

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Remaja

2.1.1. Pengertian Remaja

Menurut WHO (2024), mendefinisikan remaja sebagai individu dalam kelompok usia 12-16 tahun (Remaja awal) dan remaja akhir berusia 17-25 tahun. Depkes dalam Amin & Juniati (2017), bahwa remaja adalah penduduk yang berusia 12 tahun hingga 25 tahun. Definisi ini digunakan oleh Kemenkes dalam berbagai program kesehatan yang ditujukan untuk remaja. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 12-25 tahun.

Menurut Rahmawati, et al (2024), bahwa Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang memungkinkan adanya pergolakan emosi pada individu remaja. Jika seorang individu memasuki masa remaja tanpa bimbingan yang cukup, pengetahuan, dan pemahaman yang matang dikhawatirkan akan memberikan dampak yang negatif terhadap individu remaja. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021). Masa remaja adalah masa perubahan perkembangan dari anak-anak menuju dewasa diiringi dengan perubahan biologis, sosioemosional dan juga kognitif (Hastuti, 2021).

2.1.2. Klasifikasi Remaja

Menurut WHO (2024), Depkes dalam Amin & Juniati (2017), bahwa klasifikasi remaja umumnya membagi 2 masa yakni:

1. Masa remaja Awal = 12 – 16 tahun.

2. Masa remaja Akhir = 17 – 25 tahun.

2.1.3. Karakteristik remaja

Menurut Gainau (2021) menyampaikan bahwa karakteristik pada remaja sebagai berikut:

1. Masa remaja sebagai masa peralihan

Merupakan masa peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya.

Pada masa ini remaja dapat mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

2. Masa remaja sebagai masa perubahan

Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal, yaitu: meningkatnya emosi, perubahan tubuh, perubahan nilai-nilai, dan bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan.

3. Masa remaja sebagai usia konflik

Masalah remaja sering menjadi sulit diatasi. Hal ini disebabkan sepanjang masa anak-anak, masalah diselesaikan oleh orang tua sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman mengatasi masalah. Selanjutnya karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga menginginkan untuk mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang tua.

4. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Stereotip ini sering menimbulkan pertentangan dengan orang tua dan menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi masalahnya.

5. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya. Harapan dan cita-cita tidak realistis menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri awal masa remaja.

6. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Untuk memberikan kesan sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, seperti merokok, minum-minuman keras, dll. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra sesuai yang diinginkan.

2.2.Konsep *Doomscrolling*

2.2.1. Pengertian *Doomscrolling*

Scrolling mengacu pada waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggulir konten di layar, terutama di media sosial atau aplikasi lainnya. *Doomscrolling* ini adalah kebiasaan menelusuri konten media sosial yang negatif, seperti berita buruk atau informasi yang mengkhawatirkan, secara terus-menerus. Meskipun dapat menimbulkan kecemasan, pelaku *doomscrolling* cenderung terus mencari informasi lebih lanjut (Pandya, dkk. 2024). *Doomscrolling* adalah istilah yang menggambarkan kebiasaan seseorang menghabiskan waktu berlebihan untuk membaca berita negatif secara online, terutama di media sosial (Valerie, 2023)

Sharma, Lee, & Johnson (2022), individu yang melakukan *doomscrolling* seringkali menyadari perilaku remaja dan melakukan beberapa usaha untuk mengurangi perilaku tersebut. Individu juga menganggap bahwa berita negatif merupakan berita yang tidak nyaman untuk dibaca, dan ingin mengurangi kebiasaan remaja dalam membaca berita negatif tersebut.

Doomscrolling muncul sebagai akibat dari keinginan untuk selalu mengetahui berita terkini, terutama berita negatif, dan berkembang menjadi pengguliran berita yang kompulsif dan berlebihan. Pengguna termotivasi untuk terus mengikuti berita yang berpotensi berdampak pada diri remaja sendiri dan orang-orang terdekat remaja, dan remaja kemudian menjadi tertarik untuk menelusuri platform media online secara kompulsif untuk mencari informasi negatif (Satici et al., 2022). *Doomscrolling* adalah kebiasaan terus-menerus menggulir layar ponsel atau perangkat lain untuk mencari informasi negatif, terutama terkait krisis, bencana, atau berita buruk lainnya (Sari, 2025).

