

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Konsep diri merupakan bagian penting dari perkembangan psikologis remaja yang mempengaruhi pencarian identitas diri mereka (Atsari & Ichsan, 2025). Pada masa perkembangannya, remaja menggabungkan karakteristik fisik, kognitif, perilaku, emosional, dan sosial ke dalam dirinya melalui konsep diri (Ke dkk., 2020). Remaja mencoba memahami diri sendiri, menetapkan cita-cita dalam hidup, dan mengembangkan identitas pribadi selama masa ini. Tekanan sosial seringkali membuat orang kehilangan rasa percaya diri, merasa tidak berharga, dan melakukan perbandingan sosial yang negatif (Crone dkk., 2022). Selain itu, tekanan sosial dari media sosial, yang sering digunakan remaja, dapat memengaruhi pola kognitif tertentu, seperti keinginan untuk menghindari interaksi langsung dengan orang-orang di sekitar mereka. Masalah ini dapat mengganggu keterampilan sosial dan, pada akhirnya, perkembangan konsep diri remaja. Kondisi ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, depresi hingga isolasi sosial dan perkembangan sosial mereka jika tidak ditangani dengan tepat.

Beberapa penelitian menyoroti pentingnya konsep diri (Wijaya & Subroto, 2025). Penelitian di Australia yang membahas konsep diri rendah berkaitan dengan perbandingan dalam kehidupan sehari-hari remaja yaitu 27,1% (Vartanian dkk., 2025). Penelitian yang dilakukan di China terkait konsep diri dengan emosi tinggi pada remaja didapatkan 20% dengan konsep diri yang rendah (Zhang dkk., 2022). Penelitian di Indonesia pada konsep diri yang berhubungan dengan resiliensi diri melaporkan bahwa 77% remaja memiliki konsep diri yang sedang (Lete dkk.,

2019). Data di Jakarta Selatan, penelitian dilakukan pada konsep diri dan gaya hidup dengan perilaku konsumtif penggunaan media sosial menunjukkan bahwa 83,9% remaja memiliki konsep diri sedang, sementara 3,4% remaja memiliki konsep diri rendah (Pratiwi dkk., 2024). Pada studi pendahuluan yang dilakukan bersama dengan perawat di Puskesmas Buleleng II, belum terdapat data khusus terkait masalah konsep diri pada remaja. Data yang dikumpulkan oleh perawat terbatas pada skrining masalah psikososial pada remaja yaitu 4,87%. dengan demikian. temuan ini menyoroti masalah konsep diri yang serius sehingga penting untuk memahami faktor-faktor yang menyebabkan konsep diri negatif pada remaja.

Peneliti membagi berbagai faktor yang memengaruhi konsep diri remaja menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Putri dkk., 2024). Faktor internal yang meliputi kondisi fisik, usia, jenis kelamin, dan pengetahuan atau pendidikan. Remaja dengan kondisi fisik yang sehat dan citra tubuh yang baik memiliki konsep diri yang lebih tinggi, tetapi ketidakpuasan fisik dapat menyebabkan konsep diri yang rendah. Perbedaan gender juga memengaruhi cara orang menilai diri mereka sendiri. Misalnya, perempuan lebih sensitif terhadap penampilan tubuh dan perbandingan sosial, sementara laki-laki sering menilai diri mereka sendiri berdasarkan prestasi mereka. Prestasi akademik juga meningkatkan konsep diri dengan menanamkan kepercayaan diri dan kejelasan identitas. Faktor eksternal, seperti pola asuh suportif, dapat membantu remaja mengembangkan konsep diri yang baik, sementara pola asuh otoriter cenderung menurunkan rasa percaya diri mereka (Peng dkk., 2021). Hubungan dengan teman sebaya memiliki dampak yang sangat besar dapat meningkatkan kepercayaan diri, sementara tekanan dari teman sebaya dapat menyebabkan konsep diri yang rendah (Xu dkk.,

2023). Paparan media sosial memperkuat pengaruh eksternal, karena konten yang mengidealkan diri sendiri dan perbandingan sosial yang berlebihan tidak hanya dapat mengikis harga diri tetapi juga menyebabkan kecanduan media sosial pada remaja. Remaja dapat mengalami adiksi media sosial akibat penggunaan media sosial yang berlebihan serta tidak dapat dikendalikan.

