

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa anak- anak menuju dewasa ini periode masa yang paling penting karena banyak perubahan fisik pada mental yang terjadi pada mereka (Andriasworo, 2018). Remaja adalah fase perkembangan antar manusia individu yang sering mengalami ambigu dan krisis identitas. Hal ini dapat menyebabkan remaja bersifat labil, kegoyahan, emosional dan sensitif, mudah tersinggung, agresif, cepat atau gegabah dalam mengambil suatu keputusan dan terjadi konflik terkait sikap dan perilakunya terhadap masyarakat (Khasanah & Mamnuah, 2021). Indonesia saat ini sedang mengalami lonjakan populasi remaja yang signifikan. Dalam fase perkembangan remaja, siswa merupakan individu yang mengalami fase perkembangan ini. Masa remaja dipengaruhi oleh banyak faktor dalam kehidupan, salah satunya yaitu faktor lingkungan sosial.

WHO (*World Health Organization, 2022*) menyatakan bahwa ada 1,2 miliar remaja di seluruh dunia, yang merupakan 18% dari total penduduk dunia. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2018 mencapai 265 juta jiwa, terdiri dari 133,17 juta jiwa remaja berusia 8 hingga 23 tahun, dengan rata-rata 27,94% (Badan Pusat Statistik, 2020). Menurut Kemenkes RI (2018), terdapat 22.878 remaja di Indonesia yang berusia 10-14 tahun dan 22.242 remaja yang berusia 15-19 tahun. Jumlah remaja perempuan di Indonesia meningkat 1,39% dibandingkan dengan tahun 2021, dengan 32,4 juta remaja putri dan 10,7 juta remaja perempuan yang berusia 15-19 tahun.

Menurut Eryastha (2020) Kepala Kebijakan Publik Tiktok Indonesia, mayoritas penggunaannya adalah remaja berusia 14 hingga 24 tahun (Rakhmayanti, 2020). Pada bulan Juli 2021, penggunaan Tiktok meningkat tiga kali lipat. Saat ini, 92,2 juta orang

di Indonesia menggunakan Tiktok. Data tambahan menunjukkan bahwa orang mengakses Tiktok sebanyak dua belas kali setiap hari. Tiktok sebagian besar digunakan oleh remaja, tetapi ada juga pengguna usia 13 tahun yang aktif (Ahmad, 2021).

Penggunaan media sosial TikTok dapat memberikan dampak negatif untuk kehidupan remaja, dikarenakan remaja tidak mampu untuk mengontrol penggunaan media sosial dan dapat menyebabkannya kecanduan dalam penggunaan media sosial (Aprilia, 2020). Bermula dari ketertarikan hingga candu pada media sosial TikTok, Pengguna dapat menjadi ketergantungan yang berpotensi menimbulkan masalah pada kesehatan fisik seperti pusing, gangguan tidur, dan kelelahan (Purwandini et al., 2023). Masalah lain yang telah terjadi yaitu penggunaan media sosial berlebih dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seperti cemas dan stres (Zubair et al., 2023).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan bahwa persentase pengguna internet di Indonesia telah mencapai sebanyak 77,02% pada tahun 2021-2022. Jika dilihat dari segi usia, hampir seluruhnya (99,16%) kelompok usia 13-18 tahun berada pada penetrasi internet paling tinggi dan sudah terhubung ke internet (Syifa & Irwansyah, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Juairiyah (2019) menjelaskan bahwa tujuan tertinggi akses internet di rumah sendiri, meliputi: penggunaan media sosial, mencari informasi dan hiburan.

Berdasarkan hasil survey (Hermila et al., (2023) pengguna media sosial mencapai persentase 89,7%, sedangkan pada kelompok mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun memiliki jumlah terbanyak dibandingkan dengan kelompok lainnya. Pengguna media sosial juga didominasi oleh perempuan yang artinya pengguna media sosial juga dipengaruhi beberapa hal seperti usia dan jenis kelamin. Berdasarkan hasil riset yang telah dilakukan Nielsen pada tahun 2020 menyatakan tingkat tingginya penggunaan internet di Indonesia mencapai sebesar 26%. Rakyat Indonesia telah menghabiskan waktu selama 3 jam 14 menit sehari untuk mengakses media sosial. Dari total populasi

Indonesia sebanyak 274,9 juta jiwa, pengguna aktif media sosial mencapai 170 juta yang berarti 61,8% dari populasi di Indonesia (Buana & Maharani, 2020).