2.2.2. Faktor Penyebab *Doomscrolling*

Menurut Cendrawan, J., & R. P. Ajisukmo, C. (2020). menyampaikan bahwa faktor penyebab *doomscrolling* sebagai berikut:

1. Kebutuhan sosial

Kebutuhan manusia akan interaksi, hubungan, dan rasa memiliki serta kasih sayang dari orang lain sehingga cenderung skroling media sosial untuk menajalin hubungan soaial.

2. Kebutuhan hiburan dan kesenangan

Kebutuhan untuk kelangsungan hidup, namun memberikan relaksasi, kepuasan psikologis, pengisian waktu luang, dan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang, seperti menonton film, mendengarkan musik, berwisata, atau bermain game di media sosial.

3. Akses informasi yang mudah

Informasi tersedia sangat cepat dan mudah diakses melalui ponsel. Ini membuat orang merasa perlu untuk selalu mendapatkan pembaruan, bahkan jika berita tersebut negatif.

4. Kecanduan media sosial

Kebiasaan *doomscrolling* dapat berkembang menjadi kecanduan, dimana pengguna merasa sulit untuk berhenti mencari informasi negatif.

2.2.3.Dampak Dari *Doomscrolling*

Menurut Arya (2023), menyampaikan bahwa dampak *doomscrolling* sebagai berikut:

1. Meningkatnya stres, kecemasan, dan depresi.

Doomscrolling dapat memicu atau memperburuk kondisi kesehatan mental, karena terus-menerus terpapar pada rangsangan negatif yang mengaktifkan respons melawan-atau-lari. Hal ini dapat menyebabkan gejala fisik seperti insomnia, sakit kepala, ketegangan otot, dan jantung berdebar-debar.

2.Mengurangi kebahagiaan dan kepuasan.

Doomscrolling dapat mengurangi emosi positif dan membuat merasa lebih pesimis, sinis, atau putus asa. Hal ini juga dapat menurunkan harga diri dan kepercayaan diri, karena merasa tidak mampu atau tidak berdaya dalam menghadapi masalah yang kita hadapi.

3.Gangguan fokus dan produktivitas.

Doomscrolling dapat mengalihkan perhatian dari tugas dan tujuan, serta membuat kurang efisien dan efektif. Hal ini juga dapat mengganggu ingatan dan

konsentrasi, karena terus-menerus mengalihkan perhatian dari satu topik ke topik lainnya.

4. Berkurangnya hubungan sosial dan empati.

Doomscrolling dapat mengisolasi dari teman dan keluarga, dan membuat kurang tertarik atau terlibat dalam hubungan. Hal ini juga dapat membuat tidak peka terhadap penderitaan orang lain, dan membuat kurang altruistik.

2.2.4. Parameter *Doomscrolling*

Menurut Melnyk & Stadnik (2024) menyampaikan bahwa parameter *doomscrolling* meliputi kecanduan, ketakutan, kesehatan mental dan cerminan.

2.2.5. Pengukuran *Doomscrolling*

Pengukuran *doomscrolling* dengan menggunakan kuesioner modifikasi dari Melnyk & Stadnik (2024) *Skala Doomscrolling* (DS), yang merupakan kuesioner laporan diri yang terdiri dari 12 item pertanyaan

2.3. Konsep Kecemasan

2.3.1. Definisi Kecemasan

Kecemasan atau *anxiety* merupakan sebuah respon dari tubuh manusia ketika sedang mengalami stres. Yang dimana menimbulkan perasaan takut atau khawatir tentang apa yang akan datang atau bahkan hal tersebut belum terjadi (Kemenkes RI, 2025).

Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir yang tidak jelas atau samar. Ketika seseorang mengalami gangguan kecemasan, hal itu bisa dilihat dari responsnya dalam hal perilaku, emosi, pikiran, serta fungsi sehari-hari. Cemas adalah sebuah emosi yang dirasakan secara subjektif oleh seseorang, di mana kondisi tersebut membuatnya merasa tidak nyaman dan dapat dibagi menjadi

beberapa tingkatan. Oleh karena itu, kecemasan berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan merasa tidak berdaya (Qonita dkk, 2024).

Kecemasan merupakan keadaan yang dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang diikuti berbagai gejala fisik kecemasan juga yaitu perasaan subjektif seseorang tentang ketegangan, ketakutan, gugup, dan khawatir berhubungan dengan gairah dari sistem saraf. Tingginya tingkat kecemasan menyebabkan kehidupan normal seseorang menjadi sulit seperti terganggunya kegiatan dan kehidupan sosial (Amalia dkk, 2023).

