

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Smartphone merupakan suatu media yang sudah biasa dan banyak digunakan untuk berkomunikasi. Banyak manfaat dan kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone* mendorong banyak orang menggunakannya, terutama kalangan remaja dan dewasa (Ikeda & Nakamura, 2013). Tahun 2013 di Netherland 70% dari populasi umum dan 90% remaja sudah menggunakan *smartphone* (CBS Statistics, 2013). Sama halnya dengan diluar negeri, pengguna *smartphone* Indonesia juga semakin meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatannya dari 55,4 juta jiwa pada tahun 2015 meningkat menjadi 65,2 juta jiwa pada tahun 2016. Tahun 2019 diperkirakan akan meningkat lagi menjadi 51,9% yaitu 1,48 miliar pengguna (Emarketer, 2015). Anak dan remaja Indonesia yang menggunakan *smartphone* diperkirakan mencapai 30 juta jiwa pengguna (Panji A., 2014).

Penggunaan *smartphone* pada anak dan remaja didorong oleh tiga hal utama yaitu mengakses internet untuk mencari informasi, untuk terhubung dengan teman, dan untuk hiburan (Kaltengpos, 2014). Tidak hanya itu manfaat penggunaan *smartphone* diantaranya dapat membantu untuk berkomunikasi dengan keluarga, membantu dalam proses ekonomi seperti

perdagangan dan untuk proses pembelajaran seperti akses informasi untuk perkembangan pendidikan (Kagoya, 2015). Namun penelitian Doursen, V et al remaja biasanya juga menggunakan *smartphone* untuk menghasilkan kesenangan serta menghilangkan rasa sakit dan perasaan stress untuk sementara waktu, dan jika tidak dapat membatasi penggunaannya akan memiliki konsekuensi yang membahayakan (Van Deursen, Colin, Bolle, Sabrina, Hegner, Piet, 2015).

Konsekuensi penggunaan *smartphone* dalam waktu lama yang membahayakan dapat dilihat dari aspek perilaku sosial, fisik, dan psikologis individu. Dilihat dari aspek perilaku sosial menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama akan menyebabkan remaja lebih menyukai interaksi melalui media sosial daripada harus bertatap muka secara langsung karena dapat dilakukan dengan mudah (Bian & Leung, 2014). Menggunakan *smartphone* juga akan menyebabkan seseorang akan lebih peka terhadap sesuatu yang dibawanya dibandingkan dengan lingkungan sekitarnya sehingga akan menjadi masalah bagi penggunanya (Salehan & Neghaban, 2013).

Masalah fisik bagi pengguna *smartphone* yang menggunakannya dalam waktu lama adalah *smartphone* akan menyebabkan seseorang merasa cepat lelah, sakit kepala dan gangguan fisik lainnya. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan di Swiss pada tahun 2015 kepada 438 responden yang menggunakan *smartphone* 244 orang diantaranya mengalami gejala

kelelahan, 100 responden mengalami gejala sakit kepala, 179 orang mengalami penyakit fisik (Schoeni, Roser, Roosli, 2015). Penggunaan *smartphone* dalam waktu yang lama dalam posisi yang menetap juga akan menyebabkan ketidakseimbangan antara leher dan bahu disebabkan karena *smartphone* memiliki layar yang kecil yang menyebabkan penggunanya harus menundukkan kepala untuk menggunakannya sehingga akan menyebabkan ekstensi otot leher yang menyebabkan terjadinya gangguan sistem muskuloskeletal (El Azab, I Amin, Mohamed, 2017). Swannahong dalam penelitiannya di Thailand tahun 2016 kepada 385 orang mahasiswa juga mengatakan bahwa lamanya waktu penggunaa *smartphone* berpengaruh terhadap kesehatan mata dan juga kesehatan mental (Swannahong, 2016).