Pengguna aktif bulanan (*Monthly Active Users/MAU*) TikTok di seluruh dunia telah mencapai 1,46 miliar (Katadata, 2022), meningkat 62,52% dari 564 juta pengguna bulan sebelumnya. TikTok dianggap sebagai "rumah aman" bagi pengguna global termasuk Indonesia, menurut Liputan6.com. Sekitar 67% dari 1000 orang yang disurvei menyatakan bahwa mereka dapat mengekspresikan keunikannya secara utuh di TikTok. Dalam survei yang sama, 91% orang yang disurvei menyatakan bahwa mereka menemukan konten TikTok yang unik dan berbeda dibandingkan dengan media sosial lainnya, dan 90% orang yang disurvei menyatakan bahwa konten yang mereka temukan di TikTok melibatkan pengalaman mereka sendiri (Liputan6.com, 2022).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2019) menemukan bahwa 53,3% remaja menghabiskan waktu sepanjang hari menggunakan media sosial. Studi lain yang dilakukan oleh Saputra (2019) menemukan bahwa sekitar 80% remaja menghabiskan banyak waktu di internet, dan rata-rata 20% menggunakan internet untuk mengakses media sosial (Iswanto, 2021).

Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa pada tahun 2022 diperkirakan jumlah penduduk Indonesia sebanyak 275,77 juta jiwa pada tahun 2022. Selain itu, hasil Susenas pada tahun 2022 menyebutkan bahwa diperkirakan hampir seperempat dari total jumlah penduduk Indonesia (24%) merupakan pemuda yang berjumlah sebesar 65,82 juta jiwa. Jumlah remaja di Indonesia yang bersekolah di SMA/Sederajat saat ini sebanyak 35,78% (Rosita et al., 2023).

Kecanduan media sosial TikTok adalah ketika seseorang menjadi tergantung pada sesuatu yang mereka sukai. Dalam beberapa kasus, kecanduan media sosial TikTok dapat menyebabkan perilaku yang tidak dapat dikontrol, yang membuat orang merasa

terhukum atau gelisah jika mereka tidak mengikuti hasrat dan kebiasaan mereka. Menurut Damayanti (2021) Media sosial TikTok sering menyebabkan kecanduan penggunaan media sosial pada siswa. Ini biasanya terjadi karena siswa menggunakannya untuk menyampaikan perasaan negatif, yang kemudian disebarluaskan ke orang lain. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa TikTok adalah salah satu media sosial yang memiliki efek spesial yang unik dan menarik, membuat video pendek yang menarik yang menarik perhatian banyak orang dan membuat orang tidak peduli dengan apa yang terjadi di sekitarnya (Damayanti, 2021).

Secara umum, kecanduan TikTok dapat berdampak buruk pada kesehatan seseorang. Di antaranya adalah kehilangan fokus pada pekerjaan atau tugas sekolah, menggunakan TikTok lebih banyak saat melakukan aktivitas lain, seperti menghabiskan waktu yang baik dengan teman atau keluarga, menjadi gelisah dan marah setiap kali tidak mengaksesnya, dan selalu memikirkan TikTok saat tidak dapat mengaksesnya (Rani, 2021).

Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan dan berdampak negatif pada perilaku sosial dan kesehatan mental remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari dan Fikry (2023), sebanyak 183 remaja, atau 52,4%, kecanduan media sosial TikTok. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Merdiaty (2023) menemukan bahwa 82,01%, atau 114 siswa dan siswi di SMAN X Tambun Selatan memiliki kecenderungan kecanduan media sosial TikTok yang tinggi.

Dari 67 responden dalam penelitian ini, sebagian besar mengalami kecanduan penggunaan media sosial Tik Tok (80,6%), dengan tingkat stres sebesar 40,3% dan rata-rata berjenis kelamin laki-laki. Rata-rata responden dalam rentang normal juga laki-laki. Hasil uji chi-square menunjukkan hubungan yang signifikan dengan P-Value 0,006 (kurang dari 0.05) (Purwandini, 2023).