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang membuat seseorang merasa khawatir dan mengalami perasaan fisik seperti gugup, yang memberi tahu tubuh bahwa ada bahaya yang mungkin terjadi. Gangguan kecemasan adalah kelompok penyakit di mana kecemasan menjadi gejala utama, seperti gangguan kecemasan umum atau gangguan panik, atau dialami seseorang ketika mencoba mengendalikan perilaku yang tidak efektif. Kecemasan bisa menjadi sangat merusak jika seseorang mengalaminya secara berulang karena situasi yang sebagian besar orang tidak merasa menjadi stress (Akbar dkk, 2023).

2.3.2. Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Zung, William W.K. dalam Kemenkes (2025), beberapa faktor yang dapat memengaruhi terjadinya kecemasan antara lain:

1. Keturunan

Riwayat keluarga dengan kecemasan atau gangguan kecemasan lainnya dapat meningkatkan risiko seseorang mengembangkan kecemasan.

2. Ketidakseimbangan kimia otak

Perubahan dalam neurotransmitter otak, seperti serotonin, dopamine, dan norepinefrin, dapat berperan dalam perkembangan kecemasan

3. Stres dan traumatis

Pengalaman stres yang berkepanjangan atau pengalaman trauma tertentu dapat berkontribusi pada timbulnya kecemasan.

4. Perubahan hormon

Perubahan hormonal pada wanita, seperti saat kehamilan atau menopause, dapat memengaruhi risiko terjadinya kecemasan.

5. Kondisi medis

Beberapa kondisi medis tertentu, seperti gangguan tiroid atau penyakit jantung, dapat berhubungan dengan peningkatan risiko kecemasan.

6. Pengetahuan

Kurangnya pengetahuan tentang suatu hal dapat menyebabkan kecemasan karena menciptakan ketidakpastian dan rasa takut terhadap hal yang tidak diketahui. Kecemasan ini dapat muncul di berbagai situasi, tergantung pada jenis informasi yang hilang

7. Usia

Usia dapat menyebabkan kecemasan melalui berbagai tahap kehidupan, seperti masa remaja dan dewasa muda karena adanya perubahan emosional, sosial, dan akademis, masa paruh baya karena stres dari karier, keluarga, dan masalah keuangan, serta masa lansia akibat masalah kesehatan, kehilangan orang terkasih, dan ketakutan kehilangan kemandirian

2.3.3. Indikator Kecemasan

Menurut *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)* Zung, William W.K. dalam Hotijah (2019) dengan indikator psikologis dan fisiologis.

1. Indikator psikologis kecemasan. Indikator psikologis merujuk pada pengalaman internal, proses kognitif (pikiran), dan ekspresi emosional yang dialami oleh individu yang merasa cemas.
 - a. Perasaan cemas, takut, atau khawatir berlebihan: ini adalah inti dari kecemasan. Individu merasakan ketegangan emosional yang tidak proporsional dengan ancaman yang ada. Kekhawatiran ini sulit dikendalikan dan sering kali berfokus pada masa depan atau hal-hal yang belum terjadi.
 - b. Kesulitan berkonsentrasi dan fokus: pikiran yang cemas sering kali berputar pada sumber kekhawatiran, menyebabkan kesulitan untuk memusatkan perhatian pada tugas sehari-hari, pekerjaan, atau percakapan.
 - c. Kelelahan mental: kecemasan kronis menghabiskan banyak energi mental. Individu mungkin merasa lelah secara mental meskipun tidak melakukan aktivitas fisik yang berat.
 - d. Irritabilitas (mudah tersinggung): ambang batas kesabaran menurun drastis. Hal-hal kecil yang biasanya tidak mengganggu bisa memicu reaksi marah atau kesal.
 - e. Insomnia atau gangguan tidur: kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur tidak nyenyak karena pikiran yang terus bekerja (overthinking).

