

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Gangguan kesehatan mental dan kualitas tidur yang buruk merupakan masalah yang sering dialami oleh remaja. Berdasarkan data dari WHO, (2025) menunjukkan bahwa satu dari tujuh (14,3%) remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Di Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja juga menunjukkan angka signifikan. Berdasarkan data dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) dalam Moerdijat, (2023) menunjukkan bahwa 34,9% atau sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Kesehatan mental pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor biologis, psikologis, lingkungan, serta perkembangan teknologi digital yang semakin pesat (Bustomi & Puspitasari, 2024; Maria et al., 2023).

Selain gangguan kesehatan mental, remaja juga rentan mengalami kualitas tidur yang buruk (Nexus, 2025). Penelitian oleh Nie, (2023) melaporkan sekitar 76,4% remaja mengalami kualitas tidur yang buruk, hanya 46,5% remaja yang dapat tidur sesuai kebutuhan idealnya, hal ini disebabkan oleh paparan layar *smartphone* yang berlebihan. Fenomena ini menunjukkan bahwa perilaku penggunaan teknologi digital memiliki peran dalam memengaruhi kualitas tidur remaja.

Teknologi digital dapat memberikan kemudahan dalam mengakses informasi dan hiburan, namun penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, terutama terhadap kesehatan mental dan kualitas tidur remaja (Dibben et al., 2023). Pada remaja, penggunaan teknologi digital tidak hanya dimanfaatkan untuk kegiatan akademik, tetapi juga digunakan untuk hiburan dan mengakses konten lainnya, termasuk konten seksual. Penelitian terdahulu melaporkan bahwa sekitar 59% remaja pernah terpapar pornografi secara online melalui internet setidaknya sekali dalam seminggu (Andrie et al., 2021).

Pornografi adalah segala karya manusia baik berupa cerita, gambar, film, tarian maupun lagu yang diciptakan dengan sengaja untuk membangkitkan nafsu birahi para pembaca sehingga pikiran pembaca menjadi terganggu seiring munculnya keinginan untuk berbuat seperti yang diperlihatkan dalam pornografi tersebut (Fa'ida & Noorrizki, 2023).

Mengakses konten-konten pornografi sering memicu perilaku kecanduan pada remaja. Kecanduan pornografi adalah kondisi dimana seseorang tidak bisa mengendalikan dorongan untuk mengonsumsi pornografi secara berlebihan, meskipun menyadari dampak negatif yang ditimbulkan (Tan et al., 2022).

Berbagai penelitian telah melaporkan prevalensi kecanduan pornografi remaja di berbagai negara. Di Amerika Serikat, tingkat penggunaan pornografi dilaporkan sebanyak 56,6% dengan prevalensi kecanduan 11% pria dan 3% wanita (Noel et al., 2023). Tingkat kecanduan juga dilaporkan tinggi di

Bangladesh, di mana 63% remaja di Bangladesh mengalami kecanduan pornografi (Siddik et al., 2024). Sementara itu di Malaysia, sebanyak 74,5% remaja terpapar pornografi dengan siswa laki-laki lebih banyak terpapar dibandingkan siswa perempuan (Zohor Ali et al., 2021). Prevalensi ini menunjukkan bahwa paparan dan kecanduan pornografi adalah masalah global dengan tingkat yang bervariasi.

Prevalensi kecanduan pornografi pada remaja di Indonesia juga menunjukkan angka yang signifikan. Di Surakarta, tingkat kecanduan pornografi dilaporkan sebanyak 65,2% (Siswanto & Purwaningsih, 2020). Penelitian lain di Semarang menunjukkan bahwa 61,3% remaja di sekolah umum dan 63% remaja di sekolah berbasis agama memiliki perilaku konsumsi pornografi yang relatif tinggi (Khasanah & Mubarokah, 2024). Berbagai data ini menunjukkan bahwa kecanduan pornografi telah meluas di kalangan remaja di Indonesia.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan dampak kecanduan pornografi terhadap kesehatan mental. Penelitian oleh Noel et al., (2023) menunjukkan bahwa seseorang yang kecanduan pornografi memiliki kemungkinan 1,92 kali lebih tinggi mengalami depresi dan kemungkinan 2,34 kali lebih tinggi mengalami ide bunuh diri dibandingkan dengan individu yang tidak kecanduan. Selain itu, penelitian oleh Mariyati, (2021) juga menemukan bahwa individu dengan kecanduan pornografi akan mengalami ansietas, dimana 66,7% responden mengalami ansietas sedang dan 33,3% responden mengalami ansietas berat. Lebih lanjut, penelitian oleh Karim dkk., (2025) menunjukkan bahwa seseorang yang kecanduan pornografi dapat mengalami stres sebesar 16,82%,

dengan 15,3% orang mengalami stres ringan, 16,2% mengalami stres sedang, 12,1% mengalami stres berat, dan 8,8% mengalami stres sangat berat.

Mekanisme gangguan kesehatan mental pada remaja yang mengalami kecanduan pornografi ini dapat dimungkinkan akibat aktivitas dan fungsi otak yang berlebihan di area korteks prefrontal dorsolateral dan frontopolar (Shu et al., 2025). Bagian otak tersebut mengalami penyusutan sehingga seseorang menjadi kesulitan mengendalikan emosi, mengambil keputusan, sikap, dan berkonsentrasi karena sering membayangkan adegan-adegan yang telah dilihat dalam konten pornografi tersebut (Fa'ida & Noorrizki, 2023; Phiter, 2022).

