

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi saat ini sangat pesat dan ditandai dengan berbagai inovasi yang mengubah cara hidup manusia. Novita, dkk, (2023) menyampaikan bahwa kemajuan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah membawa dampak yang signifikan terhadap seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk kehidupan sosial. Kemajuan teknologi komunikasi saat ini, termasuk media sosial seperti *instagram*, *tiktok*, dan *youtube*, memberikan pengaruh besar terhadap pola pikir dan gaya hidup, terutama masyarakat generasi muda (Febriansyah, 2025). Media sosial yang semakin berkembang memberikan pengaruh besar dalam kehidupan remaja termasuk dilingkungan sekolah dasar (Fadli, dkk, 2025). Penggunaan media sosial oleh masyarakat saat ini mengalami peningkatan dan juga terjadi peningkatan penggunaan media sosial pada siswa di sekolah dasar (Ananda, 2024). Remaja umumnya memanfaatkan internet untuk menjelajahi media sosial, termasuk *YouTube* dan permainan online (Mariyama, dkk 2023)

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, dilaporkan bahwa 93,52% remaja usia sekolah yang menggunakan perangkat elektronik berada dalam rentang umur 9 hingga 15 tahun. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengumumkan jumlah pengguna internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa. Melihat dari segi usia, kelompok remaja dan remaja mendominasi penggunaan media sosial dengan persentase sebesar sebanyak 34,40% (APJII, 2024). Menurut Badan Pusat Statistik (2022), di Jawa Timur,

menunjukkan bahwa 51,16% remaja laki-laki dan 48,84% remaja perempuan usia 5-12 tahun pernah mengakses internet dalam 3 bulan terakhir. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa, dkk (2023) menunjukkan bahwa tingkat penggunaan *handphone* beberapa siswa salah satu sekolah di Kabupaten Malang berada di persentase 86% yang berarti berada di tingkat sedang.

Penggunaan sosial media yang berlebihan pada remaja akan berdampak pada individu. Penggunaan media sosial yang berlebihan dan ketergantungan akan menyebabkan remaja menjadi kecanduan untuk penggunaan media sosial sehingga memunculkan *doom scrolling* (Sharma et al., 2022). Satıcı, dkk (2022) menyatakan bahwa *doomscrolling* merujuk pada paparan informasi negatif secara tanpa henti di platform media sosial dan saluran berita, yang biasanya diartikan sebagai kebiasaan mencari dengan penuh obsesi informasi yang menyedihkan dan tidak baik. Penelitian yang dilakukan oleh Shabahang, dkk (2023) mengungkapkan bahwa *doomscrolling* berhubungan dengan tingkat depresi yang lebih tinggi, peningkatan rasa cemas tentang masa depan, menurunnya kesejahteraan mental, serta berkurangnya kepuasan hidup. Menurut Menurut Sharma (2022), bahwa *doomscrolling* memiliki korelasi positif sedang dengan dengan kecemasan. *Scrolling* media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan stres.

Stres merupakan gangguan mental yang dialami seseorang akibat adanya tekanan. Menurut Kemenkes (2024), bahwa stres merupakan sebuah kondisi yang dirasakan saat seseorang menghadapi tantangan, atau berada dalam situasi yang mengharuskan kita menyesuaikan diri. Seiring perkembangan teknologi para pengguna media sosial sering mengalami gangguan psikologis. Remaja sering mengalami gangguan psikologis yakni perbandingan sosial yang tidak sehat,

cyberbullying, dan gangguan tidur akibat penggunaan media sosial yang berlebihan (Cahya, dkk, 2024). *Scrolling* media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan stres pada remaja karena beberapa alasan, termasuk paparan konten negatif, perbandingan sosial, dan gangguan tidur (Kumar, dkk, 2024). Penelitian Natalia, et al (2025), menyampaikan bahwa dampak stres akibat *doomscrolling* tergolong dominan, dengan mayoritas responden berada pada kategori tinggi (50%), Sa'i, et al (2025), di temukan bahwa 70% siswa menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di media sosial, yang menyebabkan peningkatan kecemasan dan stres (65%) dan penelitian Budiana (2024), juga menyampaikan bahwa dari 100 responden, sebanyak 54% merupakan pengguna aktif media sosial, dan 56% di antaranya mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa persentase remaja yang mengalami peningkatan stres akibat *doomscrolling*.

Novelty atau kebaruan dalam penelitian ini terletak pada eksplorasi mekanisme di mana frekuensi *doomscrolling* tidak lagi dianggap sebagai variabel durasi, melainkan sebagai bentuk rasa ingin tahu patologis yang memicu siklus stres kronis. Studi sebelumnya yang berfokus pada dampak, namun penelitian ini menyoroti bagaimana intensitas skroling berita negatif menciptakan beban kognitif berlebih yang mengganggu regulasi emosi remaja pada tingkat neuropsikologis. Dengan membedakan antara durasi penggunaan media sosial secara umum dan frekuensi spesifik *doomscrolling*, penelitian ini menawarkan perspektif baru bahwa intervensi kesehatan mental harus difokuskan pada pemutusan pola perilaku kompulsif saat berinteraksi dengan algoritma berita negatif, bukan sekadar membatasi waktu layar secara general, sehingga perlu di tinjau secara mendalam mengenai hubungan frekuensi *doomscrolling* dengan tingkat stres pada remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Agustus 2025. Hasil wawancara terhadap 12 remaja di SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang, sebanyak 9 remaja menyampaikan memiliki gadget (HP) miliki sendiri, sering melakukan skroling media sosial seperti melihat berita atau informasi media sosial di *facebook*, *instagram* dan *youtube* serta merasa kesal dan takut ketika ada informasi yang kurang berkenan seperti berita pembunuhan, pemerkosaan dan tawuran. Sedangkan 3 remaja pada remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang tidak memiliki gadget (HP) sendiri dan jarang menggunakan *gadget*. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan frekuensi *doomscrolling* dengan tingkat stres pada remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada hubungan frekuensi *doomscrolling* dengan tingkat stres pada remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan frekuensi *doomscrolling* dengan tingkat stres pada remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi frekuensi *doomscrolling* pada remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang
2. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang
3. Menganalisis hubungan frekuensi *doomscrolling* dengan tingkat stres pada remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi untuk mengetahui bagaimana hubungan frekuensi *doomscrolling* dengan tingkat stres pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Remaja

Remaja dapat membatasi frekuensi *doomscrolling* dengan cara membatasi penggunaan media sosial sehingga tidak menimbulkan tingkat stres.

2. Sekolah

Sekolah dapat memberikan arahan tentang pembatasan *doomscrolling* dengan cara sekolah memberikan penjelasan tentang dampak penggunaan media sosial yang dapat menimbulkan tingkat stres.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat memberikan pengawasan terhadap remajanya agar remaja frekuensi *doomscrolling* dengan tingkat stres pada remaja dapat diarahkan.

4. Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan informasi literatur bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan lagi mengenai hubungan frekuensi *doomscrolling* dengan tingkat stres pada remaja