- f. Perasaan panik atau terancam (pada kasus akut): adanya perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, yang dapat memicu serangan panik (panic attack).
2. Indikator fisiologis kecemasan. Indikator fisiologis adalah respons fisik tubuh yang dapat diamati atau diukur, yang merupakan bagian dari respons "lawan-atau-lari" (fight-or-flight response) alami tubuh terhadap ancaman.
- a. Peningkatan denyut jantung (palpitasi) dan tekanan darah: jantung berdebar lebih cepat dan lebih kuat. Tubuh bersiap untuk beraksi, memompa darah lebih efisien ke otot-otot utama.
 - b. Pernapasan cepat dan dangkal: individu mungkin mulai bernapas terengah-engah atau merasakan sesak napas. Ini bisa menyebabkan hiperventilasi.
 - c. Keringat berlebihan (hyperhidrosis): keringat dingin, terutama di telapak tangan, kaki, atau ketiak, sering terjadi karena aktivasi sistem saraf simpatis.
 - d. Ketegangan otot: otot-otot di leher, bahu, punggung, atau rahang menjadi tegang dan kaku, sering kali menyebabkan sakit kepala tegang atau nyeri kronis.
 - e. Masalah pencernaan: respons stres sering memengaruhi sistem pencernaan. Gejalanya bisa berupa mual, sakit perut, diare, atau konstipasi.
 - f. Gemetar (tremor) atau gemetar halus: tangan atau bagian tubuh lainnya mungkin mulai sedikit gemetar tanpa kendali.
 - g. Mulut kering dan pusing: pengurangan produksi air liur dan perasaan pusing atau sakit kepala ringan juga merupakan indikator fisik umum dari kecemasan.

2.3.4. Gejala Klinis Kecemasan

Menurut *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)* dari Zung, William W.K dalam Kemenkes (2025) gejala-gejala yang umum dirasakan oleh penderita gangguan kecemasan adalah:

a. Gejala Psikologis

1. Rasa gelisah, tegang dan sulit tenang.
2. Sulit berkonsentrasi atau merasa mudah terganggu.
3. Mengalami gangguan tidur.

b. Gejala Fisik

1. Sakit kepala, nyeri otot, atau gangguan pencernaan.
2. Merasa lelah berlebihan.
3. Napas tersengal-sengal atau sesak napas.
4. Mual.
5. Otot tegang atau tremor.
6. Keringat dingin
7. Jantung berdebar-debar

2.3.5. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan ada 4 namun dengan pertimbangan kategori panik mengarah ke gangguan sehat jiwa sehingga menggunakan 3 kategori tingkat kecemasan menurut *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)* dari Zung, William W.K dalam dalam Mirani, 2021), sebagai berikut:

1. Kecemasan Ringan

Tingkat kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ringan membuat individu menjadi lebih waspada dan meningkatkan kreativitasnya serta menambah motivasi untuk belajar.

2. Kecemasan Sedang

Tingkat kecemasan sedang memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang lebih penting dan mengesampingkan hal yang lain. Kecemasan tingkat ini membuat individu mengalami ketidakperhatian yang selektif namun dapat berfokus pada banyak area jika diarahkan untuk melakukannya

3. Kecemasan Berat

Tingkat kecemasan berat membuat individu cenderung berfokus pada sesuatu yang lebih rinci dan spesifik sehingga tidak memikirkan hal yang lain. Hal tersebut membuat seseorang harus memerlukan banyak arahan agar berfokus pada area lainnya.

2.3.6. Penanganan Gangguan Kecemasan

Menurut Kemenkes (2022) pengobatan gangguan kecemasan melibatkan pendekatan yang komprehensif dan dapat mencakup beberapa metode, antara lain:

1. Terapi kognitif perilaku (CBT): CBT merupakan terapi yang fokus pada pemahaman dan perubahan pola pikir dan perilaku yang negatif atau tidak sehat yang terkait dengan kecemasan.
2. Terapi obat: Dokter dapat meresepkan obat-obatan seperti antidepresan atau obat penenang untuk membantu mengendalikan gejala kecemasan.

3. Terapi relaksasi: Teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental.
4. Terapi dukungan: Terapi dukungan atau konseling dengan profesional kesehatan mental dapat memberikan ruang aman bagi individu untuk berbicara tentang pengalaman mereka dan mendapatkan dukungan emosional.

2.3.7. Pencegahan Kecemasan

Menurut Kemenkes (2023), bahwa cara untuk mencegah kecemasan secara spesifik, beberapa langkah pencegahan yang dapat dilakukan antara lain:

1. Mengelola stres

Belajar mengelola stres secara efektif melalui teknik relaksasi, olahraga, atau hobi yang menyenangkan dapat membantu mencegah timbulnya kecemasan berlebihan.

