

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perjalanan kehidupan manusia, sebuah jembatan transformatif yang berhubungan masa kanak-kanak dengan kedewasaan. Periode ini tidak hanya ditandai dengan perubahan fisik yang dramatis, tetapi juga melibatkan perkembangan mendalam dalam aspek kognitif, emosional dan sosial. Pada tahap ini, seorang individu mulai mencari dan membentuk identitas yang unik untuk dirinya sendiri, sebuah proses yang seringkali diwarnai dengan berbagai tantangan dan penemuan diri (Keliat, 2019).

Menurut *World Health Organization* WHO rentang usia remaja adalah 10-19 tahun yang terbagi dalam dua periode yaitu, remaja awal (usia 10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun). Populasi remaja dari keseluruhan penduduk di dunia yaitu sekitar 1,2 miliar atau sekitar 18% (Buluet al., 2019). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 44,31 juta jiwa. Jumlah remaja pada tahun 2020 di Sumatera Barat sebanyak 993.000 jiwa sedangkan jumlah remaja di Kota Padang sebanyak 305.108 jiwa (BPS, 2023).

Remaja mengalami beberapa tahap pertumbuhan dan perkembangan. Pada tahap pertumbuhan dan perkembangan tersebut akan terjadi perubahan-perubahan baik dari segi fisik, psikologis, budaya dan juga hubungan psikososial (Khan et al, 2019). Perubahan tersebut membuat remaja

mengalami masa pubertas, anak yang sudah memasuki masa pubertas biasanya mengalami fluktuasi emosi dan mental. Perubahan mental pada remaja, khususnya selama masa pubertas, adalah proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lonjakan hormon, perkembangan sosial, dan tekanan lingkungan. Remaja cenderung mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil, menjadi lebih sensitif, dan mencari jati diri mereka (Ahmad et al, 2019).

Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang terbebas dari segala gejala gangguan jiwa. Seseorang yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam kehidupannya, terutama jika mereka menggunakan manajemen stres untuk menyesuaikan masalah yang muncul dalam kehidupannya. Prevalensi dampak kesehatan mental yang diakibatkan oleh penggunaan gadget pada remaja 1.500.000 anak dan remaja di Amerika Serikat bahwa anak dan remaja mengalami permasalahan mental atau emosional, pertumbuhan, perkembangan dan perilaku. Tidak hanya itu, 12,5% anak di Singapore mengalami gangguan emosi serta perilaku (Zakiah 2021). Kecanduan gadget secara data global di dunia lebih banyak dikaitkan dengan remaja yang berakibat gagal dalam ujian tahun sebelumnya. Kecanduan gadget memediasi secara statistik 54,8% remaja yang menderita gangguan dengan teman sebaya, 42,2% gangguan mental, 3% kemudian 38,1% anak yang menderita gangguan hiperaktifitas, dan sebanyak 38,5% gangguan perilaku (Puspitasari, 2019).

Survey mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia tahun 2022, mendapatkan hasil 5,5% remaja usia 10 – 17 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, *post traumatic syndrom disorder* (SPTSD) sebanyak 0,9%, *attention deficit* atau *hyperactioivity disorder* (ADHD) sebanyak 0,5%. (SKI, 2022). Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja (Kemenkes RI, 2022).

Salah satu penyebab terganggunya kesehatan mental pada remaja ini kehadiran media sosial. Penggunaan media sosial memiliki negatifnya adalah mereka memicu kecanduan media sosial sekaligus menimbulkan risiko psikologis bagi kesehatan mental. Pengguna media sosial terbanyak berasal dari kalangan remaja, yaitu umur 15-19 tahun. Pengguna media sosial terbanyak berasal dari kalangan remaja, yaitu umur 15-19 tahun. Remaja Indonesia paling banyak menggunakan internet dibandingkan kelompok usia lainnya. Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022 menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,16%. Hasil survei juga menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet pria meningkat sebesar 79,32 persen dari total populasi pria pada 2022-2023 sedangkan tingkat penetrasi internet perempuan mencapai 77,36 persen dari total populasi perempuan di Indonesia. Tingkat penetrasi

paling tinggi kedua adalah di pulau Jawa, dengan tingkat penetrasi sebesar 78,39% (APJII, 2023).

