

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah fase perkembangan manusia yang biasanya berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2023), meskipun batasan usia ini dapat bervariasi tergantung pada konteks budaya dan sosial. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Masa remaja ini merupakan masa yang sangat penting dimana adanya peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa yang terjadi berbagai perubahan seperti perubahan fisik, seksual, psikologis maupun mental. Adanya perubahan-perubahan ini akan perlu diperhatikan karena akan mengakibatkan respon berbeda pada diri remaja (Tesda et al.,2020).

World health organization (WHO,2023) menyatakan bahwa sekitar 7,2 miliar orang di dunia terdiri dari lebih dari 3 miliar orang berusia dibawah 25 tahun. 1,2 miliar dari mereka adalah remaja berusia 10-19 tahun, atau setara dengan 18% dari total populasi. Di Indonesia, diperkirakan 17% populasi atau sekitar 46 juta orang adalah remaja, data dari (BPS 2024), hampir 20% dari total penduduk indonesia berada dalam rentang usia 10-19 tahun sehingga populasi remaja dapat dikatakan memiliki peran penting bagi perkembangan Indonesia. Sedangkan remaja di kota Padang, berjumlah 147,1 ribu jiwa orang (BPS Kota Padang, 2023).

Masa remaja memiliki beberapa tahapan, remaja awal adalah tahapan pertama pada masa remaja. Tugas perkembanganyang harus dilakukan sebagai remaja pada tahap awal adalah menerima kondisi fisik dan menggunakan

tubuh secara lebih efektif, tahap kedua adalah pertengahan masa remaja, dimana tugas perkembangan yang akan dilakukan pada tahap ini adalah memperoleh kemandirian dan otonomi dari orang tua, tahap ketiga adalah masa remaja akhir, tugas perkembangan pada tahap ini yang paling penting untuk mencapai kemandirian seperti pada masaremaja pertengahan, tetapi untuk mempersiapkan pemisahan total dari orang tua, pembentukan kepribadian yang bertanggung jawab, persiapan untuk karir ekonomi dan pendidikan itu berfokus pada ideologi pribadi yang menyiratkan penerimaan nilai dan sistem etika Denny Pratama et al (2021). Perilaku penyimpangan merupakan bentuk penyimpangan sosial pada remaja yaitu seks bebas, tindakan kriminal, tawuran pelajar dan ketergantungan teknologi yang dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan mental dan psikologis Hardiyanto et al (2021).

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi di mana seorang individu memiliki kesejahteraan psikologis dan emosional yang optimal. Hal ini mencakup kemampuan esensial untuk mengelola stres kehidupan sehari-hari secara adaptif. Selain itu, kesehatan mental juga melibatkan kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang positif dengan orang lain di sekitarnya. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu membuat keputusan yang rasional dan efektif dalam berbagai situasi. Kesehatan mental merupakan kondisi kesehatan jiwa atau psikologis yang menunjukkan kemampuan setiap individu untuk melakukan penyesuaian diri dan pemecahan

terhadap masalah-masalah yang dialami baik masalah internal atau eksternal di lingkungan (Amirah Nurul et al., 2023).

Pada awalnya, kesehatan mental hanya berbicara tentang orang-orang yang menderita gangguan jiwa dan tidak dianggap berlaku untuk masyarakat secara keseluruhan. Namun, pandangan ini telah berubah kesehatan mental tidak hanya terkait dengan orang yang menderita gangguan jiwa, tetapi juga terkait dengan orang yang memiliki kesehatan mental yang baik (Lindarda et al., 2024). Aspek kesehatan mental mencakup tiga dimensi utama: emosional, psikologis, dan sosial. Dimensi emosional berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengelola emosi dan menghadapi stres. Dimensi psikologis mencakup cara individu berpikir, persepsi, dan pemahaman mereka terhadap dunia. Sementara itu, dimensi sosial berfokus pada kemampuan individu untuk membangun dan memelihara hubungan yang sehat dengan orang lain. Ketiga aspek ini saling terkait dan berkontribusi pada kesehatan mental secara keseluruhan (Lubis et al., 2023).

