

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Remaja merupakan tahap perkembangan yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada masa ini, individu mengalami perkembangan emosi yang belum stabil, pencarian identitas diri, rasa ingin tahu yang tinggi, serta peningkatan kebutuhan akan interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya (Laily Hidayati, 2020).

Pada masa remaja terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dicapai agar individu mampu berkembang secara optimal. Tugas perkembangan tersebut meliputi membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, menjalankan peran sosial secara bertanggung jawab, serta mengembangkan nilai dan etika sebagai pedoman dalam berperilaku. Keberhasilan remaja dalam menyelesaikan tugas perkembangan tersebut sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik membantu remaja beradaptasi, mengelola emosi, serta menjalankan tugas perkembangannya secara optimal (Bawono, 2023).

Kesehatan mental menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian diseluruh dunia, terutama pada kelompok remaja. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan sejahtera mental yang memungkinkan individu dapat mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik,

serta berkontribusi dengan komunitasnya, dan aspek penting dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2024)

Menurut laporan dari *World Health Organization* (WHO) 10-20% anak dan remaja mengalami masalah kesehatan mental 50% diperkirakan terjadi pada anak usia 14 tahun dan sebanyak 75% pada usia 18 tahun. Selain itu, gangguan mental menyumbang sekitar 15% dari beban penyakit pada remaja. gangguan tersebut didominasi oleh depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental telah menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang serius dan membutuhkan perhatian yang komprehensif (WHO, 2024).

Berdasarkan hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), sekitar 15,5 juta remaja usia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dan 2,45 juta remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, yang meliputi stres, kecemasan, dan depresi (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi tersebut juga terlihat di tingkat provinsi, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, Provinsi Sumatera Barat termasuk salah satu provinsi dengan persentase masalah kesehatan jiwa tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 17,7%, dengan kelompok usia 15–24 tahun yang menunjukkan gejala kecemasan dan depresi masalah sebagai kelompok yang paling rentan mengalami gangguan kesehatan jiwa dan depresi (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Masalah kesehatan mental pada remaja juga ditemukan di Kota Padang. Penelitian Rahma (2024) yang berjudul “Determinan Kesehatan Mental pada Remaja Usia 11–18 Tahun di Kota Padang” menunjukkan bahwa sekitar 43,9% remaja di Kota Padang memiliki kesehatan mental yang kurang baik (Rahma et al., 2024). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja masih menjadi perhatian, baik di tingkat nasional, provinsi, maupun daerah. Berbagai faktor diketahui dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja, seperti faktor biologis, psikologis, keluarga, lingkungan sosial, serta perkembangan teknologi digital. Salah satu faktor yang saat ini banyak mendapat perhatian adalah meningkatnya penggunaan *smartphone* terutama pada kalangan remaja (Dwi Fikri, 2024).

Berdasarkan laporan *The State of Mobile Internet Connectivity Report* survei konsumen global lebih dari 51.000 peserta dari 32 negara menunjukkan bahwa 93% individu berusia (18 –24 tahun) memiliki tingkat kepemilikan *smartphone* tertinggi dan menghabiskan lebih banyak waktu menggunakannya. Mayoritas remaja menggunakan *smartphone* mereka rata-rata 6 –11 jam per hari, dengan sebagian besar remaja sering menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial (82,6%), hiburan (66,2%), dan penjelajahan web (59,6%) (Assa, Desiyanti, dan Sasiwi 2025).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan jumlah pengguna internet di Indonesia tahun 2025 mencapai 229.428.417

jiwa dari total populasi penduduk Indonesia 284.438.900 jiwa. Sebelumnya ditahun 2023, jumlah penggunaan di Indonesia mencapai 215 dan di tahun 2024 mencapai 221 juta jiwa (APJII,2025). Selaras dengan kondisi tersebut, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat persentase penduduk Provinsi Sumatera Barat yang menggunakan *smartphone* mencapai 68, 45% penduduk berusia 5 tahun ke atas telah memiliki *smartphone* (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat, 2025). Begitu juga di kota Padang, berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas), menunjukkan bahwa penggunaan teknologi informasi dan komunikasi, termasuk telepon seluler dan internet, telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari masyarakat Kota Padang, terutama pada kelompok remaja.

Sejalan dengan penelitian oleh (Putri, 2023) mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan kesehatan mental remaja menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan. Tingkat penggunaan *smartphone* dengan kondisi mental emosional remaja berada pada tingkat penggunaan yang tinggi, dimana responden mengalami gangguan mental emosional dengan kategori normal sebesar 55,2%, borderline 25,6%, dan abnormal 19,2%. Penelitian ini menegaskan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, maka semakin besar risiko terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja (Putri, 2023).

Penelitian oleh Sugiono dan Rahmawati (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan tingkat stres pada remaja. Remaja dengan intensitas penggunaan

smartphone yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi sehingga berdampak terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja (Sugiono dan Rahmawati, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rika Sarfika, 2024) di Provinsi Sumatera Barat terhadap 283 remaja usia 15–17 tahun menunjukkan bahwa 72,1% responden mengalami kecanduan *smartphone* dan 26,9% memiliki kesehatan mental dalam kategori abnormal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kecanduan *smartphone* dan kesehatan mental pada remaja, sehingga semakin tinggi tingkat penggunaan *smartphone*, semakin besar risiko terjadinya masalah kesehatan mental (Sarfika, 2024).