Konsekuensi penggunaan *smartphone* lainnya dilihat dari aspek psikologis adalah kesehatan mental yang dapat terganggu karena penggunaan *smartphone* dalam waktu lama. hal ini dibuktikan dengan penelitian sebelumnya pada tahun 2013 di Jepang dengan responden sebanyak 2.785 orang siswa sekolah menengah atas yang menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama mengalami banyak gangguan psikologis seperti ketegangan dan kegembiraan, kelemahan dan penurunan mood. Responden yang menggunakan *smartphone* lebih dari 33 jam per minggu lebih banyak mengalami gejala penurunan mood jika dibandingkan dengan responden yang menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lebih sedikit (Ikeda &

Nakamura, 2013). Sejalan dengan penelitian sebelumnya, tahun 2013 Abram Kurniawan dan Ika Yuniar Cahyanti juga melakukan penelitian pada 221 orang mahasiswa yang menggunakan *smartphone* hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan penggunaan *smartphone* di kota Surabaya, dimana ketika penggunaan *smartphone* meningkat maka stress akademik yang dialami juga akan meningkat (Kurniawan & Yuniar, 2013).

Konsekuensi penggunaan *smartphone* dari aspek psikologis lainnya dibuktikan dengan penelitian dari Liang et.al, yang meneliti 600 mahasiswa di Cina pada tahun 2015 yang menggunakan *smartphone*. Hasilnya responden yang memiliki banyak masalah, kesenangan, hiburan dan motivasi berhubungan lurus dengan masalah penggunaan *smartphone* dimana semakin lama seseorang menggunakan *smartphone* akan terjadi peningkatan rasa stress yang dirasakannya (Jin- Liang, Hai-Zen, Gaskin, Li-Hui, 2015). Peneliti lain yang juga meneliti tentang lama penggunaan *smartphone* dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental yang dilakukan pada 10.000 orang pria dan 10.000 orang wanita di swedia pada tahun 2011 hasilnya menunjukkan bahwa lama penggunaan *smartphone* juga berhubungan dengan gangguan tidur dan gangguan kesehatan mental pada responden (Thomee, Harenstam, Hagberg, 2011).

Menurut Townsend (2012) kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang bisa beradaptasi terhadap stressor internal maupun eksternal dari lingkungan, dibuktikan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku yang sesuai dengan usia dan sesuai dengan norma lokal dan norma budaya. Seseorang dapat dikatakan memiliki mental yang sehat ketika dapat berfungsi secara mandiri dan mampu menyelesaikan persoalan hidup sehari – hari, memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dengan menganggap dirinya berharga, mampu menghadapi stress, fokus terhadap sesuatu yang dikerjakan, beradaptasi terhadap kekecewaan yang dialami, adanya keseimbangan antara emosi, nilai dan sikap dan mampu menguasai lingkungannya (Kneisl, C. & Trigoboff, E., 2013). Sedangkan kesehatan mental remaja itu sendiri yaitu bagaimana perasaan remaja terhadap dirinya sendiri apakah remaja bisa menerima dirinya sendiri atau tidak, apakah remaja bisa menerima orang lain apa adanya atau tidak, dan bagaimana kemampuan remaja dalam mengatasi persoalan hidupnya sehari – hari (Indiarjo, 2009).

Kemampuan remaja untuk mengatasi persoalan hidup sehari – hari yang masih kurang akan meningkatkan prevalensi masalah kesehatan mental. Hal itu dibuktikan dengan penelitian kesehatan mental di Australia pada tahun 2014 hingga 2015 didapatkan hasil bahwa 1 dari 7 anak dan remaja usia 4 – 17 tahun atau setara dengan 560.000 jiwa yang dikaji memiliki gangguan mental. Remaja usia 12 – 17 tahun tiga kali (23,1%) lebih beresiko

mengalami gangguan mental berat jika dibandingkan dengan anak usia 4 – 11 tahun dengan prevalensi 8,2% (Laurence, 2015). Prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia adalah 1,7 permil artinya 17 dari sepuluh ribu jiwa orang Indonesia menderita gangguan jiwa berat (Riskesdas, 2013). Sedangkan prevalensi kesehatan mental di Indonesia dalam Indiarjo tahun 2009 adalah 18,5% dimana artinya dalam 1000 penduduk terdapat sedikitnya 185 orang Indonesia yang menderita gangguan mental. Kesehatan mental perlu menjadi fokus perhatian dalam perkembangan anak dan remaja karena anak dan remaja merupakan generasi penerus bangsa untuk kekuatan bangsa dimasa depan (Indiarjo,2009).

