

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang terjadi pada usia 12-18 tahun (Novrialdy 2020). Remaja mengalami perubahan pada dirinya, baik itu dari fisik maupun psikis, secara individual ataupun dalam peran sosialnya di keluarga, sekolah serta masyarakat, (Lestari, 2022). Remaja disebut dengan generasi post-millennials. Salah satu cirinya yaitu tumbuh dengan teknologi yang sangat mudah untuk diakses, sehingga remaja dapat dikatakan sebagai generasi yang paling memahami teknologi (Novrialdy, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan data remaja dengan jumlah penduduk yang ada di dunia sebanyak 1,2 miliar jiwa (WHO,2020). Dari hasil survei penduduk Indonesia pada tahun 2020 menunjukkan 45.351.3 juta jiwa remaja. Sedangkan tahun 2021 mencatat jumlah remaja sebanyak 64,92 juta jiwa, dengan usia remaja 12 - 18 tahun. Tahun 2022 mengatakan jumlah penduduk remaja di Indonesia 68,82 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020).

Berdasarkan data Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2020 jumlah remaja yang berusia 12-18 tahun sebanyak 948.385 juta jiwa. Dari Data Kota Padang jumlah keseluruhan remaja berjumlah 224.402 juta jiwa, yang mana terdiri dari laki-laki berjumlah 112.447 jiwa dan perempuan berjumlah 111.955 juta jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat, 2020).

Pada remaja akan mengalami perubahan-perubahan seperti perubahan fisik dan psikososial. Perubahan fisik yang di alami remaja biasanya berkaitan dengan bentuk tubuh, berat badan dan tinggi badan sedangkan perubahan yang terjadi pada remaja yang berkaitan dengan psikososial biasanya berkaitan dengan emosional dan mulai mencari identitas diri. Dari perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja, biasanya akan menimbulkan masalah seperti ketika perubahan fisik yang tidak sesuai dengan ideal yang di inginkan remaja akan merasa tidak percaya diri, sedangkan perubahan yang berkaitan dengan psikologis akan menyebabkan masalah seperti cemas yang berlebihan terhadap sesuatu, stress dan depresi. Dari perubahan-perubahan pada remaja ini, jika tidak sesuai dengan yang diharapkan maka akan terjadi masalah-masalah yang dapat menyebabkan kesehatan mental emosional remaja terganggu (Shilphy, 2021).

Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang bisa beradaptasi terhadap stresor internal maupun eksternal dari lingkungan, dibuktikan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku (Sinthania, 2022). Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 kesehatan mental 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.

World Health Organization (WHO) 2019 menjabarkan kesehatan mental sebagai suatu kondisi yang baik dimana seseorang menyadari kemampuannya, dapat menghadapi stres yang normal, dapat bekerja secara

produktif dan menyenangkan, serta dapat berkontribusi dalam komunitasnya (WHO, 2019). Seseorang dapat dikatakan sehat mental apabila mampu mengendalikan diri dalam menghadapi stresor di lingkungan sekitar dengan selalu berpikir positif dalam keselarasan tanpa adanya tekanan fisik dan psikologis, baik secara internal maupun eksternal yang mengarah pada kestabilan emosional (Widiyawati, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 2022, ditemukan sekitar 300 juta jiwa diseluruh dunia yang mengalami kesehatan mental pada remaja. Berdasarkan hasil survey Indonesia Adolescen Mental Health Survey (INAMHS), sebanyak satu dari tiga remaja yang berusia 10-17 tahun di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah ini setara dengan 15,5 juta remaja di seluruh Indonesia. Gangguan cemas adalah gangguan kesehatan mental yang paling banyak diderita oleh remaja yaitu 3,7%, gangguan mental ini adalah gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas. Selanjutnya disusul dengan depresi mayor 1,0%. Dan masalah kesehatan mental berikutnya yang terbanyak yaitu gangguan perilaku dengan angka 0,9%. Walaupun akses fasilitas kesehatan sudah mengalami peningkatan, tetapi hanya sedikit dari remaja yang mengalami masalah kesehatan mental yang mencari bantuan profesional untuk menangani masalahnya. Di antara remaja yang mengalami masalah kesehatan mental, ada 89,9% yang mengalami gangguan fungsi pada rana keluarga, selanjutnya disusul dengan rana teman sebaya, 62,1%, oleh sekolah dan pekerjaan 58,1% dan 46,0% oleh distres personal (Ayu, 2022).