Adiksi media sosial didefinisikan sebagai penggunaan berlebihan platform media sosial, yang dapat memiliki dampak serius pada berbagai aspek kehidupan (Sun & Zhang, 2021). Remaja saat ini terbiasa menggunakan media digital, terutama media sosial. 48% dari semua remaja (130 juta) menggunakan media sosial di ponsel atau perangkat lain (Khairunnisa dkk., 2024). Penelitian ini menunjukkan tingkat antusiasme yang signifikan di kalangan anak-anak dan remaja dalam menggunakan internet untuk aktivitas online dan inovatif. Penelitian yang dilakukan oleh Latikka dkk (2022) telah mengaitkan penggunaan media sosial dengan hasil kesehatan mental yang buruk, seperti bunuh diri, kesepian, dan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Handini dkk (2024) menemukan bahwa adiksi media sosial dengan konsep diri menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga terkait langsung dengan pembentukan konsep diri remaja, terutama melalui perilaku perbandingan sosial, yang umum terjadi di media sosial.

Remaja sering membandingkan penampilan mereka dengan yang mereka lihat di media sosial, dan perbandingan tersebut dapat menyebabkan gangguan atau kecanduan media sosial yang akhirnya mengarah pada konsep diri rendah (Regita dkk., 2024). Selain itu, hasil observasi yang dilakukan terhadap penggunaan media

sosial pada siswa SMA didapatkan seluruh siswa menggunakan media sosial. Hasil studi pendahuluan dengan wawancara, kesimpulannya remaja mengakses media sosial untuk melupakan masalah pribadi mereka serta mencari validitas atas apa yang mereka cari serta hingga saat ini belum ada skrining khusus terkait konsep diri pada remaja. Para ahli menyadari pentingnya melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi teknik-teknik efektif yang mengimbangi dampak negatif kecanduan media sosial terhadap perkembangan konsep diri dan kesehatan mental remaja.

Peneliti menyelidiki hubungan antara adiksi media sosial dan konsep diri negatif remaja, mengingat fenomena yang terjadi di masyarakat dan dampaknya. Penelitian ini penting karena tanpa pengetahuan mendalam, kecanduan media sosial dapat memperburuk konsep diri dan kesehatan mental remaja secara keseluruhan. Melalui penelitian ini, risiko gangguan psikologis dan sosial akibat penggunaan media sosial yang berlebihan dapat diketahui untuk dasar pencegahan dan intervensi yang efektif bagi remaja. Selain itu, melalui penelitian ini dapat dibentuk program khususnya bagi remaja terkait pembentukan konsep diri selama masa pencarian identitas diri.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang dapat peneliti rumuskan berdasarkan latar belakang di atas yaitu:

1. Bagaimana adiksi media sosial pada remaja SMA (Sekolah Menengah Atas)/SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II?

2. Bagaimana konsep diri pada remaja SMA di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II?
3. Apakah terdapat hubungan antara adiksi media sosial dengan konsep diri pada remaja SMA di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II?

### **C. Tujuan**

Peneliti menetapkan tujuan umum dan khusus berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah sebagai berikut:

#### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi media sosial dengan konsep diri pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II.

#### **2. Tujuan Khusus**

Secara khusus, penelitian ini bertujuan, diantaranya:

- a. Mengukur adiksi media sosial pada remaja SMA di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II.
- b. Mengukur konsep diri pada remaja SMA di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II
- c. Menganalisis hubungan adiksi media sosial dengan konsep diri pada remaja SMA di wilayah kerja Puskesmas Buleleng II.



## **D. Manfaat**

Manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini baik secara teoritis ataupun praktis sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil ilmiah mengenai masalah konsep diri negatif yang berhubungan dengan adiksi media sosial pada remaja sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikologi perkembangan dan kesehatan jiwa remaja yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat, antara lain:

#### **a. Bagi Remaja**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk menggunakan media sosial dengan bijak sebagai media menghasilkan konsep diri yang positif.

#### **b. Bagi Orang Tua**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi penting untuk mengubah perilaku remaja dalam bermain media sosial supaya dapat memiliki konsep diri positif.

#### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya yang memiliki keterkaitan pada adiksi media sosial dan konsep diri pada remaja akhir.

d. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk merancang program promosi dan pencegahan gangguan kesehatan mental remaja, dengan fokus pembentukan konsep diri positif yang diperoleh dari penggunaan media sosial yang baik.

e. Bagi Pemerintah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data dan rekomendasi untuk mengembangkan kebijakan dan program kesehatan jiwa remaja melalui peran media sosial guna meningkatkan konsep diri yang baik pada remaja.

