkembangan teknologi digital di Indonesia menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, khususnya pada penggunaan internet dan media sosial di kalangan remaja. Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025 mencatat bahwa tingkat penetrasi internet nasional telah mencapai 80,66% atau sekitar 229 juta penduduk Indonesia, dengan kelompok usia 12–15 tahun termasuk dalam kategori pengguna aktif harian (APJII, 2025b). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) telah memiliki akses luas terhadap internet dan media sosial sejak usia remaja awal.

Pada tingkat lokal, data terpublikasi dari Dinas Pendidikan Kota Medan dan laporan Badan Riset dan Inovasi Daerah (BRIDA) Kota Medan menunjukkan bahwa penggunaan gawai dan media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas harian siswa SMP, baik untuk pembelajaran maupun interaksi sosial. Laporan BRIDA Medan tahun 2023 menyebutkan bahwa sebagian besar pelajar SMP di Kota Medan menggunakan media sosial lebih dari 2–4 jam per hari, dengan platform dominan seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp (Badan Riset Dan Inovasi Daerah Kota Medan, 2023). Kondisi ini mengindikasikan tingginya paparan media sosial pada remaja SMP di Medan.

Paparan media sosial juga dikaitkan dengan penurunan prestasi belajar dan kemampuan menyelesaikan pendidikan pada siswa SMP saat ini dibandingkan generasi sebelumnya, di mana penelitian menunjukkan hasil

belajar anak Indonesia pada 2014 lebih rendah daripada tahun 2000, dengan kemampuan berhitung turun meski akses pendidikan naik, dipengaruhi ledakan media sosial sejak 2010-an. Jumlah siswa berprestasi SMP naik (59.196 kumulatif hingga 2024), tapi capaian dasar seperti literasi stagnan sejak 2022. Generasi pra-media sosial punya fokus belajar lebih tinggi tanpa distraksi, sementara sekarang penggunaan media sosial berlebih berkontribusi pada pengurangan konsentrasi dan motivasi belajar serta tingkatkan anxiety yang dapat hambat kelulusan tepat waktu (Khanafiah *et al*., 2024). Hasil studi 2023 menemukan penggunaan media sosial berlebih berkorelasi negatif dengan prestasi belajar siswa SMP, karena mengurangi konsentrasi dan waktu belajar efektif. Beberapa studi menemukan hubungan positif jika digunakan untuk pembelajaran, tapi dominan negatif di Indonesia akibat platform seperti TikTok dan Instagram yang visual dan adiktif. Faktor sekolah memperburuk ini, di mana siswa dengan anxiety tinggi dari media sosial cenderung absen atau rendah motivasi (Gerungan et al., 2023).

Media sosial pada dasarnya menyediakan ruang bagi remaja untuk berekspresi, membangun relasi, dan memperoleh dukungan sosial. Namun, pada saat yang sama, media sosial juga menjadi arena pembentukan identitas dan validasi diri yang mengandung berbagai risiko psikologis. Remaja sering terpapar perbandingan sosial (*social comparison*), tekanan untuk menampilkan citra diri ideal, *cyberbullying*, serta kebutuhan akan pengakuan melalui *likes*, komentar, dan jumlah pengikut. Paparan ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berkontribusi terhadap penurunan *self-esteem* (harga diri) dan peningkatan *anxiety* (kecemasan) (Fassi et al., 2025).

Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa paparan media sosial memiliki dampak ganda terhadap perkembangan psikologis remaja. Di satu sisi, media sosial dapat meningkatkan konektivitas sosial dan akses informasi; di sisi lain, penggunaan yang berlebihan atau bermasalah berhubungan dengan meningkatnya gejala *anxiety* (kecemasan) dan rendahnya *self-esteem* (harga diri) Studi internasional oleh Fassi *et al*. (2025) dalam *Nature Human Behaviour* menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intens pada remaja berhubungan dengan peningkatan *anxiety (kecemasan)* dan penurunan *self*

