

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat secara fisik, psikologis dan intelektual. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, menyukai tantangan dan berani mengambil risiko tanpa pertimbangan yang matang. Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berada dalam rentang usia 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Hapsari, 2019).

Fase remaja merupakan masa yang penting dalam pembentukan karakter. Perubahan pada fisik, emosional dan sosial dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Pada era digital saat ini, remaja terlibat pada perkembangan teknologi yang ditandai dengan luasnya akses terhadap internet. Perangkat pribadi dan berbagai platform media sosial berpengaruh pada perkembangan psikososial mereka (Rayan A Qutob, 2024). Kesehatan fisik dan mental sama pentingnya. Jumlah kasus gangguan jiwa masih sangat tinggi, sehingga tidak boleh diremehkan. Diperkirakan ada 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental (Gintari et al, 2023).

WHO melaporkan pada tahun 2021, lebih dari 1,5 juta remaja dan dewasa awal berusia 10-24 tahun meninggal dunia. Penyebab kematian remaja dilaporkan sebagai cedera (kecelakaan lalu lintas dan tenggelam), kekerasan

interpersonal, dan menyakiti diri sendiri. Gangguan kesehatan mental di masa dewasa dimulai saat usia 14 tahun, tetapi sebagian besar kasus tidak terobati karena tidak terdeteksi. Depresi dan kecemasan merupakan salah satu penyebab kesakitan dan kecatatan di kalangan remaja dan bunuh diri menjadi salah satu penyebab utama kematian pada remaja usia 15-19 tahun (WHO, 2023).

Gangguan kecemasan adalah gangguan yang umum terjadi pada kelompok usia remaja muda dan lebih umum terjadi pada remaja yang lebih tua. Diperkirakan 3,6% remaja berusia 10-14 tahun dan 4,6% remaja berusia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Sementara itu, gangguan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) terjadi pada 3,1% remaja dengan rentang usia 10-14 tahun dan 2,4% remaja berusia 15-19 tahun yang ditandai dengan kesulitan dalam memperhatikan, hiperaktivitas, dan bertindak tanpa memperhatikan akibatnya. Bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat pada remaja yang lebih tua dengan rentang usia 15-19 tahun (WHO, 2021).

Faktor risiko bunuh diri beragam, mencakup penggunaan zat dan alkohol, stigma terhadap pencari bantuan, hambatan dalam mengakses perawatan, dan akses ke sarana bunuh diri. Media digital berperan penting dalam meningkatkan dan melemahkan upaya pencegahan bunuh diri (WHO, 2021). Survei *Pew Research Center* tahun 2018 tentang remaja Amerika Serikat, menunjukkan bahwa satu dari enam remaja telah mengalami setidaknya satu dari enam bentuk perilaku penganiayaan online mulai dari panggilan nama (42%), menyebarkan rumor palsu (32%), menerima gambar eksplisit yang tidak diminta (25%) dan mendapatkan ancaman fisik (16%) (Fadli, 2023).

Indonesia National Adolescents Mental Health Survey (I-NAMHS) merupakan survei kesehatan mental nasional yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10-17 tahun di Indonesia, yang menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Sementara itu, 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Gangguan mental yang paling banyak diderita remaja adalah gangguan cemas (3,7%), gangguan depresi mayor (1%), gangguan perilaku (0,9%), gangguan stres pasca-trauma (0,5%) dan gangguan pusat perhatian dan hiperaktivitas (0,5%) (Gloriabarus, 2022).

Berdasarkan hasil laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, di Sumatera Barat prevalensi angka kejadian depresi pada penduduk umur ≥ 15 tahun mencapai 0,8%. Prevalensi masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir pada penduduk umur ≥ 15 tahun sebesar 1,3% dan prevalensi penduduk umur ≥ 15 tahun yang mempunyai pikiran mengakhiri hidup dalam satu bulan terakhir sebesar 0,18%. Prevalensi masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir lebih banyak terjadi pada perempuan dengan angka kejadian 2,5% - 2,8% dibandingkan pada laki-laki dengan angka kejadian 1,4% - 1,6% (SKI, 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2023, skizofrenia memiliki angka tertinggi pada golongan umur 0-14 tahun sebanyak 7 orang, gangguan kecemasan sebanyak 6 orang, dan gangguan depresi sebanyak 5 orang.