Di Sumatera Barat terjadinya social media *addiction* sebanyak 35%. Penduduk usia lebih dari 15 tahun mengalami presentase gangguan mental emosional sebesar 8,2% (Data Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2023). Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang ditemukan remaja yang mengalami gangguan mental sebanyak 237 orang (Data Dinas Kesehatan Kota Padang, 2023).

Kemajuan media informasi dan teknologi sudah dirasakan oleh hampir seluruh lapisan masyarakat baik usia remaja maupun usia tua. Meningkatnya penggunaan gadget atau alat-alat yang dapat dengan mudah terkoneksi dengan internet ini, mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. *Gadget* merupakan salah satu hasil perkembangan teknologi yang diciptakan dalam bentuk perangkat kecil yang penggunaannya semakin meningkat. Penggunaan gadget sebagai sarana membuat individu merasa nyaman dan dapat menjadi penyebab kecanduan gadget (Yuwanto, 2020).

Media sosial adalah sebuah aplikasi yang memungkinkan siapa saja membuat halaman web pribadi sehingga terhubung dengan banyak orang yang bergabung dengan media sosial sejenis untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Media sosial mengajak pihak yang berkepentingan untuk berpartisipasi dengan cara berkomentar, memberi saran, memberikan informasi dengan cepat, dan tidak ada batasan (Amirah & Indriati, 2023).

Penggunaan media sosial mencapai 4,62 miliar (58,4%) di seluruh dunia. Indonesia memiliki 191,4 juta (68,9%) menggunakan media social. Media sosial yang paling banyak dikunjungi adalah Whatsapp (88,7%), Instagram (84,8%), Facebook (81,3%), Tiktok (63,1%), Telegram (62,8%). Riset tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 77% penduduk Indonesia atau 212,9 juta jiwa merupakan pengguna internet aktif pada Januari 2023 (Kominfo, 2023).

Media sosial merupakan aplikasi menggunakan basis internet yang didalamnya dapat untuk menjalin komunikasi terhadap orang lain (Pratama, 2020). Media sosial adalah cara sekelompok orang untuk berkomunikasi dengan berbagi informasi dan ide melalui internet (Fauziah, 2021). Media sosial seiring perkembangannya memudahkan penggunaannya dalam mendapatkan informasi maupu berkomunikasi dengan adanya layanan jejaringan sosial seperti facebook, twitter, whatsapp, tiktok, instagram, youtube, google dan lain-lainnya.

Remaja menjadi susah mengontrol emosinya karena tidak bisa dipisahkan oleh gadget hingga mengabaikan sekelilingnya seperti saat orang tua meminta tolong remaja sering mengatakan nanti, remaja menjadi kurang berempati, atau kurang peka terhadap sekelilingnya. Saat ini generasi millenial remaja menjadi malas beraktifitas, sering menyendiri, kurang bersosialisasi dan menjadi pribadi yang tertutup karena sering mengurung diri dirumah maupun dikamar yang berdampak buruk pada kesehatan dan psikologis (Aminabhavi, 2016).

Layar gadget dapat meningkatkan tingkat *hormon cortisol* yang memicu timbulnya stres dan berimbas hingga sulit mengumpulkan konsentrasi bagi remaja. Remaja zaman sekarang memiliki kecerdasan selain faktor genetik, juga dipengaruhi oleh gizi, lingkungan dan terapi yang memang semakin baik. Namun, walaupun secara IQ cerdas, muncul perilaku emosi-sosial seperti; sulit konsentrasi, berubah-ubah ide, tidak bisa fokus, berganti topik pembicaraan, tidak memperhatikan apa yang diajarkan atau dibicarakan (sulit komunikasi), memiliki topik atau perhatiannya sendiri bahkan perhatian atau ide sendiripun berubah-ubah dalam hitungan menit (Raihana, 2018).

Penelitian Khoerulnisa (2023) tentang hubungan penggunaan medis sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja di SMPN 2 Tirtajaya ditemukan hasil aktif 54% menggunakan media tiktok, kesehatan mental kurang baik 46%. Adanya hubungan antara penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja di SMPN 2 Tirtajaya ($pvalue=0,000$). Penelitian lain dilakukan oleh Mardiana (2024) tentang hubungan penggunaan media sosial tiktok terhadap kesehatan mental remaja kelas X dan XI SMK Sore Pangkal Pinang ditemukan hasil penggunaan media tiktok tinggi 52,8% dan kesehatan mental kurang baik 48,4. Ada hubungan penggunaan media sosial tiktok dengan kesehatan mental remaja ($pvalue=0,021$). Penelitian Siburian (2024) tentang hubungan kecanduan medis sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Parongpong ditemukan hasil kecanduan medis sosial

58,7% dan kesehatan mental abnormal 47,4%. Ada hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental ($pvalue=0,025$).