Sebagai generasi penerus dan kekuatan bangsa dimasa depan tentunya remaja harus memiliki kesehatan mental yang baik, namun banyak remaja Indonesia saat ini yang perilakunya tidak sesuai dengan usia dan tidak sesuai dengan norma lokal dan norma budaya, seperti data dari riset kesehatan dasar tahun 2013 tingkat kehamilan pada remaja usia 15 – 19 tahun sebesar 1,97% dari total remaja Indonesia (Riskesdas, 2013). Hal ini menurut Yusuf, 2015 salah satunya disebabkan karena akses video porno yang dilakukan remaja yang dipermudah dengan adanya *smartphone* dibuktikan dengan data akses video porno di Indonesia yang berasal dari *smartphone* pada tahun 2014 lebih besar dibanding akses video porno melalui komputer yaitu sebanyak 45% dari *smartphone*, 44% akses dari komputer dan 11% akses dari perangkat jenis

tablet (Yusuf, 2015). Dengan seringnya melihat tayangan porno akan menyebabkan volume otak pada daerah striatum yang merupakan pusat motivasi akan menyusut sehingga membuat seseorang sulit berkonsentrasi melakukan pekerjaannya dan akan terjadi peningkatan hormon testosteron yang berlebihan akan mengganggu fungsi otak (Marie, Aeschbach, Duffi, Czeisler, 2014)

Anisah tahun 2016 dalam penelitiannya menyebutkan bahwa tayangan yang sering dilihat di internet melalui *smartphone* akan mempengaruhi perilaku individu, semakin sering melihat tayangan dengan unsur kekerasan menyebabkan individu merasa terancam atau dalam situasi yang tidak aman sehingga meningkatkan produksi hormon adrenalin yang selanjutnya menyebabkan seseorang cenderung berperilaku yang sama (Anisah, 2016). Untuk mengidentifikasi terjadinya masalah kesehatan mental dapat dilakukan dengan melihat adanya tanda dan gejala awal terjadinya masalah kesehatan mental menurut sunaryo, 2013 diantaranya adalah kemarahan yang eksplosif, apatis, pahit hati dan rasa asosial (Sunaryo, 2013).

Kemarahan yang eksplosif sering diperlihatkan oleh remaja seperti seringnya melakukan tawuran dan sikap apatis yang sering ditunjukkan dengan cabut sekolah. Hal ini dibuktikan dengan data dari pencatatan lembaran kerja Satpol PP Kota Padang tahun 2016 terdapat 431 kasus kenakalan remaja yang ditangani diantaranya kasus tawuran, cabut sekolah

serta menyimpan video porno dalam *smartphone* nya. Data dari Polresta dari tahun 2013, 2014 dan 2015 didapatkan bahwa setiap kali terjadi tawuran yang diamankan oleh pihak Polresta Kota Padang sering melibatkan siswa Sekolah Menengah Kejuruan diantaranya SMKN 1 Padang, SMKN 5 Padang, dan SMK Muhammadiyah Padang, namun data dari Polresta Kota Padang tahun 2015 bahwa SMKN 5 menduduki urutan pertama dalam acara tawuran antar sekolah sejak tahun 2014. Tingkat penggunaan *smartphone* pada remaja terbilang hampir sama baik untuk sekolah menengah atas maupun sekolah menengah kejuruan, namun data studi pendahuluan didapatkan siswa SMK juga mengalami masalah lain seperti kesulitan berkonsentrasi, sering merasa gugup dan tidak percaya diri dan sulit untuk mengambil keputusan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 8 April 2017 dengan melakukan wawancara kepada Koordinator Bimbingan Konseling, Waka Kesiswaan dan 15 orang siswa/ siswi SMKN 5 Padang didapatkan hasil bahwa siswa/ siswi SMKN 5 Padang pada umumnya membawa *smartphone* ke sekolah dan tidak dilarang oleh pihak sekolah karena siswa/ siswi membutuhkan *smartphone* untuk pembelajaran seperti mencari bahan pelajaran di internet. Wawancara dengan 15 orang siswa/ siswi SMKN 5 Padang yang menggunakan *smartphone*, 7 orang diantaranya menggunakan *smartphone* 5 – 6 jam dalam sehari (lama), 3 orang siswa

menggunakan *smartphone* ≥ 7 jam dalam sehari, 5 orang menggunakan *smartphone* 3 – 4 jam sehari (sedang).

