

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi ini, media sosial merupakan bagian dari perkembangan teknologi informasi yang mengalami akselerasi sangat pesat dalam dua dekade terakhir, dan kini telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Media sosial didefinisikan sebagai suatu platform berbasis internet yang memungkinkan penggunanya untuk menciptakan, berbagi, serta berinteraksi dengan konten dalam bentuk teks, gambar, video, maupun audio, yang dapat diakses secara real-time melalui jaringan digital (Widodo & Nugroho, 2021).

Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga telah berkembang menjadi alat untuk membangun identitas diri, menjalin relasi sosial, memperoleh informasi, hingga memengaruhi opini publik. Penggunaan media sosial membawa berbagai dampak positif dalam kehidupan sosial, pendidikan, maupun ekonomi. Dalam konteks pendidikan, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk memperluas akses terhadap informasi dan pengetahuan, membentuk komunitas belajar, serta meningkatkan literasi digital. Menurut Pratiwi dan Handayani (2021), media sosial seperti YouTube dan Instagram telah banyak digunakan oleh siswa untuk mencari materi pelajaran, mengikuti tutorial, serta berdiskusi secara daring dengan teman sebaya maupun guru, sehingga menciptakan pengalaman belajar yang lebih fleksibel dan kontekstual. Selain itu, media sosial juga dapat meningkatkan kreativitas, kepercayaan diri, serta memperluas jejaring sosial individu yang sebelumnya terbatas oleh ruang dan waktu. Namun, dibalik dampak

positif yang ada, tentunya ada dampak negatif juga yang mengiringinya, seperti penyebaran hoax, cyberbullying, serta kecanduan digital yang berpotensi memberikan berbagai masalah bagi penggunanya (Putri Dkk, 2025). Khususnya bagi remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan psikososial yang rentan, salah satu isu yang mengemuka adalah kecanduan media sosial, yaitu kondisi ketika individu mengalami dorongan kuat untuk terus-menerus menggunakan media sosial secara kompulsif, meskipun telah menyadari adanya konsekuensi negatif terhadap kesehatan fisik, mental, maupun performa akademiknya (Setiawan & Amelia, 2022). Remaja yang mengalami kecanduan media sosial cenderung menunjukkan gejala seperti gangguan tidur, isolasi sosial, penurunan konsentrasi belajar, hingga peningkatan risiko gangguan kecemasan dan depresi. Lebih jauh lagi, media sosial juga dapat menjadi saluran penyebaran informasi yang tidak akurat (hoax), penyebaran konten kekerasan atau pornografi, serta tempat terjadinya cyberbullying yang berdampak buruk pada kondisi psikologis korban. Hal ini sejalan dengan temuan Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (Kominfo, 2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial di Indonesia belum memiliki literasi digital yang memadai, sehingga rentan terhadap penyalahgunaan platform digital. Jika berbagai dampak negatif dari penggunaan media sosial ini tidak segera ditangani melalui intervensi yang tepat, maka dikhawatirkan akan terjadi krisis yang lebih luas di masa depan, seperti meningkatnya gangguan kesehatan mental di kalangan remaja, menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung, serta melemahnya kemampuan berpikir kritis akibat dominasi informasi instan dan tidak tervalidasi.

Kemudahan akses informasi, komunikasi, hingga hiburan menjadikan media sosial sebagai sarana yang sangat digemari. Namun, di balik manfaatnya, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial merupakan kondisi di mana seseorang menggunakan media sosial secara berlebihan dan sulit mengontrol penggunaannya, bahkan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecanduan media sosial memiliki dampak yang sangat luas, tidak hanya sekedar suatu kebiasaan buruk, kecanduan bukan hanya terkait dengan zat adiktif, seperti obat-obatan, tetapi juga bisa berasal dari kegiatan tertentu yang dilakukan lebih dari satu kali atau secara berulang hingga menumbuhkan pengaruh negatif (Putri Dkk, 2025). Menurut Juliani & Wulandari (2022), kecanduan media sosial dapat menyebabkan ketergantungan yang berdampak buruk terhadap kesejahteraan remaja