Data Sumatra Barat mengatakan bahwa kesehatan mental setiap tahunnya meningkat angka kesehatan mental meningkat ke peringkat yang ke VII yang sebelumnya berada di peringkat ke IX, yang mengalami masalah kesehatan mental yaitu berada di umur 15 tahun ke atas yaitu 8,2%. Sedangkan di kota Padang angka masalah kesehatan mental menunjukkan persentase gangguan kesehatan mental sebanyak 14,20% untuk usia masyarakat di atas 15 tahun. Remaja berada dalam kesehatan mental yang bermasalah, remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental mengalami masalah terhadap perubahan perilaku, penurunan kesadaran serta gangguan terhadap pola makan dan juga pola tidurnya. (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febrianti et al., (2022) tentang hubungan pengetahuan kesehatan mental dengan status mental remaja, penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki pengetahuan kurang masuk status mental abnormal berjumlah 21 responden (72,4%), sedangkan untuk pengetahuan yang baik diperoleh hasil bahwa mayoritas responden memiliki status mental normal berjumlah 10 responden (47,6%). Hasil uji didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha (0, 05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan mental dengan status mental remaja.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja Santrock (2012) dalam (Fakhriyani, 2019). Seperti lingkungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, masyarakat, dan media sosial.

Media sosial merupakan media online yang memungkinkan penggunaanya untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi berupa blog, wiki, forum dan dunia virtual. Saat ini 5 platform media sosial yang sangat diminati oleh masyarakat Indonesia dari usia 16 – 64 tahun yaitu Youtube, WhatsApp, Facebook, Instagram, dan Twitter (Purwanto, 2021) media sosial ini dapat mengakibatkan remaja lupa waktu ketika menggunakannya bahkan media sosial juga dapat membuat remaja menjadi kecanduan untuk memainkannya.

Kecanduan media sosial, kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis dimana penggunaanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, serta kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya (Wulandari & Netrawati, 2022). Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan gejala gangguan kesehatan mental seperti merasakan masalah tidur, harga diri rendah, dan kecemasan (Fakhriyani, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nelli & Ramadhan, (2021) tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMK N 1 Sintoga didapatkan hasil adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental, di dapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < \alpha 0,05$) semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin bermasalah kesehatan mental yang dialami remaja.

Berdasarkan data *We Are Social dan Hootsuite* tahun 2022 jumlah penggunaan media sosial di seluruh dunia telah mencapai 5,07 miliar orang. Jumlah tersebut mencapai 63,45% dari populasi global yang totalnya 7,99 miliar orang, sebagian besar penggunaan internet global atau 92,1% menggunakan ponsel untuk online. Ponsel ini menyumbang lebih dari 55% waktu online, serta menyumbang hampir 60% dari lalu lintas dunia, kata *We are social* dalam *digital 2022 october global statshot report*.

Beberapa dampak dari penggunaan media sosial menurut (Fajarudin, 2020) yaitu: dampak pertama seseorang yang terikat dengan media sosial beresiko mengabaikan orang-orang yang ada disekitarnya. Dampak kedua seseorang lebih cenderung untuk berinteraksi melalui media sosial dibandingkan berinteraksi secara langsung, dampak ketiga penggunaan media sosial dapat mengganggu mental seseorang apalagi di Indonesia saat ini orang bebas berkomentar sehingga dapat menyakiti orang lain walaupun dengan kata-kata, dampak keempat banyak konflik yang bermunculan didalam media sosial, karena setiap orang bebas menyampaikan pendapat, gagasan, ide, argument dan lain-lain. Karena bebas tersebut terkadang seseorang berkomentar berlebihan, sehingga munculnya konflik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nelli & Ramadhan, (2021) dengan judul Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMKN 1 Sintoga yang mengatakan bahwa adanya terdapat hubungan yang secara disignifikan dengan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja mengatakan rata-rata penggunaan media sosial

sebesar 70,01, nilai tersebut termasuk kedalam kategori pengguna yang bermasalah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ices, (2021). 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.

