

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk yang berada pada rentang usia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menjelaskan rentang usia remaja adalah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Remaja dikelompokkan menjadi 3 tahap berdasarkan usia, yaitu usia 11-14 tahun disebut masa remaja awal, usia 14-16 tahun disebut masa remaja tengah dan usia 17-20 tahun disebut juga masa remaja akhir (Kyle & Carman, 2016)

Menurut World Health Organization (2023), remaja memiliki populasi yang lebih besar dibandingkan dengan populasi kelompok usia lainnya, jumlah penduduk di dunia sekitar 7,2 miliar orang, lebih dari 3 miliar orang berusia di bawah 25 tahun dan 1,2 miliar penduduk tersebut merupakan remaja yang berusia 10-19 tahun atau setara dengan 18% dari populasi penduduk di dunia. Badan Pusat Statistik Nasional (2023) mencatat jumlah remaja di Indonesia dengan rentang usia 10-19 tahun sebanyak 44,25 juta jiwa. Remaja di Sumatera Barat berjumlah 970.993 orang (BPS Sumbar, 2023). Remaja di Kota Padang berjumlah 144.048 orang (BPS Kota Padang, 2023). Data diatas menunjukkan bahwa jumlah

remaja yang tergolong tinggi di Indonesia dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.

Masa perkembangan usia remaja mengalami banyak perubahan seperti perubahan fisik, intelektual, moral, sosial, emosional, dan religius dimana pada masa remaja ini dapat dikatakan masa mencari jati dirinya, sehingga meningkatnya rasa ingin tahu terhadap sesuatu dan keinginan untuk mencoba hal baru, oleh sebab itu remaja menjadi rawan mengalami masalah dalam tahapan perkembangan dan pertumbuhannya (Christian, 2022). Periode remaja dipandang sebagai masa badai dan stres (*storm and stress*), frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian (Jahja, 2011).

Kesehatan mental adalah suatu kondisi yang menggambarkan seseorang tersebut merasa damai dan juga ia bertindak sesuai dengan keinginannya, mempunyai kesadaran atas kemampuan dalam dirinya, menjadi seseorang yang tangguh dalam menghadapi masalah, mampu melakukan suatu pekerjaan secara maksimal dan juga turut andil berperan dalam lingkungan di sekitarnya (WHO, 2021). Kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (biologic), intelektual (rasio/cognitive), emosional (affective) dan spiritual (agama) yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain (Suhaimi, 2018).

Berdasarkan laporan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan masalah gangguan kesehatan mental yang umum terjadi

pada remaja adalah depresi dan kecemasan. Masalah kesehatan mental emosional pada remaja meningkat sebesar 9,8 % dari tahun 2013 yang hanya 6 % (Risikesdas, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Editor (2020) terkait depresi dan kecemasan pada remaja di Cina ditemukan hasil sebanyak 11,78% mengalami depresi dan 18,92% mengalami kecemasan. Di Indonesia, masalah kesehatan mental pada remaja seperti kecemasan juga menjadi masalah kesehatan mental yang umum terjadi. Gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai 47,7% dari seluruh populasi penduduk di Indonesia (Kemenkes, 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) depresi adalah gangguan mental yg generik terjadi pada masyarakat. Hal ini tidak jarang ditandai dengan kesedihan yg terus-menerus, dan kurangnya minat ataupun kesenangan pada saat melakukan aktifitas yang sebelumnya menyenangkan. Kecemasan merupakan perasaan takut dan khawatir yang berlebihan yang dirasakan oleh seorang individu ketika menghadapi suatu stressor. (Baharudin, 2020).

Faktor-faktor yang berpengaruh pada kesehatan mental, seperti pola asuh orang tua, konflik keluarga, perubahan sosial atau lingkungan, hingga intensitas penggunaan smartphome, internet, dan media sosial (Bor et al., 2014). WHO menjelaskan fenomena baru yang mempengaruhi Kesehatan mental remaja saat ini adalah akibat perkembangan teknologi dan media sosial (WHO, 2019). Banyak remaja berasumsi bahwa semakin rajin dirinya dalam media sosial, maka mereka dianggap keren dan gaul.

Sedangkan remaja yang tidak menggunakan media sosial pada umumnya dianggap tidak gaul atau ketinggalan jaman (Suryani & Suwarti, 2014)

Media sosial merupakan sarana berkomunikasi, berinteraksi, bekerja sama dan berbagi melalui bentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015). Media sosial menyediakan fitur agar para penggunanya dapat membagikan rincian tentang kehidupan dan pengalaman mereka, mengunduh gambar, menjalin hubungan, merencanakan acara sosial, bertemu dengan orang baru, melakukan pengamatan terhadap kehidupan orang lain, memenuhi kebutuhan diri sendiri, dan sebagai tempat untuk mengungkapkan keyakinan, preferensi, dan emosi mereka (Vogel et al., 2014)