Riset dari *Institute for Health Metrics and Evaluation University of Washington* terkait *Global Burden Of Disease (GBD)* pada tahun 2019

menunjukkan bahwa prevalensi perempuan yang mengalami depresi di Indonesia sebesar 2,9% dari populasi, sementara itu angka kejadian pada laki-laki dengan gangguan serupa hanya 2% dari jumlah populasi (Dihni, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Wilujeng et al, (2023) tentang hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stres pada remaja di SMP Brawijaya Smart School menunjukkan bahwa remaja perempuan mengalami kategori stres lebih berat dari laki-laki meskipun sumber stresnya sama, karena cara perempuan dalam menghadapi stres berbeda dengan laki-laki.

Banyak faktor yang menjadi penyebab masalah kesehatan mental pada remaja. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan stress selama masa remaja meliputi paparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan peningkatan akses ke penggunaan teknologi. Pengaruh media dan norma gender dapat memperburuk perbedaan antara kehidupan nyata dan harapan masa depan remaja. Hubungan dengan teman sebaya dan standar kehidupan rumah tangga adalah faktor penting. Risiko yang diketahui terhadap kesehatan mental termasuk pola asuh yang tidak adil, kekerasan (kekerasan seksual dan perundungan), dan masalah sosial ekonomi yang serius (WHO, 2021).

Peningkatan akses digital saat ini, memberikan manfaat dan risiko. Manfaatnya dapat berupa penguatan perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), akses informasi, eksplor diri dan ekspresi. Namun risiko yang muncul adalah kecanduan internet, paparan konten yang tidak pantas, depresi, *cyberbullying*, dan kurang tidur (Qutob, 2024). Remaja di banyak

negara, termasuk negara berpenghasilan rendah, menengah dan tinggi, telah melihat TIK, termasuk media sosial menjadi komponen yang penting dari pendidikan, budaya dan kehidupan sosial mereka. Sebagian besar remaja sekarang menggunakan media sosial dengan angka yang menunjukkan bahwa 97% melakukannya secara teratur (Sudarajat, 2020).

Berdasarkan survei yang dilaporkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024 pengguna internet mencapai 79.5% dari total populasi penduduk Indonesia. Berdasarkan usia ditemukan hingga 87,02% pengguna internet adalah Generasi Z yang berusia 12-27 tahun. Sedangkan di Sumatera Barat pengguna internet mencapai 75,14% dari jumlah penduduk. Salah satu alasan penggunaan internet adalah untuk mengakses media sosial (APJII, 2024).

Remaja yang memandang media sosial sebagai hal yang bermanfaat menyatakan bahwa media sosial menghubungkan mereka dengan teman, mempelajari hal-hal baru, dan bertemu orang-orang dengan minat yang sama. Akan tetapi, media sosial juga meningkatkan kemungkinan perundungan, mengabaikan pertemuan tatap muka, dan memperoleh asumsi negatif tentang kehidupan orang lain. Daring, tempat remaja mengakses berbagai teman sebaya serta konten yang berisiko, proses pengaruh teman sebaya juga meningkat (Gupta, 2022).