eestem melalui mekanisme perbandingan sosial dan sensitivitas terhadap umpan balik daring. Meta-analisis dalam *Plos One* oleh Jing dkk. (2025) menunjukkan bahwa paparan media sosial memiliki hubungan sedang dengan anxiety (kecemasan) dan depresi serta hubungan lemah hingga sedang dengan penurunan self-esteem (harga diri) pada remaja. Penelitian longitudinal di *Jama Network Open* oleh Nagata *et al*. (2025) juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang lebih lama beresiko tinggi mengalami gejala *anxiety* (kecemasan) dan depresi dari waktu ke waktu, bahkan pada kondisi tertentu (kerentanan psikologis dan sosial) dapat memunculkan *Suicidal ideation* (ide bunuh diri). Hasil penelitian ini sejalan dengan laporan *WHO* dan *U.S. Surgeon General's Advisory* (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau bermasalah dapat meningkatkan risiko *anxiety* (kecemasan), depresi, dan ide bunuh diri (*suicidal ideation*) pada remaja (*WHO*, 2023; *Office of the Surgeon General*, 2023).

Penelitian nasional juga memperlihatkan pola serupa. Fitriani & Sirait (2024) menemukan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan tingkat *anxiety* (kecemasan) pada siswa SMP di Tangerang Selatan, di mana penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat *anxiety* (kecemasan) yang lebih besar. Sementara itu, Qodariyah *et al*. (2024) melaporkan bahwa remaja dengan penggunaan media sosial tinggi cenderung memiliki *self-esteem* (harga diri) yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan penggunaan sedang. Di Sumatera Utara, penelitian dari J-P3K dan BRIDA Medan melaporkan sebanyak 31,4% remaja merasakan adanya perubahan psikologis yang negatif dari paparan media sosial, serta 37,1% remaja rata-rata menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di media sosial dengan penggunaan platform yang lebih sering yaitu TikTok serta Instagram. Bukti lokal ini semakin menguatkan perlunya penelitian kuantitatif yang lebih terstandar pada siswa SMP (Badan Riset Dan Inovasi Daerah Kota Medan, 2023; Saragih *et al*., 2023). Keunikan penelitian ini terletak pada data lokal Medan, karakteristik responden yang dilihat dari jenis konten yang diakses,durasi dan frekuensi penggunaan, prestasi belajar, serta pengkajian simultan self-esteem dan anxiety (Sirait Jumaria, 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan, sebagian besar studi tersebut berfokus pada populasi remaja secara umum atau siswa SMA, serta belum banyak yang mengkaji konteks lokal secara spesifik. Di Kota Medan, penelitian kuantitatif yang secara simultan menelaah hubungan antara paparan media sosial, *self-esteem* (harga diri), dan *anxiety* (kecemasan) pada siswa SMP masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik dapat memengaruhi pola penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja.

Dampak Psikologis negatif dari paparan media sosial dapat menyebabkan perilaku tidak sesuai usia, seperti remaja SMP menggunakan make-up berlebih untuk konten TikTok demi validasi likes, atau sekolah hanya jadi latar upload stories daripada belajar. Perbandingan sosial di platform visual seperti TikTok memicu rasa minder (31,4% remaja Medan), kesulitan tidur, dan FOMO yang mengganggu konsentrasi sekolah (Saragih et al., 2023). Dampak jangka panjang mencakup psikologis kronis yang berujung anxiety/depresi persisten, ide bunuh diri (suicidal ideation) via cyberbullying dan tekanan validasi, serta gejala fisik seperti insomnia dan palpitasi. Self-esteem (harga diri) rendah dalam jangka waktu yang panjang dapat menghambat identitas dewasa, meningkatkan risiko gangguan jiwa seperti GAD atau MDD, dasar diagnosis keperawatan seperti "Risk for Self-Harm" (Seprianasari, 2022; Sabarrudin, 2025).

Dalam keperawatan jiwa, perawat memiliki peran strategis dalam melakukan deteksi dini terhadap perubahan perilaku dan emosi remaja yang muncul akibat paparan digital dan penggunaan media sosial yang intens. Perawat berperan dalam upaya promotif dan preventif melalui edukasi penggunaan media sosial yang sehat, penguatan *self-esteem* (harga diri), serta pencegahan gangguan *anxiety* (kecemasan) pada remaja di lingkungan sekolah. Peran ini sejalan dengan pendekatan keperawatan komunitas dan keperawatan jiwa yang menekankan peningkatan koping adaptif, ketahanan psikologis, serta pencegahan masalah kesehatan mental sejak dini (Stuart, 2021); (Kemenkes, 2023). Oleh karena itu, pemahaman yang berbasis data lokal sangat dibutuhkan agar intervensi keperawatan jiwa yang diberikan sesuai dengan karakteristik sosial, budaya, dan kebutuhan remaja sekolah di wilayah setempat (*WHO,* 2023).

