

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa terjadinya transisi dari masa kanak – kanak ke dewasa merupakan masa remaja (*adolescence*). Istilah *adolescence* ini mengarah kepada maturitas psikologis seseorang (Potter & Perry, 2010). Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja merupakan individu pada rentang usia 10 sampai 19 tahun. Remaja dapat mengalami emosi yang meninggi disebabkan oleh lingkungan sosial, karena remaja mengalami ketidakstabilan dari masa ke masa yang merupakan akibat dari usaha untuk menyesuaikan diri pada pola perilaku yang baru dan harapan sosial (Hurlock, 2011). Menurut Santrock (2011), remaja rentan mengalami depresi, kemarahan serta sulit dalam mengatur emosi. Jika hal tersebut tidak dapat dikelola dengan baik maka akan menimbulkan masalah kesehatan mental pada remaja.

Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi stress dalam kehidupan normal, dapat bekerja dengan produktif, dan dapat memberikan kontribusi pada sebuah kelompok atau komunitasnya (WHO, 2019). Karakteristik kesehatan mental atau ciri – ciri orang yang sehat mental adalah terhindar dari gangguan jiwa baik *psikosa* ataupun *neurosa*, dapat memanfaatkan potensi secara maksimal, dapat menyesuaikan diri, dan mampu menggapai kebahagiaan diri dan orang lain (Fakhriani, 2019).

Sebaliknya menurut Simanjuntak (2012) seseorang yang tidak sehat secara mental merupakan orang yang tidak dapat menyesuaikan diri dari empat faktor kehidupan. Pertama yaitu individu yang tidak dapat membangun hubungan sosial dengan orang lain. Kedua individu akan mengalami gangguan secara emosi (depresi, mudah cemas, dan gangguan emosi) serta mengalami kesulitan tidur. Ketiga individu akan merusak tubuhnya melalui kebiasaan merokok, minum alkohol, atau zat aditif lainnya. Dan yang keempat individu tidak mampu mengontrol berat badan, mudah merasa kelelahan, kebosanan saat bekerja atau bekerja dengan berlebihan.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, ditemukan sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang dengan bipolar, 21 juta orang mengalami skizofrenia, dan 47,5 juta terkena demensia (Kemenkes RI, 2016). Tahun 2017 menurut *World Health Organization* (WHO) perkiraan jumlah penderita gangguan jiwa di dunia sekitar 450 juta jiwa termasuk skizofrenia (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019). Dilihat dari *Disability Adjusted Life Year* (DALYs) Sebanyak 16% dari 1,2 miliar remaja di dunia mengalami kondisi masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Hinton, 2019). Secara umum depresi merupakan penyebab utama terjadinya penyakit dan kecacatan dikalangan remaja (WHO, 2020).

Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia tahun 2018 pada usia ≥ 15 tahun sebanyak 9,8% dari jumlah penduduk dan mengalami kenaikan sebanyak 6% dibandingkan 2013. Di Indonesia ada beberapa jenis gangguan jiwa yang dialami penduduknya seperti depresi, cemas, skizofrenia, bipolar, gangguan

perilaku, autisme, gangguan perilaku makan, cacat intelektual, dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Dalam masa tiga dekade (1990-2017), gangguan depresi tetap berada pada posisi pertama (Infodatin, 2018). Gangguan depresi tersebut sudah mulai terjadi dari rentang usia remaja ≥ 15 tahun dengan prevalensi 6,1% (Riskesdas, 2018). Melalui survei online melalui swaperiksa yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) didapatkan bahwa 64,8% penduduk mengalami masalah kesehatan mental seperti cemas sebanyak 65%, depresi sebanyak 62%, dan trauma sebanyak 75% (PDSKJI, 2020). Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Provinsi Sumatera Barat sebanyak 13% dari jumlah penduduk dan merupakan peringkat ke 3 dari 34 provinsi di Indonesia (Kemenkes RI, 2018)

Masalah kesehatan mental pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor lingkungan (Fakhriani, 2019). Faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan media sosial (Santrock, 2012). Pada era globalisasi saat ini media sosial dimanfaatkan oleh remaja untuk mengisi waktu luang yang menyebabkan remaja menerapkan norma yang tidak nyata dan kurang mendidik (Aryani, 2010). Pada masa sekarang remaja tidak bisa lepas dari media sosial. Remaja sering mencari informasi dan berkomunikasi melalui media sosial.

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet di Indonesia hingga tahun 2019 naik menjadi 73,7% dari populasi atau setara dengan 196,7 juta pengguna. Kenaikan jumlah pengguna

internet di Indonesia sebanyak 25,5 juta atau sekitar 8,9% dibandingkan tahun 2018. Perempuan lebih banyak menggunakan internet dibandingkan laki - laki dengan persentasi perempuan 51% dan laki – laki 49%. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh APJII 2018 penetrasi pengguna internet berdasarkan usia, sebanyak 91% pengguna internet berusia 15-19 tahun (APJII, 2018). Di Provinsi Sumatera Barat pengguna internet mencapai 91,4% dari jumlah penduduknya atau setara ± 5 juta orang (APJII, 2020). Dalam sehari seseorang dapat menghabiskan waktu sekitar 7-8 jam untuk menggunakan internet (We Are Sosial & Hootsuite, 2020). Salah satu alasan mengapa seseorang menggunakan internet adalah untuk mengakses media sosial (APJII, 2020).