SMA kartika 1-5 Padang adalah salah satu sekolah swasta yang didirikan oleh yayasan kesejahteraan KODAM III/17 di kelurahan simpang haru kota Padang. Menurut fakta SMAS Kartika 1-5 Padang, didapatkan bahwa siswa siswi SMAS Kartika 1-5 Padang di perbolehkan membawa hp, tetapi siswa di perbolehkan menggunakan hp saat adanya pelajaran yang membutuhkan hp, tetapi ada beberapa siswa-siswi yang berkedapatan menggunakan hp di saat jam belajar yang digunakan untuk membuka media sosia. Bagi murid yang berkedapatan bermain hp disaat jam pelajaran maka hp nya akan di ambil dan dikenakan sanksi,serta di panggil keruang BK untuk proses dan buat surat perjanjian. Siswa siswi juga lebih banyak menghabiskan waktu bermain hp untuk membuka media sosial.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti di SMAS 1-5 Kartika Padang pada tanggal 21 februari 2023 didapatkan seluruh jumlah siswa kelas X sebanyak 319 orang yang tersebar di 10 kelas yang terdiri dari 6 kelas IPA dan 4 kelas IIS, jumlah siswa kelas XI sebanyak 234 orang yang

tersebar di 8 kelas yang terdiri dari 4 kelas IPA dan 4 kelas IIS. Dari hasil survey awal yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner dan wawancara didapatkan 10 dari 15 orang siswa terindikasi memiliki masalah kesehatan mental sedangkan 5 orang siswa tidak terindikasi memiliki masalah kesehatan mental. Dari 10 orang siswa yang terindikasi mengalami masalah kesehatan mental, 8 orang siswa mengeluhkan merasa tidurnya tidak nyenyak dan tidak cukup tidur, 9 orang siswa sering merasa cemas, tegang dan khawatir. Sedangkan 11 orang siswa merasakan kesulitan untuk mengambil keputusan, 9 dari 15 orang siswa pernah merasa dirinya tidak berharga, 8 orang siswa diantaranya menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial dalam sehari lebih dari 8 jam.

Dari 15 orang siswa yang di wawancarai dan penyebaran kuesioner 10 orang siswa mengatakan bahwa mereka menjadikan media sosial sebagai tempat perlarian saat mereka menghadapi masalah. Tetapi dari 5 orang siswa yang tidak terindikasi mengalami masalah kesehatan mental mengatakan jika mereka merasakan tidur yang cukup, tidak mengalami gangguan tidur, tidak mengalami stressor atau cemas yang berlebihan, ketika mengalami masalah mereka mengatakan dapat berfikir dengan tenang, dan mereka juga mengatakan tidak pernah mengalami masalah di sekolah serta mereka tidak pernah datang terlambat ke sekolah.

Berdasarkan fenomena dan studi awal yang dilakukan pada pelajar, peneliti tertarik mengangkat judul “Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMAS KArtika 1-5 Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu “Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMAS Kartika 1-5 Padang”

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui “Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMAS KArtika 1-5 Padang”

2. Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi Kesehatan mental pada Remaja di SMAS Kartika 1-5 Padang.
2. Diketahui distribusi frekuensi kecanduan media social pada Remaja di SMAS Kartika 1-5 Padang.
3. Diketahui Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMAS Kartika 1-5 Padang.

C. Manfaat penelitian

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini di harapkan 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 di harapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penelitian mengenai hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja sehingga peneliti dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi pembelajaran di tempat praktik.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

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