Penggunaan *smartphone* pada siswa/ siswi SMKN 5 Padang ini adalah untuk menelpon dan juga akses internet dan game online. Berdasarkan penelitian Khristianty, Bidjuni, dan Wowiling penggunaan *smartphone* ≤ 1 jam dalam sehari dikatakan sangat singkat, 1 – 2 jam sehari tergolong singkat, 3 – 4 jam sehari sedang, 5 – 6 jam sehari dikatakan lama dan ≥ 7 jam dalam sehari dikatakan sangat lama (Khristianty, Bidjuni, Wowiling, 2015).

Selanjutnya dari 7 orang yang menggunakan *smartphone lama* mengatakan bahwa *smartphone* sering membuatnya sulit tidur di malam hari dan mudah marah, 4 orang mengatakan sulit berkonsentrasi saat belajar, 3 orang mengaku tidak mampu atau ragu – ragu mengambil keputusan terhadap suatu permasalahan, dan 5 orang merasa tidak percaya diri dan sering merasa gugup. Walaupun pihak sekolah sudah melakukan upaya untuk mengatasi masalah kesehatan mental remaja seperti dengan memanggil orangtua, memberi sanksi, atau membuat surat perjanjian terhadap suatu kesalahan siswa namun masalah kesehatan mental remaja di SMKN 5 Padang belum teratasi sepenuhnya.

Berdasarkan data tersebut peneliti mengambil lokasi penelitian di SMKN 5 Padang karena SMKN 5 Padang adalah salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Favorit di Kota Padang yang terakreditasi A. Lokasi

SMKN 5 Padang terletak di Jl. Beringin Raya No. 4 Lolong, Padang Utara. Jumlah siswa SMKN 5 Padang yaitu siswa kelas X sebanyak 554 Orang dan kelas XI sebanyak 333 Orang. Rentang usia siswa SMK atau sederajat adalah 15 – 17 tahun yang tergolong pada masa remaja pertengahan dengan karakteristik menginginkan kebebasan dan tidak ingin dikontrol lagi oleh orang tua, biasanya remaja pertengahan dari aspek psikologis juga sering menarik diri saat merasa sedih atau terluka, lebih introspektif, dan sering merasa malu meminta bantuan orang lain sehingga sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental (Wong, 2011).

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMKN 5 Padang Tahun 2017”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti menetapkan rumusan masalah “Apakah ada Hubungan antara Lama Penggunaan *Smartphone* dengan Kesehatan Mental Remaja di SMK Negeri 5 Padang Tahun 2017?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan antara lama penggunaan *smartphone* dengan kesehatan mental remaja di SMKN 5 Padang Tahun 2017.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi lama penggunaan *smartphone* pada remaja di SMKN 5 Padang Tahun 2017
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kesehatan mental remaja di SMKN 5 Padang Tahun 2017
- c. Untuk mengetahui hubungan antara lama penggunaan *Smartphone* dengan kesehatan mental remaja di SMKN 5 Padang tahun 2017

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat bagi profesi keperawatan

Diharapkan dari penelitian ini perawat dapat melaksanakan salah satu perannya yaitu sebagai pemberi asuhan keperawatan dengan

memberikan intervensi keperawatan dan peran perawat sebagai konselor dengan memberikan informasi kepada remaja tentang bagaimana efek penggunaan *smartphone* dalam waktu yang lama terhadap kesehatan mental remaja yang terlihat dari perilaku sehari – harinya.

2. Manfaat bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai hubungan lama penggunaan *smartphone* dengan kesehatan mental remaja di SMK Negeri 5 Padang Tahun 2017, menjadi pertimbangan dalam penetapan peraturan sekolah sehingga mengurangi masalah kesehatan mental siswa/ siswi SMKN 5 Padang tahun 2017.

3. Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan data dasar untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan lama penggunaan *smartphone*.