Media sosial merupakan media *online* yang memungkinkan penggunanya untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi berupa blog, wiki, forum dan dunia virtual (Nurhalimah dkk. 2019). Persentase pengguna media sosial tahun 2020 sebanyak 59% atau setara 160 juta orang dari jumlah populasi. Data tersebut meningkat sebanyak 8,1% atau setara 12 juta orang dibandingkan tahun 2019. Penggunaan media sosial pada remaja berusia 13-17 tahun sebanyak 13,3% dari populasi. Saat ini 5 platform media sosial yang sangat diminati oleh masyarakat Indonesia dari usia 16 – 64 tahun yaitu *Youtube*, *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, dan *Twitter* (We Are Sosial & Hootsuite, 2020). Menurut Hurlock (2011) dilihat dari manfaatnya, penggunaan media sosial dikalangan remaja berhubungan dengan tugas perkembangan yaitu pembentukan identitas diri. Selain manfaat penggunaan media sosial dikalangan remaja juga memiliki dampak negatif, salah satunya yaitu dapat menyebabkan kecanduan media sosial (Rifqy dkk. 2020).

Waktu yang dapat dihabiskan oleh penduduk Indonesia untuk mengakses media sosial adalah sekitar 206 menit perharinya (We Are Sosial & Hootsuite, 2020). Angka tersebut diatas angka rata – rata global pengguna media sosial yang mencatat sekitar 148 menit per harinya (Kumparan, 2020). Oleh karena itu penduduk Indonesia sudah dapat dikategorikan sebagai kecanduan media sosial atau sering disebut media sosial *addiction*.

Media sosial *addict* merupakan suatu bentuk gangguan perilaku yang menggunakan media sosial secara berlebihan dan cenderung untuk terus – menerus menggunakan media sosial (Eijnden, J.J.M., Lemmens, & Valkenburg, 2016). Tanda – tanda seseorang mengalami kecanduan media sosial adalah selalu mengecek media sosialnya setiap saat dimanapun dan kapanpun, selalu *updet instastory* dan *snapchat* kemanapun melangkah, benci saat kehilangan jaringan, menilai seseorang berdasarkan *like* dan *followers* (Rifqy dkk. 2020). Penyebab remaja mengalami kecanduan media sosial adalah pertama faktor sosial, dimana remaja mengalami kesulitan berkomunikasi secara interpersonal dan memiliki masalah sosial, kedua yaitu faktor psikologis (depresi, kecemasan, dan ingin melarikan diri dari masalah), dan yang ketiga faktor biologis yang berhubungan dengan fungsi otak (Montag & Reuter, 2017).

Kecanduan media sosial merupakan faktor resiko terjadinya masalah kesehatan mental pada remaja (Beeres, Andersson, Vossen, & Galanti, 2020). Dalam penelitian (Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker, 2018) penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan gejala depresi seperti pelecehan online sebanyak 44,9%, gangguan tidur sebanyak 49,9%, harga diri rendah sebanyak

72,2%, tidak senang dengan penampilan sebanyak 65,3%, dan merasa tidak puas dengan berat badan sebanyak 27,8%. Selain itu, media sosial juga berkaitan langsung dengan resiko melukai diri sendiri dan bunuh diri pada remaja (O'Reilly, 2020). Remaja rentan atau mudah terpengaruh untuk meniru perilaku beresiko, seperti tindakan menyakiti diri sendiri yang diamati pada media sosial untuk mengatasi masalah yang mungkin sedang dihadapinya (O'Reilly et al., 2018).

Dalam penelitian (Pratama & Sari, 2020) intensitas penggunaan media sosial memiliki dampak terhadap kesehatan mental remaja yaitu menyebabkan sikap apatis. Semakin tinggi intensitas seorang remaja menggunakan media sosial, maka semakin apatis pula sikap remaja. Sebanyak 55% remaja memiliki sikap tidak peduli terhadap lingkungan sekitarnya atau sikap apatis. Selain itu intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga memiliki hubungan dengan kecemasan (Pranata dkk., 2016). Didalam penelitian tersebut didapatkan sebanyak 54% responden memiliki tingkat kecemasan ringan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Syafira, 2020) dengan judul Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMK Kosgoro 1 Padang Tahun 2019 yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin terganggu kesehatan mental remaja. Didalam penelitian tersebut didapatkan sebanyak 60,6% remaja yang mengalami kesehatan mental bermasalah.

