

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan seseorang yang berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2018). 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, 2013).

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2018, dunia sekarang memiliki lebih banyak orang muda dari pada sebelumnya. Dari 7,2 miliar orang di seluruh dunia lebih dari 3 miliar orang yang berusia dibawah 25 tahun yang merupakan 42% dari populasi dunia. Sekitar 1,2 miliar dari kaum muda ini adalah remaja berusia antara 10 sampai 19 tahun. Berdasarkan survei penduduk antar sensus tahun 2015, jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2019 diproyeksikan mencapai 266,91 juta jiwa dengan kelompok usia terbanyak berumur 10-19 tahun sebanyak 44,34 juta jiwa (BPS, 2015).

Masa remaja merupakan proses tumbuh kembang individu dari masa anak-anak menuju dewasa yang diikuti oleh perubahan biologis,

psikologis, kognitif dan sosial (Kyle & Carman, 2013). Ditinjau dari perkembangan psikososial, remaja mulai mengalami proses pencarian identitas, yang artinya remaja mulai mencoba menghadapi tantangan untuk menemukan siapakah dirinya, bagaimanakah dirinya, dan tujuan apa yang hendak diraihinya, yang terbentuk melalui diri sendiri dan lingkungan sosialnya (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

Menurut Davis (2013) pembentukan identitas remaja dipengaruhi oleh orangtua, teman sebaya, dan teknologi media digital, dimana pada zaman sekarang pembentukan identitas remaja banyak dipengaruhi oleh teknologi media digital seperti ponsel dan situs media sosial. Teknologi media digital telah memunculkan konteks baru bagi remaja untuk mengekspresikan dan mengeksplorasi identitas mereka seperti situs-situs media sosial, platform pesan instan hingga blog dan vlog, dunia virtual dan situs berbagi video (Davis, 2013).

Erikson menjelaskan pembentukan identitas merupakan tugas psikososial yang utama pada masa remaja (Deswita, 2015). Dalam proses pencarian identitas, remaja diharapkan dapat menyelesaikan krisis agar dapat meningkatkan dan mengembangkan kepercayaan dirinya, dan dapat mewujudkan jati dirinya, karena sebaliknya jika remaja tidak berhasil menghadapi suatu krisis, remaja cenderung mempunyai perasaan kebingungan yang ditandai dengan perasaan tidak mampu berinteraksi dengan orang lain, tidak berdaya, penurunan harga diri, tidak percaya diri, tidak menyukai diri sendiri, tidak mampu mengambil keputusan, tidak

mandiri dan mengakibatkan pesimis dalam menghadapi masa depannya (Santrock, 2012).

Periode remaja dipandang sebagai masa badai dan stres (*storm and stress*), frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian (Jahja, 2011). Remaja sedang berada pada periode umur dimana banyak terdapat perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada dirinya, baik secara psikologis, emosional, maupun finansial yang dapat menyebabkan remaja rentan mengalami masalah pada kesehatan mentalnya (Hurlock, 2012).

Menurut Townsend (2012) kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang bisa beradaptasi terhadap stresor internal maupun eksternal dari lingkungan, dibuktikan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 menjelaskan tentang kesehatan jiwa, yang mengatakan kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Menurut WHO (2019) mengatakan 10 sampai 20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental dan setengah dari semua masalah kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun hingga pertengahan usia 20 tahun (WHO, 2019). Masalah kesehatan mental merupakan beban utama penyakit bagi remaja, secara global diperkirakan 1 dari 5 remaja akan mengalami masalah kesehatan mental setiap tahun

seperti melukai diri sendiri yang merupakan penyebab utama kematian ketiga bagi remaja, dan depresi merupakan salah satu penyebab utama kecacatan (UNICEF, 2019). Bunuh diri termasuk penyebab kematian ketiga pada usia 15-19 tahun, yang diperkirakan 62.000 remaja meninggal akibat dari melukai diri sendiri pada tahun 2016 (WHO, 2019).

Sementara itu laporan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada remaja adalah depresi dan kecemasan. Data Riskesdas menunjukkan masalah kesehatan mental emosional pada remaja meningkat dari 6% menjadi 9,8% (Riskesdas, 2018). Menurut Data GSHS (*Global School-Bases Student Health Survey*) tahun 2015 mengatakan lebih dari setengah pelajar di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental emosional sebesar 62,38 % atau 7.027 orang. Masalah kesehatan mental yang termasuk seperti kesepian, cemas yg berlebihan dan keinginan bunuh diri (GSHS, 2015). Dan menurut Kemenkes tahun 2013 mengatakan kesehatan mental emosional berupa stres dan depresi di daerah Sumatera barat mencapai angka 4,5% dari jumlah penduduk yang merupakan urutan ke 9 dari 33 provinsi Indonesia (Kemenkes RI, 2013).