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja. Sejak tahun 2020 hingga 2025, perkembangan penggunaan media sosial di Indonesia terus mengalami peningkatan yang pesat, terutama di kalangan usia muda. Pandemi COVID-19 turut mempercepat pergeseran aktivitas sosial, pendidikan, dan hiburan ke platform digital. Berbagai penelitian di Indonesia telah mengidentifikasi dampak negatif kecanduan media sosial terhadap remaja. Berdasarkan penelitian Suryani dan Amelia (2023) yang dilakukan pada 600 siswa SMA di lima kota besar di Indonesia, ditemukan bahwa 42,6% remaja mengalami kecanduan media sosial tingkat sedang hingga tinggi. Gejala yang umum dialami antara lain sulit fokus belajar, gelisah saat tidak menggunakan media sosial,

mengabaikan tanggung jawab sekolah, dan menurunnya kualitas tidur.. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Dkk. (2020) di SMAS Plus Al-Falah menunjukkan bahwa 48,6% dari 72 siswa kelas X, XI, dan XII mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi, yang mengganggu aktivitas belajar mereka. Siswa sering kali menghabiskan waktu berjam-jam untuk menjelajahi media sosial, sehingga mengurangi waktu belajar dan produktivitas mereka. Kasus lain yang relevan adalah laporan dari Tempo.co (2025) yang menyebutkan bahwa kecanduan media sosial di kalangan remaja di Indonesia dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan gangguan tidur akibat penggunaan media sosial sampai larut malam. Penelitian oleh Aprilia Dkk., (2020) menemukan bahwa 51,4% remaja mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah, sementara 48,6% lainnya berada pada tingkat tinggi, yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar. Penelitian lain oleh Halodoc (2023) mengungkapkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan citra diri akibat perbandingan sosial di media sosial.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi masalah kecanduan media sosial adalah melalui edukasi kesehatan yang tepat mengenai penggunaan media sosial. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2021), edukasi kesehatan adalah proses belajar yang dirancang secara sistematis untuk membantu individu atau kelompok memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan secara optimal.. Edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dalam menjaga kesehatannya, termasuk

dalam hal penggunaan teknologi informasi. Dengan memberikan edukasi yang benar tentang cara menggunakan media sosial yang benar, diharapkan siswa-siswi dapat memahami risiko dan manfaat media sosial serta mampu mengontrol penggunaannya secara bijak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Edukasi Kesehatan tentang Penggunaan Media Sosial yang Benar terhadap Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Siswa-Siswi Kelas XI SMK YADIKA Bangil sebagai langkah preventif dan promotif dalam mengurangi risiko kecanduan media sosial.

B. Pembatasan dan Rumusan Masalah

Penelitian ini dilakukan di SMK YADIKA Bangil Kabupaten Pasuruan pada siswa-siswi kelas XI. Berdasarkan latar belakang masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat Pengaruh Edukasi Kesehatan tentang Penggunaan Media Sosial yang Benar terhadap Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Siswa-Siswi Kelas XI SMK YADIKA Bangil?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Kesehatan tentang Penggunaan Media Sosial yang Benar terhadap Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Siswa-Siswi Kelas XI SMK YADIKA Bangil.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecanduan media sosial pada siswa-siswi kelas XI SMK YADIKA Bangil sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial yang benar.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecanduan media sosial pada siswa-siswi kelas XI SMK YADIKA Bangil sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial yang benar.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi kesehatan tentang penggunaan media sosial yang benar terhadap tingkat kecanduan media sosial siswa-siswi kelas XI SMK YADIKA Bangil

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang dampak positif dan negatif media sosial, serta bagaimana cara menggunakannya secara bijak untuk menghindari kecanduan media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan edukasi lanjutan tentang bagaimana cara untuk bermedia sosial yang benar dan bijak.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan awal bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan kajian lebih lanjut dalam topik yang sama, baik dalam skala lebih luas, pendekatan berbeda, atau metode intervensi lain dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial.

c. Bagi responden

Siswa-siswi yang terlibat dalam penelitian ini diharapkan memperoleh pengetahuan dan kesadaran baru tentang penggunaan media sosial yang benar, serta mampu mengontrol kebiasaan mereka agar tidak terjebak dalam kecanduan media sosial yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, maupun akademik.