Survei screening menggunakan Social Media Use Integration Scale (SMUIS) terhadap 573 siswa kelas VII-IX SMPN 45 Medan menunjukkan 76,3% (437 siswa) berada pada kategori paparan media sosial sedang-tinggi, sementara 23,7% (136 siswa) berada pada kategori rendah. Distribusi populasi target per kelas adalah: VII (159 siswa), VIII (137 siswa), dan IX (141 siswa), yang mengindikasikan bahwa integrasi media sosial sudah merata di seluruh jenjang kelas. Data hasil belajar siswa yang dikumpulkan bersamaan melalui pertanyaan nilai rata-rata rapor semester sebelumnya memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa dengan paparan media sosial tinggi hanya berada pada rentang nilai 80–89, sedangkan proporsi siswa dengan nilai rapor 90 ke atas lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan paparan media sosial rendah–sedang. Pola ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa integrasi media sosial yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan kecenderungan penurunan capaian akademik dasar, sehingga semakin menguatkan urgensi untuk meneliti hubungan paparan media sosial dengan self-esteem dan anxiety pada siswa SMPN 45 Medan.

Hasil ini sejalan dengan survei terhadap guru Bimbingan Konseling (BK), yang menyatakan bahwa mayoritas siswa aktif menggunakan media sosial setiap hari dan kerap terpengaruh secara emosional. Guru BK juga mengonfirmasi adanya siswa yang menunjukkan perilaku minder, malu berpendapat, gugup dalam situasi sosial, mengalami tekanan akibat perbandingan diri di media sosial serta mempengaruhi prestasi akademik seperti penurunan konsentrasi saat belajar, sulit memahami hal baru dalam waktu yang singkat serta penurunan nilai raport.

Perilaku tersebut berhubungan dengan beberapa gejala psikologis negatif seperti mudah merasa minder ketika dibandingkan dengan teman yang dianggap lebih menarik atau populer di media sosial, merasa gagal jika kontennya tidak mendapatkan respons sesuai harapan, sulit berkonsentrasi di kelas karena pikirannya terarah pada konten dan notifikasi, serta mengalami gangguan tidur akibat penggunaan media sosial hingga larut malam. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan prestasi belajar siswa, mengurangi kesiapan mengikuti pelajaran pada pagi hari, dan dalam jangka panjang dapat memengaruhi kelancaran

mereka menyelesaikan jenjang pendidikan di SMP. Dengan demikian, paparan media sosial pada siswa SMP tidak hanya berdampak pada aspek psikologis seperti *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan), tetapi juga berkaitan dengan perilaku belajar sehari-hari di sekolah, motivasi akademik, dan kemungkinan keberhasilan mereka menuntaskan pendidikan tepat waktu. Temuan ini menguatkan kebutuhan sekolah akan program promotif dan preventif terkait penggunaan media sosial yang sehat dan penguatan kesehatan mental siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat *research gap* berupa minimnya penelitian lokal di Kota Medan yang secara komprehensif mengkaji hubungan antara paparan media sosial, *self-esteem* (harga diri), dan *anxiety* (kecemasan) pada remaja usia SMP dengan data tambahan mengenai jenis platform, jenis konten, durasi, dan frekuensi penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap prestasi belajar akan dicatat untuk memperkaya pembahasan hubungan antara paparan media sosial dengan *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan). Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan paparan media sosial dengan *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) pada siswa SMP menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan gambaran yang lebih akurat serta menjadi dasar empiris bagi pengembangan intervensi keperawatan jiwa yang kontekstual, berbasis sekolah, dan sesuai dengan karakteristik remaja di Kota Medan.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara paparan media sosial dengan *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) pada siswa SMPN 45 Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. **Tujuan umum:** Mengetahui hubungan antara paparan media sosial dengan *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) pada siswa SMPN 45 Medan.