Banyak faktor yang menyebabkan masalah pada kesehatan mental remaja seperti faktor- faktor yang dapat berkontribusi terhadap stres selama masa remaja termasuk keinginan untuk otonomi yang lebih besar, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan peningkatan akses ke penggunaan teknologi (WHO,

2019). Menurut IDAI faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seperti kerentanan biologis, baik genetik maupun penyakit fisik yang menyebabkan masalah diotak seseorang, faktor kedua adalah faktor psikologis yang berkaitan dengan cara seseorang menghadapi permasalahan dan kematangan berpikir, dan faktor ketiga yang berkaitan dengan lingkungan sosial, cara seseorang dibesarkan, dan hal-hal yang dipelajari dari lingkungan tersebut (IDAI, 2013).

WHO (2019) menjelaskan faktor yang menjadi fenomena baru yang mempengaruhi kesehatan mental remaja pada saat ini adalah akibat perkembangan teknologi dan media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kelly tahun 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, 2016).

Perubahan gaya hidup pada masa sekarang yang lebih suka dengan serba instan dan kemajuan teknologi yang semakin canggih membuat sebagian remaja tidak dapat terlepas dalam menggunakan media sosial pada kehidupan sehari-harinya. Hal ini dibuktikan dengan adanya

kemudahan mengakses internet yang menghubungkan banyak orang dari berbagai belahan dunia tanpa harus bertatap muka secara langsung, hanya dengan menggunakan berbagai media sosial yang ada seperti facebook, instagram, twitter, path dan lain-lain (Ahn, 2011). Media sosial telah mengubah cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain (Kelly, 2019).

Davis juga mengatakan pembentukan identitas remaja pada zaman sekarang banyak dipengaruhi oleh teknologi media digital yang berperan sebagai lingkungan sosial baru. Teknologi media digital telah memunculkan konteks baru bagi remaja untuk mengekspresikan dan mengeksplorasi identitas mereka seperti situs-situs media sosial, platform pesan instan hingga blog dan vlog, dunia virtual dan situs berbagi video, sehingga banyak remaja yang menghabiskan waktu di media sosial (Davis, 2013).

Berdasarkan data dari *We Are Social* dan *Houtsuite* (2019) mencatat bahwa dari total populasi di dunia jumlah pengguna internet telah mencapai sekitar 4,437 miliar orang dan aktif dalam media sosial sebanyak 3,499 miliar orang. *Pew Research Center* melaporkan bahwa 92% remaja yang berusia antara 13 hingga 17 tahun online setiap hari, dan sekitar 45% remaja mengatakan mereka online hampir secara konstan atau terus menerus (PRC, 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh Puspita dan Rohed tahun 2018 di Pekanbaru, juga mengatakan dari 120 siswa menggunakan internet paling banyak untuk media sosial dengan hasil

lebih dari setengah atau 68,33% menjawab selalu, 30,83% menjawab sering, dan 0,83% menjawab jarang.

Menurut Sharma & Shukla (2016) remaja menggunakan media sosial sebagai media online untuk chatting dengan teman-teman, tetap berhubungan dengan keluarga, untuk berbagi gambar, dokumen dan video. Media sosial juga digunakan remaja untuk mendapatkan informasi baru, menyelesaikan tugas sekolah dan menyediakan cara mudah untuk pertukaran pengetahuan dan kolaborasi peer-to-peer (Eid & Al-Jabri, 2016). Media sosial sebagai sebuah transformasi baru bagi remaja dalam cara mereka berkomunikasi, membangun dan memelihara hubungan serta mencari dukungan sosial (Kelly, 2019).

Benyak manfaat yang didapat dari penggunaan media sosial, namun penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan dampak negatif bagi remaja seperti efek dari paparan jenis konten tertentu, seperti paparan cyberbullying dan konten berbahaya (misalnya, promosi gambar tubuh yang tidak sehat, atau efek tidak langsung melalui perpindahan kegiatan yang penting untuk kesejahteraan, seperti tidur, aktivitas fisik, dan interaksi sosial dunia nyata (O’Keeffe, 2011). Hal ini sejalan dengan panduan optimalisasi media sosial oleh Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI yang mengatakan media sosial memiliki dampak negatif seperti berkurangnya interaksi interpersonal secara langsung, munculnya kecanduan yang melebihi dosis, konten yang tidak pantas, masalah psikologis seperti cyberbullying, depresi, kecemasan, isolasi diri, dan

resiko bunuh diri, serta persoalan etika dan hukum karena kontennya yang melanggar moral (Florence, 2014;Kementerian Perdagangan RI, 2014).