Data *World Health Organization* (WHO, 2021) menunjukkan masalah kesehatan mental dengan presentasi penderita 14% dari total keseluruhan penyakit yang menyebabkan kecacatan. Sekitar 1 dari 7 remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Tercatat 80% penderitanya berasal dari negara berpendapatan rendah sampai dengan menengah, dan umumnya dimulainya dengan tanda-tanda gangguan sejak masa remaja (M. wei Liu et al., 2020). Data *Riskesdas* (2018) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di kalangan

remaja mencapai 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental (Balitbangkes RI, 2018). Kondisi ini umumnya ditunjukkan saat remaja atau berusia di atas 15 tahun.

Sumatera Barat, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang, jumlah penduduk yang mengalami gangguan jiwa dengan rentang umur 15-59 tahun berjumlah 1.884 orang di tahun 2022 (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2023). Kondisi kesehatan mental yang terganggu menjadi penyebab kesakitan dan kematian remaja. Hal ini bisa saja dimulai dari usia dini seperti 14 tahun dengan gangguan berupa kecemasan, depresi, gangguan tidur, ide bunuh diri atau menyakiti diri sendiri (Pratiwi, 2022).

Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja seperti tekanan akademik, perundungan, dan pengaruh media sosial berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental, terutama akibat faktor-faktor yang mempengaruhi faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan teman sebaya, faktor lingkungan sekolah, faktor masyarakat dan media sosial (Khairina & Rahman, 2022).

Media sosial merupakan suatu media online yang memudahkan para penggunanya untuk berpartisipasi, bersosialisasi satu sama lain dan dilakukan dalam dunia maya sehingga memungkinkan untuk saling berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Dengan berbagai kemudahan yang ditawarkan di media sosial mempermudah untuk mencari segala sesuatu darimanapun dan berbagi segala sesuatu ke siapapun. Kemudahan ini sangat bermanfaat jika digunakan secara bijak (Sunnah et al., 2020).

Adapun dampak negatif seperti kecemasan, depresi, dan perbandingan sosial sering kali muncul akibat interaksi di platform media sosial, di mana individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain. Selain itu, sering terjadi di platform ini dapat memperburuk kondisi mental individu, menyebabkan perasaan terasing dan depresi. Untuk mengurangi efek negatif dari media sosial, lingkungan sosial dan dukungan dari teman dan keluarga sangat penting. Penting untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang bahaya yang terkait dengan penggunaan media sosial serta cara menggunakannya dengan bijak. Untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan coping yang sehat, diperlukan tindakan yang melibatkan orang tua dan pendidik (Alfridzi et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yuhana et al., 2023) dengan judul “Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja” diambil dari 291 sampel. 38,8 % laki-laki dan 61,2% perempuan, dengan 33,7% berusia 16 tahun, berdasarkan penggunaan media sosial 39,9% berada pada tingkat kadang-kadang dan mengalami kesehatan mental 67,7% gangguan mental emosional, didapatkan hasil yang menggunakan media sosial mengalami pada tingkat sering dengan kesehatan mental yang gangguan ada 92,5%. Data diperkuat dengan hasil uji statistik dengan uji rank spearman dengan nilai $Rho = 0,607$ dan diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000 \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMAN 8 Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Amira Esti, Tiara Indah Permata Sari, Rahmi Ramadhan 2021 dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja di SMKN 1 Sintoga” Diambil dari 89 siswa, 73,0% laki-laki dan 27,0% perempuan, hasilnya menunjukkan bahwa mereka sering menggunakan media sosial dalam jangka waktu sedang, sekitar 3 hingga 4 jam, rata-rata remaja mengalami kesehatan mental yang buruk (bermasalah) 46,1%, ada hubungan bermakna antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja ditunjukkan dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < \alpha 0,005$).

Penelitian ini terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental diantaranya Penelitian Zhao & Zhou, menunjukkan penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Lebih banyak paparan berita bencana melalui media sosial dikaitkan dengan depresi yang lebih besar bagi peserta dengan tingkat stresor bencana yang tinggi (tetapi tidak rendah). Selain itu, analisis jalur menunjukkan pengaruh negatif memediasi hubungan penggunaan media sosial dan kesehatan mental (Zhao & Zhou, 2020). Penelitian lain terkait tingkat kecanduan remaja terhadap media sosial yang hasilnya sebesar 48,6% dan masuk dalam kategori tinggi (Aprilia, dkk., 2020) dapat berpotensi menghambat pengembangan diri remaja jika tidak ada kebijakan dalam penggunaannya. Maka media sosial yang menjadi trend saat ini hendaknya dapat dimanfaatkan dengan bijak agar memperoleh keuntungan dalam hidup seperti pencapaian prestasi dan pengembangan potensi diri.