Media sosial berpengaruh dalam sudut pandang remaja meliputi *self image*, hubungan secara interpersonal dengan tolak ukur perbandingan sosial atau interaksi negatif, termasuk *cyberbullying* (Thursina, 2023). Berdasarkan

penelitian yang dilakukan Suryani & Yazia (2024) tentang hubungan tingkat depresi dengan *social media addiction* pada remaja, yang menyatakan bahwa ada hubungan tingkat depresi dengan *social media addiction* pada remaja. Penelitian ini juga membuktikan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh pada depresi yang dialami remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thursina (2023) pada salah satu SMAN di Kota Bandung menunjukkan bahwa media sosial berpengaruh pada kesehatan mental. Siswa di salah satu SMAN di Kota Bandung merasa dengan adanya media sosial membuat mereka merasa bahagia karena dapat mengikuti perkembangan zaman, mempermudah menjangkau informasi dari lingkungan sekolah, teman, dan keluarga. Namun juga menjadi penyebab terbesar untuk mencari eksistensi terutama dalam bidang fashion, persaingan untuk terlihat lebih keren menyebabkan mereka stres, terdapat juga kesepian, kecemasan hingga depresi.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang, kunjungan gangguan jiwa terbanyak di Puskesmas Andalas sebanyak 866 kunjungan pada tahun 2022 dan 561 kunjungan pada tahun 2023. Pada tahun 2024, kasus gangguan kesehatan mental pada golongan umur 0-14 tahun paling banyak adalah gangguan perkembangan pada anak dan remaja sebanyak 105 orang, gangguan depresi sebanyak 9 orang, gangguan kecemasan sebanyak 4 orang, gangguan skizofrenia sebanyak 1 orang, gangguan campuran ansietas dan depresi sebanyak 1 orang. Sementara itu pada golongan umur 15-65 tahun, gangguan kesehatan mental paling banyak adalah skizofrenia sebanyak 199 orang, gangguan depresi sebanyak 96 orang, gangguan ansietas sebanyak 81 orang,

gangguan campuran ansietas dan depresi sebanyak 10 orang, dan gangguan insomnia sebanyak 3 orang.

Studi pendahuluan dilakukan pada salah satu sekolah menengah atas yang merupakan sekolah binaan Puskesmas Andalas yaitu SMPN 31 Padang. Kueisoner penelitian disebar kepada 10 orang siswi dengan hasil 9/10 siswi memiliki masalah kecanduan sosial media di tingkat rendah, sementara untuk skor kesehatan mental di tingkat sedang. Hasil pada survei ini menunjukkan bahwa siswi tersebut rawan mengalami kecanduan sosial media dan masalah kesehatan mental ke tingkat yang lebih parah.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, tampak beberapa siswi yang menggunakan *smartphone* dan terlihat sibuk sendiri dengan *smartphone* masing-masing daripada berinteraksi dengan teman yang berada di sekitarnya. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja putri di SMPN 31 Padang Tahun 2024.

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 putri di SMPN 31 Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja putri di SMPN 31 Padang tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kejadian kesehatan mental pada remaja putri di SMPN 31 Padang.
- b. Diketahui distribusi frekuensi penggunaan media sosial pada remaja putri di SMPN 31 Padang.
- c. Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja putri di SMPN 31 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi peneliti
 - 1) Memperoleh pengetahuan mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja putri.
 - 2) Memperoleh pengetahuan dan pengalaman belajar dalam membuat suatu penelitian.
- b. Bagi peneliti lain di masa mendatang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi peneliti selanjutnya dengan ruang lingkup yang sama dan masukan yang

memberikan informasi serta manfaat mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Sebagai bahan evaluasi bagi institusi pendidikan mengenai kesehatan mental remaja serta memberikan data dan masukan untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan peneliti selanjutnya yang lebih mendalam.

b. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengetahui Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja Putri di SMPN 31 Padang.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja putri di SMPN 31 Padang. Penelitian ini telah dilaksanakan pada September 2024 hingga Februari 2025 dan pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 25-29 November 2024. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel *Proportional Sampling*. Dalam penelitian ini variabel dependen adalah kesehatan mental remaja putri, sementara variabel independen adalah penggunaan media sosial. Populasi penelitian ini adalah 459 siswi. Sampel yang diambil sebanyak 90 orang dan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus

Slovin untuk menentukan ukuran sampel yang representatif. Analisis data yang digunakan yaitu *Chi-Square*.

