BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan dalam teknologi telah mengubah secara drastis cara orang berkomunikasi dan berinteraksi tanpa terikat oleh batasan waktu dan lokasi. Teknologi memberikan peluang bagi individu untuk dengan mudah mendapatkan informasi dan menjalin hubungan sosial yang lebih luas. Pengguna aktif dari berbagai jaringan sosial sebagian besar terdiri dari kalangan remaja, yang diakui sebagai demografi yang paling responsif terhadap teknologi. Selain berfungsi sebagai media komunikasi, media sosial digunakan untuk sumber hiburan, akses informasi, dan sarana dalam pembentukan identitas diri seseorang. Temuan ini mendukung studi yang menunjukkan bahwa kemajuan dalam teknologi digital berdampak signifikan pada interaksi sosial para remaja (Kansil, Solang and Lovihan, 2025).

Sebagai pengguna, remaja harus menggunakan media sosial dengan bijak, terukur, dan tidak berlebihan, baik dalam waktu, frekuensi, maupun jenis aktivitas yang dilakukan. Penggunaan yang sehat di media sosial harus ditandai dengan pembatasan waktu serta kemampuan remaja dalam mengontrol diri agar tidak mengalami penggunaan yang berlebihan. Dalam konteks ini, masalah utama yang muncul adalah tingginya tingkat konsumsi media sosial di kalangan remaja yang melampaui batas yang dianjurkan. Idealnya, aktivitas di media sosial seharusnya berada pada rentang 2-3 jam setiap harinya dengan pola yang teratur (Rashmi, 2024). Faktanya, banyak remaja yang menggunakan lebih dari 3–4 jam per hari, bahkan hingga 5–6 jam, yang dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai konsekuensi negatif (Aprilia, Sriati dan Hendrawati, 2020).

Remaja tidak hanya menghabiskan banyak waktu di media sosial, tetapi juga cenderung terlibat dalam aktivitas yang kurang produktif, seperti menjelajahi tanpa tujuan yang jelas. Situasi ini membuat interaksi di platform sosial menjadi tidak terarah dan berisiko menimbulkan banyak dampak