Berdasarkan hasil survey Kominfo yang dilakukan pada tahun 2017 sebanyak 84,28% penduduk perdesaan menggunakan media sosial (*WhatsApp, Line, Telegram, Facebook Messenger*) sedangkan penduduk perkotaan sebanyak 85% (KOMINFO, 2017). Hanya terdapat 0,72% perbedaan antara pengguna *instant messaging* diperkotaan dan di perdesaan. Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari. SMA ini terletak di perdesaan, dan hampir semua siswanya telah menggunakan media sosial.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret dan April 2021 terhadap siswa SMA Negeri 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari, dari hasil survey melalui *Google Form* kepada 15 orang siswa, 10 dari 15 orang siswa terindikasi masalah kesehatan mental. Sebanyak 8 orang siswa merasa tidurnya tidak nyenyak dan cukup, 9 siswa sering merasa cemas, tegang dan khawatir. Kesulitan mengambil keputusan dirasakan oleh 11 orang siswa dan 9 dari 15 orang siswa pernah merasa dirinya tidak berharga. Sebanyak 9 orang siswa diantaranya menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial sebanyak ≥ 5 jam. Dari pengguna media sosial tersebut 8 orang siswa diantaranya pernah mendapatkan komentar buruk di media sosial. Sebanyak 11 orang siswa menjadikan media sosial sebagai tempat pelarian saat mereka menghadapi masalah.

Dalam mengatasi masalah mental remaja, perawat memiliki peran yang sangat penting. Perawat berperan dalam memberikan pelayanan perawatan jiwa melalui tiga upaya yaitu upaya pencegahan primer, sekunder, dan tersier. Upaya pencegahan primer merupakan upaya peningkatan dan pencegahan terjadinya

gangguan mental melalui kegiatan pendidikan kesehatan, stimulasi perkembangan, program sosialisasi kesehatan jiwa serta manajemen stress. Upaya pencegahan sekunder merupakan upaya yang difokuskan pada deteksi dini dan penanganan segera masalah resiko gangguan mental. Terakhir upaya pencegahan tersier merupakan upaya yang difokuskan pada peningkatan fungsi dan sosialisasi serta pencegahan terhadap kekambuhan pada klien gangguan jiwa (Zaini. Mad, 2019).

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut dengan mengangkat judul “Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMA N 1 Situjuah Limo Nagari tahun 2021”.

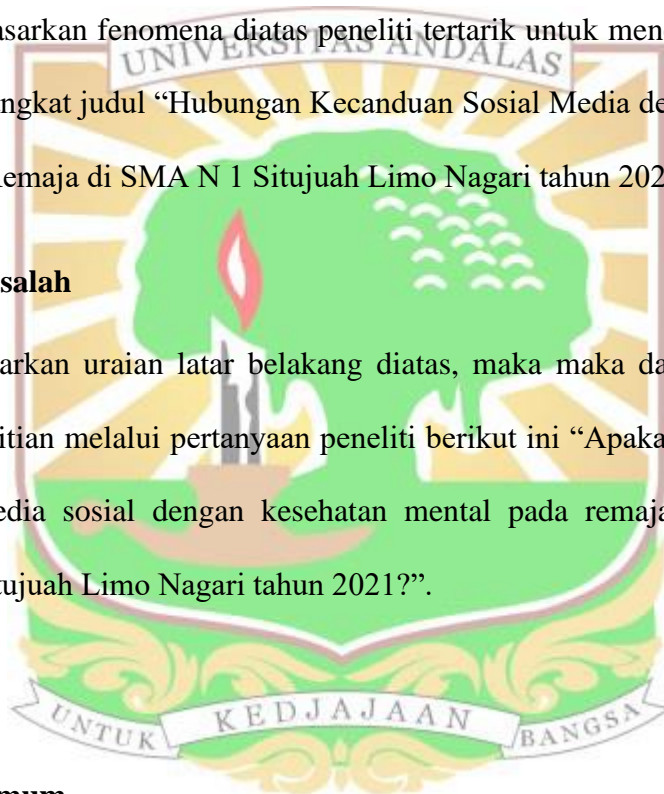
B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan peneliti berikut ini “Apakah ada hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMA N 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari tahun 2021?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari tahun 2021.



2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kecanduan media sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari pada tahun 2021.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari tahun 2021.
- c. Untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 1 Kecamatan Situjuah Limo Nagari tahun 2021.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau data bagi sekolah tentang masalah kesehatan mental dan kecanduan media sosial, dan guru – guru dapat lebih memperhatikan dan memotivasi siswa agar tidak menggunakan media sosial secara berlebihan.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian atau referensi dalam menganalisis permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kecanduan media sosial pada remaja. Dan dapat bermanfaat untuk penelitian di bidang keperawatan selanjutnya, terkhusus untuk keperawatan jiwa dalam pengembangan kesehatan mental remaja.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja sehingga peneliti dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi pembelajaran ditempat paraktek.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan data dasar dalam meneliti permasalahan tentang hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja.