Kecanduan merupakan keadaan ketergantungan pada sesuatu yang menjadi kebiasaan (Wulandari & Netrawati, 2020). Kecanduan media sosial khususnya Tik Tok pada remaja ditandai dengan kombinasi dari konsumsi TikTok secara terusmenerus, ketergantungan yang meningkat pada Tik Tok sebagai cara untuk merasa lebih baik, dan ketidakmampuan untuk menghentikan perilaku ini (Rani, 2021). Individu yang menggunakan Tik Tok antara 4-6 jam atau lebih dalam sehari dapat dipastikan memiliki perilaku kecanduan (Tutgun-Ünal, 2020).

Di Indonesia, kecanduan media sosial telah berkembang menjadi masalah yang serius. Kasus yang terjadi di Aceh menunjukkan bahwa orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) paling sering terkena pengaruh smartphone dan media sosial (Dwi, 2022). Selain itu, banyak pasien yang mengalami kecanduan media sosial dan game dirawat di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) di Jawa Barat dan Jawa Tengah (Isnanto, 2019).

Lestari dan Winingsih (dalam Wulandari, dkk. 2020) mendefinisikan kecanduan media sosial sebagai kondisi psikologis di mana individu menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial. Hal ini disebabkan oleh rasa ingin tahu yang besar, kurangnya kontrol diri, dan kurangnya aktivitas produktif dalam kehidupan mereka. Kecanduan media sosial Tik Tok dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, seperti pusing, insomnia, dan kelelahan, serta kesehatan mental, seperti stress (Fitri, 2022).

Stres adalah suatu keadaan tidak nyaman yang disebabkan oleh lingkungan. Stres yang berterusan juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, putus sekolah, dan bahkan bunuh diri. Salah satu penyebab kejadian stres tersebut bisa disebabkan penggunaan media sosial, karena ketika penggunaan media sosial seperti TikTok yang berlebihan hingga kecanduan (Sha & Dong, 2021). Stres adalah respons fisiologis, emosional, dan mental yang timbul ketika seseorang mengalami tekanan atau tuntutan yang berlebihan (Maghfirah, 2023). Stres merupakan respons adaptif dipengaruhi oleh adanya faktor pemicu stres, baik dari luar seperti

lingkungan, situasi, maupun peristiwa yang dapat menimbulkan ketegangan secara fisik maupun psikologis (Rahman & Tasalim, 2022).

Menurut data *World Health Organization* (2019) menyebutkan angka kejadian stres cukup tinggi yaitu sekitar 350 juta dan termasuk dalam penyakit ke-4 di dunia yang tergolong sangat mengkhawatirkan (Ambarwati., 2017). Angka kejadian stress di Asia sebesar 39,9-61,3% (Ruriyanti., 2023). Prevalensi stres dan kecemasan di kalangan remaja di seluruh dunia berkisar antara 5% hingga 70%. Sementara di Indonesia prevalensi stres pada remaja semakin meningkat dari tahun ke tahun mencapai 6,0% dari jumlah penduduk (Mentari, 2020).

Menurut Riskesdas (2018), jumlah remaja di Indonesia yang menderita gangguan mental emosional seperti stres, depresi, dan kecemasan mencapai 9,8% dari seluruh populasi remaja (Khasanah & mamnuah, 2021). Penilaian depresi dalam (SKI 2023) menggunakan metode *Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI)* yang terdiri dari 10 pertanyaan. Pertanyaan ditanyakan kepada individu untuk kondisi kesehatan mentalnya dalam 2 minggu terakhir. Adapun angka prevalensi depresi di Jakarta di angka 1,5 persen.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andini (2023) menunjukkan bahwa stress pada remaja dapat terjadi rata-rata bersumber dari perubahan fisik, perilaku, dan emosional. Hal ini dapat terjadi karena remaja tidak mampu menerima dirinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Zubair, 2023) menunjukkan tingkat stres sebelum dilakukan intervensi mayoritas dalam kategori stres sedang dan ada 1 responden masuk kategori berat. Terdapat faktor eksternal yang sering dinyatakan memicu terjadinya stress pada remaja yaitu adanya masalah dengan keluarga, masalah akademik, masalah dengan pacar, dan lingkungan. Masalah lingkungan dapat dikaitkan dengan penggunaan media social. Hal ini sejalan dengan tingginya penggunaan media media diremaja akan berdampak pada kesehatan mental salah satunya adalah stres.