Data dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Padang terdapat 67 SMA yang terdiri dari 17 sekolah negeri dan 50 sekolah swasta, berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 14 februari 2025 di 2 SMA Negeri di kota padang yaitu SMA Negeri 3 Padang dan SMA Negeri 5 Padang, SMA Negeri 3 Padang di dapatkan pernyataan dari pihak sekolah bahwa siswa-siswi memiliki potensi yang bagus dan mental yang sehat. SMA Negeri 5 Padang di dapatkan 10 remaja terdiri dari 5 remaja laki-laki dan 5 remaja perempuan, diperoleh sebanyak 4 siswa selalu menggunakan media sosial lebih dari 3 jam, 3 siswa sering menggunakan media sosial lebih dai 3 jam dan 2 siswa kadang-kadang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam serta 1 siswa menggunakan media sosial lebih dari 3 jam. 7 siswa kadang-kadang membuka media sosial saat belajar dikelas, 2 siswa tidak pernah membuka media sosial saat dikelas dan 1 siswa sering membuka media sosial saat dikelas. 5 siswa sering aktif di media sosial, 4 siswa selalu aktif di media sosial dan 1 siswa kadang-kadang aktif dimedia sosial. Selanjutnya terkait dengan kesehatan mental didapatkan hasil 5 siswa mudah meraa takut, 3 siswa merasa cemas, tegang atau khawatir, 1 siswa merasa tangannya gemetar,6 siswa mudah lelah.

SMA Negeri 5 Padang merupakan tempat penelitian yang dipilih karena memiliki lokasi yang mudah di jangkau oleh peneliti dan kurangnya kesadaran tentang kesehatan mental dikalangan siswa, sehingga banyak sisa yang tidak mencari bantuan meskipun mengalami tekanan psikologis.hasil wawancara dengan wakil kesiswaan dan guru bimbingan konseling SMA Negeri 5 Padang

mengatakan, beberapa siswa ada yang mengeluh sering tak berminat untuk sekolah, sering bergadang dan telat sekolah karena bermain media sosial, mengeluh mendapatkan tekanan.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti telah melakukan penelitian mengenai hubungan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang telah diuraikan diatas, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 5 Padang”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja SMAN 5 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kesehatan mental pada remaja di SMAN 5 Padang.
- b. Diketahui distribusi frekuensi media sosial terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 5 Padang.
- c. Diketahui hubungan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di SMAN 5 Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat membantu membangun teori psikologi tentang kesehatan mental, terutama tentang penggunaan media sosial. Hasilnya dapat memperluas pemahaman kita tentang bagaimana interaksi sosial di internet mempengaruhi kesehatan mental.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai data awal atau pembanding dan sebagai informasi untuk peneliti meneliti lebih dalam mengenai hubungan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber acuan dan referensi bagi mahasiswa program studi keperawatan universitas alifah padang khususnya yang akan melakukan penelitian selanjutnya terkait hubungan media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

b. Bagi Institusi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dan masukan bagi tenaga keperawatan khususnya yang bekerja di instansi

sekolah menengah atas agar dapat memberikan edukasi terhadap siswa yang hobi bermain media sosial.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang hubungan media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di SMAN 5 Padang. Jenis penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional study*. Variabel independen (media sosial) dan variabel dependen (kesehatan mental). Penelitian ini telah dilakukan di SMA Negeri 5 Padang yaitu pada tanggal 26-27 Mei 2025 selama 2 hari. Populasi pada penelitian ini siswa/i SMAN 5 Padang kelas X dan XI yang berjumlah 819 siswa, dengan teknik pengambilan sampel *Random Sampling*. Data diambil menggunakan kuesioner penggunaan media sosial serta kuesioner SRQ-20 (Self Questionnaire-20). Data dianalisis secara univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat serta dari uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$).