2. Mengadopsi gaya hidup sehat

Memelihara pola makan seimbang, tidur yang cukup, dan rutin berolahraga dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan mengurangi risiko kecemasan

3. Mendapatkan dukungan sosial

Membangun jaringan sosial yang kuat dan memiliki dukungan emosional dari keluarga, teman, atau kelompok dukungan dapat membantu mengatasi stres dan mengurangi risiko kecemasan

2.3.8. Komplikasi Kecemasan

Menurut Kemenkes (2023), bahwa beberapa komplikasi yang mungkin terjadi akibat kecemasan antara lain:

1. Gangguan tidur

Kecemasan yang berkepanjangan dapat mengganggu tidur dan mengakibatkan gangguan tidur kronis.

2. Depresi

Kecemasan yang berat dan berlangsung lama dapat menyebabkan depresi.

3. Gangguan pencernaan

Kecemasan dapat memengaruhi sistem pencernaan dan menyebabkan gangguan seperti sindrom iritasi usus atau gangguan makan.

4. Gangguan kecemasan lainnya

Orang dengan kecemasan memiliki risiko lebih tinggi mengembangkan gangguan kecemasan lainnya, seperti fobia sosial atau gangguan panik.

2.3.9. Pengukuran Kecemasan

Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) dari Zung, William W.K dalam Sinaga (2024) yang berisi 20 item soal.

2.4. Hubungan *Doomscrolling* Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMPN 01 Dau Kecamatan Dau Kabupaten Malang

Scrolling media yang terlalu lama, terutama pada anak-anak dan remaja, dapat meningkatkan risiko kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial, seperti scrolling tanpa henti, berhubungan dengan peningkatan masalah kesehatan mental termasuk kecemasan dan depresi. *Doomscrolling* atau kebiasaan membaca berita buruk secara terus-menerus di media sosial, telah diidentifikasi sebagai pemicu peningkatan tingkat kecemasan. Kebiasaan ini memperburuk suasana hati dan menciptakan lingkaran setan dari kecemasan dan ketakutan. Penelitian oleh Laato et al. (2020) menyebutkan bahwa

“paparan informasi negatif yang berkepanjangan melalui media sosial dapat memperkuat persepsi ancaman yang berlebihan dan memicu respons stres” (Laato et al., 2020). Situasi ini mengakibatkan individu merasa terjebak dalam perasaan tidak aman, bahkan setelah mereka berhenti membaca.

Menurut penelitian yang dilakukan Rosmalina (2018), perasaan kecemasan yang timbul dari hasil *doomscrolling* secara terus-menerus menyatakan bahwa “Kecemasan dapat timbul sebagai reaksi terhadap bahaya, baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang tidak atau hanya sekedar imajinasi saja” (Rosmalina, 2018). Kecemasan yang ditunjukkan adalah bentuk kecemasan yang timbul dari keinginan diri sendiri untuk mengekspresikan diri secara tidak realistis. Tak jarang jika mereka sering kali menetapkan standar yang terlalu tinggi dan sulit dicapai, dengan harapan mencapai kesempurnaan dalam segala hal yang dilakukannya. Ketika kenyataan tidak sesuai dengan ekspektasi yang diharapkan, perasaan cemas mulai muncul karena mereka merasa gagal memenuhi target yang telah ditetapkannya sendiri.

Menurut studi yang dilakukan oleh Zheng et al. (2022), perilaku doomscrolling sering kali terkait dengan kurangnya pengendalian diri dan manajemen stres yang buruk, yang akhirnya dapat memperburuk kesehatan mental. “Konsumsi berita negatif yang terus-menerus tanpa kontrol menciptakan pola pikir pesimis dan meningkatkan kemungkinan gangguan kecemasan” (Zheng et al., 2022). Menurut Munasania et al. (2022) media sosial dapat mempengaruhi pemikiran dan pandangan seseorang tentang pribadinya. Ini menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan media sosial dengan konten - konten yang mengkhawatirkan berpotensi menyebabkan gangguan psikologis serius. Jangka

panjang dari perilaku doomscrolling dapat berpotensi meningkatkan kecemasan karena paparan yang berkepanjangan terhadap konten buruk yang menimbulkan stres dan depresi.