Gejala stres yang diungkapkan oleh remaja adalah sebagai berikut: mereka seringkali mudah tersinggung, mudah marah, bereaksi terhadap sesuatu yang berlebihan, sulit beristirahat, merasa terganggu, merasa lelah setelah aktivitas, mudah gelisah, dan sulit berkonsentrasi karena kecanduan bermain media sosial menurut (Arifianti, 2019)

Saat ini banyak remaja yang tertarik dengan akun media sosial TikTok. TikTok dikenal sebagai platform media sosial dengan berkembang sangat cepat di dunia saat ini. Platform ini mengizinkan pengguna untuk membuat video pendek dengan durasi tidak lebih dari 15 detik yang dapat disertai dengan musik, filter, dan berbagai fitur kreatif lainnya. TikTok memberikan pengguna ponsel kesempatan untuk merekam dan berbagi momen-momen kreatif dan berharga dari berbagai penjuru dunia. Melalui TikTok, masyarakat dapat memilih dan menemukan konten mana yang mereka butuhkan lalu masyarakat dengan mudah mendapatkan informasi baru, termasuk pengetahuan-pengetahuan yang relevan. Namun, popularitas TikTok dan media sosial lainnya juga berpotensi membuat individu menghabiskan waktu yang berlebihan di platform tersebut, yang pada akhirnya bisa menyebabkan kecanduan pada media sosial. (Melly Septia Pardianti dan Velantin Valiant, 2022).

Peran perawat yang dapat dilakukan pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial TikTok yaitu dengan memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan terkait penggunaan media sosial yang baik dan seperlunya saja, sehingga remaja tidak selalu memiliki keinginan untuk selalu terhubung dengan media sosial serta edukasi tentang dampak negatif atau bahaya yang dapat diakibatkan dari kecanduan media sosial dengan bekerjasama kepada guru, dan orang tua. (Aprilia et al., 2020).

Pencegahan pada tingkat kecanduan media sosial tinggi remaja harus dibantu untuk mengurangi atau bahkan sama sekali tidak mengakses media sosial dalam jangka waktu tertentu dan apabila remaja kembali mengakses media sosial harus dilakukan pengontrolan dalam penggunaannya (Aprilia et al., 2020). Manajemen waktu yang

kurang baik menunjukkan bahwa remaja tidak memiliki kualitas hidup yang baik dan berakibat pada menumpuknya tugas yang disebabkan penundaan waktu.

Berdasarkan wawancara pada tanggal 15 November 2024 di SMK PGRI 1 Jakarta Timur, Kecamatan makasar. Telah melakukan wawancara kepada 5 siswa pengguna aplikasi TikTok, Tentang durasi mengakses media sosial TikTok, Kapan waktu penggunaan aplikasi TikTok, Penyebab mengakses aplikasi TikTok, dampak/ akibat sering dan berlebihan mengakses aplikasi TikTok. Menunjukkan bahwa 3 siswa yang memiliki akun media sosial TikTok, Responden yang aktif di media sosial TikTok ini mengalami kecanduan karena beberapa diantaranya menghabiskan waktu selama 2-4 jam dalam sehari. Mereka mengatakan sudah terbiasa membuka aplikasi TikTok untuk menonton video trend untuk hiburan dibandingkan waktu untuk belajar, merasa cemas, gelisah dan tidak bisa tidur ketika tidak bisa jauh dari aplikasi TikTok. Didapatkan 2 orang siswa mengatakan tidak bisa jauh dari aplikasi TikTok dan apabila tidak bermain media sosial TikTok mengatakan hari-hari nya terasa kosong dan membosankan. Mereka bilang sering terjebak dalam kebiasaan membandingkan diri dia dengan orang lain di media sosial TikTok, menampilkan beberapa konten yang merasa tidak cukup baik atau takut tertinggal dan kehidupan orang lain tampak sempurna. Ditambah lagi, tekanan untuk selalu aktif dan mendapatkan like atau komentar positif juga memicu kecemasan.