Menurut Bhasir (2017) penggunaan media sosial memiliki efek berbahaya bagi remaja terkait masalah kesehatan mental dari jumlah waktu yang mereka habiskan di situs media sosial, cara mereka terlibat dan bagaimana mereka berinteraksi secara online. Remaja Penelitian oleh Frison & Eggermont (2017) dari 671 remaja Flemish mengungkapkan bahwa penelusuran instagram berhubungan dengan peningkatan suasana hati remaja. Saat menghabiskan banyak waktu di media sosial, remaja biasanya akan memperhatikan beragam unggahan foto hingga kabar terbaru dari teman-teman yang diikutinya, remaja melihat unggahan foto-foto yang indah tentang kehidupan pribadi, atau kebahagiaan yang tampak lebih menarik dan pencapaian orang lain lebih hebat dari pada kehidupan diri sendiri hingga membuat remaja menjadi tidak percaya diri dan menganggap bahwa diri sendiri tidak lebih baik dari orang lain sosial (Frison & Eggermont, 2017).

Pengguna media sosial digunakan remaja sebagai ajang untuk menjadi yang “terbaik”, remaja berusaha menunjukkan penampilan mereka yang terbaik, dalam segi gaya hidup maupun kemampuan. Hal ini membuat remaja yang tidak bisa melakukan hal yang sama akan merasa pesimis dan menimbulkan harga diri rendah (Brusilovskiy et al, 2016).

Remaja juga menjadi cemas ketika tidak terhubung media sosial seperti ketinggalan informasi atau merasa terputus dari teman dan keluarga

jika tidak berinteraksi langsung dengan mereka seperti yang biasanya sering dilakukan (Malathy, 2018). Penelitian lain oleh Wood dan Scott (2016) pada 467 remaja Skotlandia juga mengatakan penggunaan media sosial berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk, harga diri lebih rendah, serta meningkatkan kecemasan dan gejala depresi. Dimana remaja lebih banyak menghabiskan waktu bermain media sosial mengalami kurangnya waktu tidur, akan mengakibatkan rasa lelah dan kantuk di siang hari, pola tidur tidak teratur, bangun badan tidak terasa segar dan tidak bersemangat.

Menurut Sunaryo untuk mengidentifikasi terjadinya masalah kesehatan mental dapat dilakukan dengan melihat tanda dan gejala awal terjadinya masalah kesehatan mental seperti kemarahan yang eksplosif, apatis, pahit ati dan rasa asosial (Sunaryo, 2013). Kemarahan yang eksplosif sering diperlihatkan remaja seperti melakukan tawuran dan sikap apatis sering ditunjukkan dengan cabut sekolah. Dalam berita koran Haluan Padang pada tahun 2016, siswa Kosgoro 1 diamankan polisi akibat terlibat tawuran dan mengunggah video tawurannya kedalam media sosial. Siswa kosgoro sering terlibat tawuran dan menggunakan media sosial tidak dalam bentuk positif, seperti mengunggah video yang melakukan penyiksaan terhadap siswa lainnya. Selain itu Penelitian oleh Nadiandra tahun 2018 disekolah SMK Kosgoro 1 Padang mengatakan sebagian siswa yang menggunakan media sosial mengalami harga diri rendah, dimana siswa mengatakan pernah mendapat perlakuan negatif

seperti ejekan terkait penampilannya di Fb, pernah mendapat julukan yang tidak disukai di komen instagram yang menyebabkan remaja merasa sedih, malu dan menutup diri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Juli tahun 2019 terhadap siswa SMK Kosgoro 1 Padang, dari hasil wawancara pada 10 siswa, 6 diantaranya mengatakan durasi penggunaan media sosial mencapai lebih dari 4 jam selama satu hari, dimana 2 orang mengatakan menggunakan media sosial selama >5 jam, 1 orang mengatakan menggunakan media sosial selama >4 jam, dan 3 orang mengatakan menggunakan media sosial selama 3-4 jam. Dari penggunaan media sosial tersebut, 3 orang siswa mengatakan sering kehilangan jam tidur, 2 orang menjadi malas untuk belajar, 1 orang merasa cemas ketika tidak terhubung media sosial, 3 orang merasa kesal jika ada yang mengganggunya saat menggunakan media sosial, dan 1 orang mengatakan susah untuk berhenti ketika sudah mulai menggunakan media sosial.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMK Kosgoro 1 Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMK Kosgoro 1 Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMK Kosgoro 1 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penggunaan media sosial pada remaja SMK Kosgoro 1 Padang
- b. Mengetahui kesehatan mental pada remaja SMK Kosgoro 1 Padang
- c. Mengetahui hubungan, kekuatan dan arah hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja SMK Kosgoro 1 Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instusi Pendidikan

Dapat menjadi bahan masukan bagi guru di SMK Kosgori 1 Padang bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan kesehatan mental remaja sehingga tenaga pendidik dapat membimbing siswa untuk mengatasi masalah tersebut.

2. Bagi Perkembangan Ilmu keperawatan

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

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi peneliti selanjutnya dengan ruang lingkup yang sama ataupun merubah variabel dan tempat penelitian.