Tingkat keseriusan penggunaan media sosial yang tidak terbatas mengakibatkan remaja menjadi lebih acuh tak acuh dan tidak peduli terhadap kondisi lingkungan sekitarnya. Dampak lain yang mungkin dirasakan dalam kecenderungan bermain media sosial, yaitu menjadi lebih sering membandingkan dirinya dengan keberhasilan yang diperoleh orang lain. Penggunaan media sosial pada saat ini di dominasi oleh kalangan para remaja. Remaja lebih sering menggunakan media sosial untuk membagikan tentang kegiatan pribadinya, seperti curhatannya bahkan hasil foto bersama teman-temannya (Indriani, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Kelly (2019) tentang penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Kelly mengatakan penggunaan media sosial menyebabkan gejala depresi 50%, pelecehan online 61,3%,

harga diri rendah 30,7%, ketidakpuasan berat badan 70% , tidak bahagia dengan penampilan 27,2% dan kurangnya jam tidur 52,7% (Kelly, 2019). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh scott, 2016 juga mengatakan fenomena baru yang sedang terjadi adalah penggunaan media sosial dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan 47%, depresi 21%, dan tidur yang buruk 35% (Scott, 2019).

Penggunaan media sosial berdasarkan data dari *We Are Social and Houtsuite* (2023) mencatat bahwa dari total populasi di dunia jumlah pengguna internet telah mencapai sekitar 5,16 miliar pengguna internet dan 4,76 miliar pengguna media sosial. Menurut studi Pew Research Center, media sosial hampir erat kaitannya dengan kehidupan remaja. Kehadiran media sosial sangat membantu para remaja untuk mengembangkan minat dan bakatnya, mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menjalin pertemanan dan berbagi pikiran dan gagasan. Di sisi lain, kehadiran media sosial memberikan dampak negatif yang serius bagi remaja, bahkan dalam hal berisiko kecanduan dan gangguan mental seperti kecanduan (Indriani, 2022).

Kecanduan media sosial pada remaja terjadi akibat adanya keterikatan pengguna terhadap aktivitas yang dilakukan di media sosial secara terus menerus. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan dampak negatif seperti terlalu banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial daripada melakukan hal-hal yang bermanfaat, kehilangan orang terdekat serta lalai dalam mengikuti proses pendidikan serta

menimbulkan perasaan seperti cemas, depresi, tidak percaya diri, dan tidak berdaya (Al-Menayes, 2016). Beberapa ciri-ciri kecanduan media sosial melibatkan perasaan senang saat online (mengakses media sosial), ketidaknyamanan, rasa gelisah, depresi, atau mudah marah ketika offline (tidak mengakses internet), ketidakmampuan untuk mengendalikan penggunaan media sosial, dan menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian dari masalah. (Mutohharoh dkk, 2014).

Riset yang dilaksanakan Lisa (2020) menyebutkan bahwa berlebihnya pemakaian media sosial dapat mengakibatkan kecanduan dan munculnya permasalahan psikis kestabilan mental emosi misalnya ketakutan, kecemasan, stres, depresi, bahkan termasuk berdampak pada pola tidur. Penelitian yang dilakukan Thursina (2023) menemukan bahwa kesehatan mental siswa disebabkan oleh media sosial. 53% penggunaan media sosial berpengaruh pada kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, stress depresi dan kesepian. Hasil penelitian Aprilia (2020) menyebutkan bahwa mayoritas remaja ataupun sejumlah 51,4% telah kecanduan media sosial tingkat rendah, sementara hampir setengah dari remaja ataupun sejumlah 48,6% telah kecanduan media sosial tingkat tinggi.

Berdasarkan data dinas kesehatan kota Padang, ditemukan bahwa daerah kecamatan pauh memiliki masalah kesehatan mental tertinggi setelah kecamatan Andalas selama tahun 2018. SMAN 9 dan SMAN 15 merupakan sekolah pemerintah yang berada di Kawasan kecamatan Pauh yang memiliki jumlah siswa paling banyak di banding sekolah lain. Dari

hasil wawancara dengan pihak sekolah ditemukan permasalahan pada sejumlah anak berupa perilaku tidak disiplin, bullying, bolos, perkelahian, motivasi belajar yang rendah dan tidak patuh terhadap aturan sekolah (Sarfika, 2020). Penelitian yang dilakukan Sarfika (2024) didapatkan hasil kecanduan internet pada siswa di SMA Negeri 9 Padang dengan skor 49 yang diklasifikasikan sebagai kecanduan internet dalam kategori ringan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswa, didapatkan hasil bahwa 7 dari 10 siswa merasa tidurnya tidak nyenyak, 6 siswa sering merasa cemas dan khawatir. Rata-rata dari 10 siswa mengakses media sosial dengan durasi 4-8 jam/hari, 6 dari 10 siswa mengatakan mengakses media sosial dimana saja, kapan saja dan pada kondisi apa saja, 7 dari 10 siswa mengatakan merasa cemas jika sehari saja tidak membuka media sosial, seluruh remaja menggunakan lebih dari satu jenis media sosial.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 9 Padang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian ini adalah “apakah ada hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 9 Padang?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 9 Padang

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 9 Padang
- b. Mengetahui kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 9 Padang
- c. Mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja SMA Negeri 9 Padang

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan perawat dapat bekerjasama dengan sekolah untuk menjalankan program UKS di sekolah.

#### 2. Bagi Perkembangan Ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi mengenai pengetahuan tentang hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja .

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja.