2. Tujuan khusus:

a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas, jenis konten yang diakses, status penggunaan, durasi dan frekuensi penggunaan media sosial, status keluarga, serta prestasi belajar.
b. Mengidentifikasi tingkat paparan media sosial pada siswa SMPN 45 Medan.
c. Mengetahui tingkat *self-esteem* (harga diri) siswa SMPN 45 Medan.
d. Mengetahui tingkat *anxiety* (kecemasan) siswa SMPN 45 Medan.
e. Menganalisis hubungan antara paparan media sosial dengan *self-esteem* (harga diri).
f. Menganalisis hubungan antara paparan media sosial dengan *anxiety* (kecemasan).

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan menganalisis hubungan antara paparan media sosial dengan *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) pada siswa SMPN 45 Medan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP kelas VII–IX (usia remaja awal) di SMPN 45 Medan. Variabel bebas (X) adalah paparan media sosial, yang dibatasi pada indikator tiga indikator utama, yaitu intensitas penggunaan (durasi dan frekuensi akses), integrasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari (media sosial sebagai bagian dari rutinitas harian), serta keterikatan sosial dan emosional terhadap media sosial (ikatan emosional dan ketergantungan pada interaksi daring). Variabel terikat terdiri dari *self-esteem* (harga diri) (Y1) dan *anxiety* (kecemasan) (Y2). Penelitian dilaksanakan di SMPN 45 Medan yang direncanakan pada bulan Februari Tahun 2026. Penelitian ini membatasi analisis pada hubungan antarvariabel dan tidak menilai sebab-akibat (kausalitas). Penelitian ini juga memasukkan data karakteristik seperti jenis konten yang diakses, durasi penggunaan media sosial, serta budaya.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa kajian kesehatan mental remaja di era digital, khususnya mengenai hubungan antara paparan media sosial, *self-esteem* (harga diri) dan *anxiety* (kecemasan) sebagai faktor perkembangan psikososial remaja awal. Temuan penelitian ini memperluas pemahaman terhadap teori *Identity vs. Role Confusion* dari Erikson yang menjelaskan proses pembentukan identitas diri remaja dalam menghadapi tekanan sosial, termasuk tekanan yang muncul di ruang digital. Penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi dasar dalam pengembangan model konseptual kesejahteraan psikologis remaja yang mengintegrasikan faktor perilaku digital sebagai determinan penting dalam munculnya *anxiety* (kecemasan) dan perubahan harga diri. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja, baik melalui pendekatan longitudinal maupun intervensional.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak. Bagi institusi pendidikan, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program literasi digital sehat, pengawasan penggunaan media sosial, serta layanan konseling promotif untuk meningkatkan ketahanan psikologis siswa. Bagi perawat keperawatan jiwa, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam melakukan deteksi dini, asesmen risiko psikososial, dan intervensi preventif pada remaja yang menunjukkan gejala penurunan harga diri atau *anxiety* (kecemasan) akibat paparan media sosial. Selain itu, bagi guru dan orang tua, penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam memberikan pendampingan digital yang positif melalui komunikasi yang terbuka, pengaturan waktu penggunaan media sosial, dan dukungan emosional. Pada tingkat kebijakan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Dinas Pendidikan dan

Dinas Kesehatan dalam pengembangan program promotif kesehatan jiwa berbasis sekolah.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja telah banyak dilakukan sebelumnya, namun terdapat perbedaan signifikan dalam fokus variabel, subjek, dan lokasi penelitian yang menjadi dasar keaslian studi ini. Penelitian ini memiliki kebaruan dengan menggunakan instrumen *Social Media Usage and Integration Scale* (SMUIS) yang tidak hanya mengukur durasi, tetapi seberapa jauh media sosial terintegrasi dalam rutinitas sosial dan emosional remaja, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif dibandingkan sekadar data durasi penggunaan.

Penelitian ini mengisi celah (*gap*) penelitian sebelumnya dengan menyasar populasi remaja awal (siswa SMP) yang secara perkembangan kognitif dan emosional berada pada fase paling rentan, serta mengukur variabel *self-esteem* (harga diri) menggunakan RSES dan *anxiety* (kecemsan) menggunakan DASS-21 subs *anxiety* secara simultan untuk melihat korelasi keduanya terhadap paparan media sosial. Penelitian ini tidak hanya bersifat korelasional, tetapi juga menjadi studi dasar yang kontekstual untuk intervensi keperawatan jiwa komunitas di sekolah-sekolah di Kota Medan, yang belum banyak tersentuh oleh peneliti sebelumnya.