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat tahun 2026, terdapat 467 SMA yang terdiri dari sekolah negeri dan swasta. Secara khusus di Kota Padang, jumlah SMA mencapai 59 sekolah, yang meliputi 18 SMA negeri dan 41 SMA swasta. Salah satu SMA negeri di Kota Padang adalah SMAN 11 Kota Padang, yang berlokasi di Kecamatan Bungus Teluk Kabung, yaitu kawasan pinggiran Kota Padang yang relatif jauh dari pusat kota. Perbedaan karakteristik wilayah dapat mempengaruhi pola penggunaan *smartphone* melalui perbedaan akses teknologi, serta aktivitas digital berbeda dengan sekolah yang berada di pusat kota, baik dari aspek lingkungan sosial maupun akses terhadap teknologi digital (Sapienza et al,

2023). Karakteristik wilayah yang beragam di Kota Padang menjadikan SMAN 11 Kota Padang sebagai lokasi penelitian.

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan pada tanggal 3 maret 2026 di SMAN 11 Kota Padang melalui wawancara dengan 15 siswa/siswi serta kepada guru Bimbingan Konseling (BK). Sebanyak 15 siswa/siswi yang diwawancarai hanya, hanya 4 orang siswa/siswi yang menggunakan *smartphone* < 4 jam per hari, mampu mengendalikan waktu penggunaan *smartphone*, tetap memiliki waktu istirahat yang cukup, serta tidak merasakan gangguan terhadap aktivitas belajar. Selebihnya 11 siswa/siswi mengungkapkan menggunakan *smartphone* ≥ 7 jam per hari dan sulit mengontrol waktu penggunaan, sering tidur larut malam, merasa cemas atau gelisah ketika tidak memegang *smartphone*, serta mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran.

Guru BK menyampaikan bahwa pernah seorang wali murid yang datang ke sekolah untuk menginformasikan bahwa anaknya menolak berangkat ke sekolah apabila tidak membawa *smartphone*, dan masih di temukan siswa/siswi yang menggunakan *smartphone* pada saat jam pembelajaran dan tidak menggunakan *smartphone* untuk hal yang positif. Data ini di perkuat dengan hasil wawancara langsung yang menunjukan bahwa 11 dari 15 orang siswa/siswi menunjukkan *smartphone* telah menjadi bagian dari kehidupan sehari hari pada remaja, tingginya intensitas penggunaan *smartphone* tersebut dikhawatirkan dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental pada remaja, sehingga perlu

dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat penggunaan *smartphone* dengan kesehatan mental pada siswa/siswi di SMAN 11 Kota Padang. Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Penggunaan *Smartphone* terhadap Kesehatan Mental pada Remaja di SMA N 11 Kota Padang Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Hubungan tingkat penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan mental pada remaja di SMAN 11 Kota Padang Tahun 2026”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan tingkat penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan mental pada remaja di SMAN 11 Kota Padan Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi penggunaan *smartphone* pada remaja di SMAN 11 Kota Padang Tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi frekuensi kesehatan mental pada remaja di SMAN 11 Kota Padang Tahun 2026.
- c. Diketahui hubungan tingkat penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 11 Kota Padang Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Bagi peneliti

Dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman baru dalam mengaplikasikan ilmu keperawatan pada penelitian yang dilakukan mengenai hubungan tingkat penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan mental pada remaja di SMAN 11 Kota Padang Tahun 2026.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai gambaran dan sumber informasi mengenai kesehatan mental serta kaitannya dengan tingkat penggunaan *smartphone* pada remaja di SMAN 11 Kota Padang Tahun 2026.

2. Praktis

a. Bagi pemerintah

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan masukan dalam mengevaluasi ataupun membuat kebijakan bagi Kementerian Kesehatan RI dalam program kesehatan mental, terutama pada kelompok remaja

b. Bagi tempat penelitian

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi masukan dan memberikan manfaat kepada sekolah tempat meneliti agar lebih memperhatikan siswa/siswi agar terhindar dari masalah kesehatan mental.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mengkaji tentang hubungan tingkat penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan mental pada remaja di SMAN 11 Kota Padang. Pada penelitian ini variabel independent tingkat penggunaan

smartphone, sedangkan variabel dependen kesehatan mental dengan pendekatan kuantitatif desain *cross sectional study*. Penelitian telah dilakukan pada bulan Juli – Agustus 2026. Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 29 Juli- 3 Agustus 2026 populasi siswa siswi kelas XI dan XII berjumlah 289 siswa dengan teknik pengambilan sample *simple random sampling* berjumlah 74 siswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, teknik analisa data menguunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *statistik chi-square*. Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan tingkat penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan mental pada remaja di SMAN 11 Kota Padang tahun 2026 dengan nilai *p value*= 0,000 ($p < 0,05$).