Lokasi penelitian yang akan penulis lakukan di SMK PGRI 1 Jakarta, dalam wawancara diatas bahwa kecanduan TikTok dapat meningkatkan stres pada remaja karena tekanan sosial, kebiasaan membandingkan diri, dan ekspektasi untuk selalu mengikuti trend. Mengelola waktu, mencari aktivitas lain, dan memahami dampak media sosial TikTok adalah langkah penting untuk mengurangi stres yang ditimbulkan oleh TikTok.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Kelas X dan XI di SMK PGRI 1 Jakarta.”

1.2 Rumusan Masalah

Pada era globalisasi dan teknologi saat ini, media sosial yang semakin beragam memiliki banyak konsekuensi bagi mereka yang menggunakannya. Meskipun media sosial memiliki banyak manfaat, penggunaan berlebihan dapat membahayakan kesehatan remaja. TikTok menjadi aplikasi yang populer, yang berisi konten-konten video yang dapat menarik untuk kalangan remaja karena pada aplikasi TikTok terdapat berbagai macam trend yang menyebabkan remaja mengikuti konten dalam aplikasi TikTok. Namun studi tersebut masih ada kelemahan tidak adanya dampak dari kehilangan memori dan tidak menjelaskan durasi 2-4 jam penggunaan yang dapat mempengaruhi efek dari penggunaan TikTok.

Remaja yang terjebak di TikTok biasanya menghabiskan banyak waktu menonton video dan memposting konten mereka sendiri di platform tersebut. Karena mereka lebih suka menghabiskan waktu di depan layar daripada bersosialisasi dengan teman sebaya secara langsung, mereka mungkin lebih terisolasi sosial. Mengambil tindakan yang tepat adalah penting untuk membantu remaja yang kecanduan TikTok. Mengurangi waktu yang dihabiskan remaja di media, mengalihkan perhatian mereka ke aktivitas lain, dan mendorong mereka untuk berinteraksi secara langsung dengan teman dan keluarga mereka adalah beberapa cara yang dapat membantu mereka. Selain itu, dapat membantu untuk mendapatkan dukungan dari profesional kesehatan mental jika diperlukan.

Berdasarkan paparan diatas, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimana Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja X dan XI di SMK PGRI 1 Jakarta? “

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan kecanduan penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat stres pada remaja kelas X dan XI di SMK PGRI 1 Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik berdasarkan usia dan jenis kelamin pada remaja kelas X dan XI di SMK PGRI 1 Jakarta.
- b. Mengetahui gambaran kecanduan penggunaan media sosial tiktok pada remaja kelas X dan XI di SMK PGRI 1 Jakarta.
- c. Mengetahui gambaran tingkat stres pada remaja kelas X dan XI di SMK PGRI 1 Jakarta.
- d. Menganalisis hubungan kecanduan penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat stres pada remaja kelas X dan XI di SMK PGRI 1 Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pelayanan kesehatan dan masyarakat tentang kecanduan penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat stres pada remaja kelas X dan XI di SMK PGRI 1 Jakarta.

1.4.2 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan Keperawatan Jiwa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan refensi ilmiah dalam keperawatan jiwa tentang kecanduan penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat stres pada remaja.

1.4.3. Manfaat Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam merancang program intervensi yang mendukung tentang pentingnya kecanduan penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat stres dalam praktik profesional.

1.4.4. Manfaat Bagi Institusi SMK PGRI 1 Jakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi satu bacaan untuk meningkatkan pemahaman pembaca melalui perpustakaan dan menambah literatur ilmiah yang ada

kecanduan penggunaan media sosial, dengan tingkat stres, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.4.5 Manfaat Bagi Universitas

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai tambahan bahan pustaka karya ilmiah untuk Universitas MH. Thamrin tentang hubungan kecanduan media sosial TikTok terhadap tingkat stres pada remaja.