Lebih lanjut, penelitian oleh Mariyati, (2021) melaporkan bahwa 66,7% remaja mengalami insomnia dan penurunan kualitas tidur, sebab mereka dapat menghabiskan waktu 12 hingga 15 jam per minggu untuk mengakses konten pornografi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Setyawati dkk., (2020) yang menyatakan bahwa remaja yang kecanduan pornografi akan memiliki pikiran obsesif, dimana remaja akan terus-menerus berfantasi dan memvisualisasikan adegan-adegan seksual dalam konten sehingga kesulitan tidur karena terdistraksi dengan fantasi tersebut. Selanjutnya, remaja dengan tingkat penggunaan gadget yang tinggi yang cenderung mengakses konten seksual memiliki kualitas tidur yang buruk (Lela Zakiah dkk., 2025; Nazia & Wijaya, 2024).

Kecanduan pornografi termasuk dalam kategori kecanduan perilaku yang memiliki mekanisme yang sama dengan kecanduan zat (Jha & Banerjee, 2022) Berdasarkan teori neurosains oleh Koob & Volkow, (2016), kecanduan terdiri dari

tiga tahapan utama, yaitu *binge/intoxication stage* (sistem reward otak), *withdrawal/negative affect stage* (tahap munculnya emosi negatif), serta *preoccupation/anticipation stage* (tahap relapse/dorongan mencari kembali perilaku adiktif). Ketiga tahapan ini menunjukkan bahwa paparan pornografi yang berulang dapat memicu *craving*, emosi negatif, kualitas tidur yang buruk serta masalah kesehatan mental pada remaja (Jha & Banerjee, 2022; Koob & Volkow, 2016).

Beberapa penelitian telah mengkaji tentang fenomena pornografi di Provinsi Riau. Penelitian oleh Damayanti, (2020) pada remaja di Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri seseorang maka perilaku kecanduan pornografi akan semakin tinggi. Selain itu, penelitian oleh Suriyanti, (2022) pada remaja di Kabupaten Pelalawan menemukan bahwa penyebab remaja mengakses pornografi disebabkan karena lingkungan keluarga yang tidak ideal dan perkembangan internet yang sangat cepat. Hal ini menunjukkan bahwa masalah pornografi di Riau nyata terjadi, tidak hanya di perkotaan, namun juga menjangkau hingga wilayah kabupaten. Meskipun telah ada beberapa penelitian terkait pornografi di Provinsi Riau, penelitian yang secara khusus mengkaji tentang hubungan kecanduan pornografi dengan kesehatan mental dan kualitas tidur remaja masih sangat terbatas.

SMK “XX” Tualang Provinsi Riau merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang siswanya aktif menggunakan teknologi digital termasuk smartphone dan media sosial sehingga berpotensi meningkatkan paparan konten digital termasuk pornografi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan

pada tanggal 09 Oktober 2025 melalui wawancara langsung kepada guru bidang kesiswaan dan 10 orang siswa SMK “XX” Tualang Provinsi Riau didapatkan hasil bahwa 8 dari 10 orang siswa mengaku pernah melihat konten pornografi melalui internet dan media sosial, 5 orang mengaku pernah mengalami stres, serta 9 orang mengaku sering begadang atau tidur larut malam karena bermain ponsel/smartphone. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dari guru juga diketahui bahwa belum pernah ada program skrining atau edukasi khusus terkait kecanduan pornografi, kesehatan mental, dan kualitas tidur di sekolah. Data ini menunjukkan bahwa fenomena paparan pornografi dan stres menjadi potensi risiko berbahaya di kalangan remaja. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui kecenderungan kecanduan pornografi dan hubungannya dengan kesehatan mental dan kualitas tidur pada remaja serta sebagai dasar dalam pencegahan dan deteksi dini masalah kecanduan pornografi dan hubungannya dengan kesehatan mental dan kualitas tidur pada remaja di SMK “XX” Tualang Provinsi Riau Tahun 2025.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena dan penjelasan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat hubungan kecanduan pornografi dengan kesehatan mental dan kualitas tidur pada remaja?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan pornografi dengan kesehatan mental dan kualitas tidur pada remaja SMK “XX” Tualang Provinsi Riau.

### **2. Tujuan Khusus**

- 1) Mendeskripsikan tingkat kecanduan pornografi pada remaja SMK “XX” Tualang Provinsi Riau
- 2) Mendeskripsikan tingkat kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan stress) pada remaja SMK “XX” Tualang Provinsi Riau
- 3) Mendeskripsikan tingkat kualitas tidur pada remaja SMK “XX” Tualang Provinsi Riau
- 4) Menganalisis hubungan antara kecanduan pornografi dengan kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan stress) pada remaja SMK “XX” Tualang Provinsi Riau
- 5) Menganalisis hubungan antara kecanduan pornografi dengan kualitas tidur pada remaja SMK “XX” Tualang Provinsi Riau

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan mengembangkan kompetensi peneliti dalam merancang dan menganalisis

penelitian, terutama tentang kecanduan pornografi dan dampaknya pada remaja.

## **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi bagi institusi pendidikan, terutama sekolah, dalam memahami kondisi kesehatan mental siswanya sehingga pihak sekolah dapat merancang program intervensi dan edukasi yang sesuai dengan kebutuhan siswanya.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas penelitian tentang isu kecanduan pornografi, kesehatan mental, dan kualitas tidur pada remaja.

## **4. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri siswa/i terhadap perilaku kecanduan pornografi dan kesehatan mental mereka. Penelitian ini diharapkan secara tidak langsung mendorong mereka mencari bantuan dalam mencari program-program dukungan yang bermanfaat.