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Padang tahun 2024 jumlah sekolah SMP di kota Padang berjumlah 101 sekolah. SMP negeri sebanyak 45 sekolah dan SMP Swasta 56 sekolah. Peneliti memilih SMP Negeri 12 Padang karena kasus penggunaan media sosial yang berlebihan akan berdampak pada remaja dimana menggunakan media sosial sampai larut malam yang mana remaja dapat mengalami merasa tidak percaya diri, iri, dan tidak puas dengan kehidupan sendiri itu muncul ketika remaja melihat berbagai postingan yang di unggah oleh pengguna medis sosial lainnya dan terkadang terlalu sibuk membandingkan kehidupan orang lain.

Selain itu peneliti juga membandingkan Sekolah Menengah Pertama yang dengan dengan SMP Negeri 12 Padang yaitu pada SMP Negeri 29 Padang ada peraturan di sekolah penggunaan hand phone pada jam peajaran tidak diperbolehkan dan ada larangan siswa memposting atau menggunakan medis sosial. Selain itu peneliti juga melakukan survey di SMP N 18 Padang, dimana SMP ini tidak diperbolehkan menggunakan handphone pada jam pelajaran.

Peneliti telah melakukan penjajakan melalui wawancara awal dengan 5 orang guru bimbingan dan konseling di SMP N 12 Padang yang dilaksanakan pada tanggal 13 Maret 2025, memperoleh informasi bahwa perilaku memperlakukan siswa lewat media sosial sering terjadi di sekolah seperti siswa melakukan perpeloncoan kepada korban (*victims*), adanya siswa

yang melakukan “*happy slapping*” kepada teman di media sosial yang membuat korban merasa malu sehingga korban tidak ingin ke sekolah, memanggil korban dengan julukan yang tidak disukai oleh korban, melakukan tindakan kekerasan seperti mencubit, memeras, mengancam, mengucilkan dan menyebarkan berita *hoax* kepada siswa lain.

Berdasarkan survey awal peneliti pada tanggal 13 - 14 Maret 2025 hasil wawancara pada 10 orang siswa kelas VII, 6 orang mengalami gangguan mental dilihat dari pengisian kuesioner banyak menjawab lebih suka sendirian dari bersama dengan orang-orang seumur saya, banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apapun, dan saya sering sakit kepala, sakit perut atau macam-macam sakit lainnya. Dari 6 orang tersebut sebanyak 5 orang selalu ingin membuka media sosial, saya tidak dapat hidup tanpa media sosial, saya ingin menghabiskan waktu di media sosial saat sedang sendiri.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti akan melakukan penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025 ?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi frekuensi kesehatan mental pada remaja kelas VII di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025.
- b. Diketuinya mengetahui distribusi frekuensi media sosial pada remaja kelas VII di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025.
- c. Diketuinya hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan pengetahuan dalam hal penyusunan proposal serta dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dibangku perkuliahan serta memberikan pengalaman bagi peneliti dalam hal melaksanakan penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan perbandingan dan informasi untuk penelitian lebih lanjut mengenai ada hubungan

penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025

2. Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian berikutnya dalam perkembangan ilmu pengetahuan metodologi penelitian dan komunitas.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menambah wawasan bagi mahasiswa dan sebagai bahan bacaan dan menambah referensi di perpustakaan Universitas Alifiah Padang.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka ruang lingkup penelitian ini hubungan media sosial dengan masalah kesehatan mental pada remaja kelas VII di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025. Jenis penelitian kuantitatif pendekatan analitik dengan desain *cross sectional*. Variabel independen penggunaan media sosial dan variabel dependen kesehatan mental. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Maret – Agustus Tahun 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas VII di SMP Negeri 12 Padang berjumlah 306 dengan sampel 75 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*. Analisa data menggunakan analisa unvariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan uji *Chi Square*.