

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah satu tahap perkembangan yang unik terjadi di antara usia 11 sampai 20 tahun, dimana terjadi perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Remaja harus menghadapi perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang dapat menimbulkan kondisi stres dan memicu perilaku unik pada remaja. Pada masa ini, perkembangan remaja lebih banyak ditandai oleh perubahan psikososial serta proses menuju kematangan diri. Oleh karena itu, remaja diharapkan mampu mengendalikan diri, mengelola emosi, serta menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi baik secara fisik, mental, maupun sosial. Apabila remaja tidak mampu mengelola emosinya dengan baik, hal tersebut dapat menyebabkan munculnya berbagai permasalahan, seperti perilaku agresif, gangguan kesehatan mental, kesulitan dalam bersosialisasi, serta mudah mengalami frustrasi (WHO, 2023).

Beberapa faktor utama yang memengaruhi perkembangan psikososial anak dan remaja antara lain lingkungan keluarga, teman sebaya, sekolah dan pendidikan, serta media sosial dan teknologi. Lingkungan keluarga yang stabil, penuh kasih sayang, dan memberikan dukungan menjadi dasar penting dalam pembentukan perkembangan psikososial yang optimal. Pola asuh yang positif dapat membantu anak dan remaja dalam membangun rasa percaya diri, kemandirian, serta kemampuan berinteraksi sosial secara baik. Selain itu, interaksi dengan teman sebaya juga memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan sosial dan emosional. Melalui hubungan dengan teman sebaya,

anak dan remaja dapat mempelajari berbagai keterampilan sosial, seperti bekerja sama, menunjukkan empati, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif (Fadly, 2024).

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesehatan secara menyeluruh yang meliputi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai kondisi bebas dari gangguan mental, tetapi juga mencerminkan kemampuan seseorang dalam mengelola stres, bekerja secara produktif, serta berperan aktif dalam lingkungannya. Permasalahan kesehatan mental pada remaja saat ini menjadi isu global, mengingat sebagian besar gangguan mental mulai muncul pada masa remaja dan berpotensi berlanjut hingga usia dewasa apabila tidak ditangani secara tepat (Herdiani et al., 2024).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* tahun 2021, menunjukkan situasi yang mengkhawatirkan terkait kesehatan mental remaja di tingkat global. Sekitar 13% remaja berusia 10-19 tahun mengalami gangguan mental, sebuah angka yang mengindikasikan bahwa dari setiap tujuh remaja, satu diantaranya menghadapi masalah kesehatan mental yang signifikan. Lebih mengkhawatirkan lagi, WHO mencatat bahwa depresi telah menjadi penyebab utama pada kelompok usia 15-19 tahun, mempengaruhi tidak hanya kesejahteraan mental mereka tetapi juga kemampuan untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara optimal (WHO, 2021).

Berdasarkan data dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022), ditemukan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) atau

sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Selain itu, satu dari dua puluh remaja (5,5%) atau sekitar 2,45 juta remaja mengalami gangguan mental dalam periode yang sama. Masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami remaja adalah gangguan kecemasan (26,7%), diikuti depresi (5,3%), stres pasca-trauma (1,8%), masalah perilaku (2,4%), serta hiperaktivitas (10,6%). Hasil survei juga menunjukkan bahwa hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan dukungan atau konseling terkait masalah emosi dan perilaku dalam 12 bulan terakhir. Layanan yang paling banyak dimanfaatkan remaja berasal dari lingkungan sekolah, seperti guru dan petugas sekolah lainnya, yaitu sebesar 38,2%. Namun demikian, hanya 4,3% remaja yang melaporkan membutuhkan bantuan untuk mengatasi masalah emosi dan perilaku, meskipun pada kenyataannya sebanyak 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, lebih dari dua perlima remaja (43,8%) memilih untuk menangani masalahnya sendiri atau dengan dukungan keluarga dan teman sebaya dibandingkan mencari bantuan profesional (I-NAMHS, 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2023, mencatat sekitar 12% remaja menunjukkan gejala kecemasan atau depresi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang (2023) mencatat gangguan perkembangan anak remaja sebanyak 199 orang, gangguan ansietas 6 orang, gangguan ansietas dan depresi sebanyak 2 orang, gangguan depresi sebanyak 5 orang, dan retardasi mental sebanyak 12 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2023).

Kesehatan mental pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan. Faktor internal mencakup perubahan biologis, kondisi emosi yang belum stabil, serta kemampuan coping yang masih dalam tahap perkembangan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, sekolah, serta penggunaan media digital. Remaja yang kurang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung lebih rentan mengalami stres, kecemasan, maupun depresi. Oleh karena itu, kesehatan mental remaja merupakan permasalahan penting yang perlu mendapatkan perhatian secara serius (Arianti et al., 2025).

Pola hubungan komunikasi mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan remaja. Komunikasi yang berlangsung secara terbuka, penuh empati, serta adanya sikap saling menghargai dapat membantu remaja merasa diterima dan memperoleh dukungan emosional. Sebaliknya, pola komunikasi yang bersifat otoriter, kurang memberikan perhatian, maupun sering menimbulkan konflik dapat membuat remaja mengalami tekanan, kecemasan, dan menurunnya rasa percaya diri. Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa pola komunikasi keluarga yang baik memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan mental remaja yang lebih positif (Fahma et al., 2025).

Hubungan pertemanan yang tidak sehat atau merugikan, yang dikenal dengan istilah *toxic friendship*, istilah ini sering digunakan untuk menggambarkan pengalaman emosional negatif yang terjadi dalam hubungan pertemanan. Pada hubungan yang bersifat *toxic*, umumnya terdapat ketidakseimbangan dalam relasi, ketergantungan yang tidak sehat, serta adanya

dominasi dari salah satu pihak terhadap pihak lainnya. Menurut Kalida (2024), hubungan pertemanan yang bersifat *toxic* dapat menimbulkan dampak yang signifikan, baik secara psikologis maupun fisik bagi individu yang mengalaminya (Kusnata et al., 2025).

Hubungan pertemanan juga dapat menjadi faktor risiko yang memicu munculnya berbagai masalah psikologis apabila hubungan tersebut bersifat tidak sehat atau *toxic*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang berada dalam lingkungan pertemanan yang sehat cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, remaja yang mengalami *toxic friendship* berisiko lebih tinggi mengalami berbagai gangguan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, serta penurunan harga diri. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai dinamika pergaulan teman sebaya serta kemampuan dalam membangun hubungan yang sehat menjadi hal yang sangat penting untuk mendukung perkembangan remaja secara optimal. Dalam hal ini, peran keluarga, institusi pendidikan, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk memberikan bimbingan serta memfasilitasi terbentuknya pola pergaulan yang positif dan konstruktif (Rostiawan et al., 2025).

Laporan WHO tahun 2024 menunjukkan bahwa 1 dari 7 remaja usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental secara global, gangguan ini menyumbang sekitar 15% beban penyakit pada remaja. Faktor utama yang mempengaruhi kondisi ini adalah lingkungan sosial, termasuk hubungan teman sebaya. *Toxic friendship* sebagai bentuk hubungan sosial yang tidak sehat

berperan sebagai faktor penting yang dapat menyebabkan stress, kecemasan, hingga depresi pada remaja (Armitage, 2021).

Pengaruh teman sebaya di Indonesia tidak hanya memberikan dampak positif, tetapi juga dapat menimbulkan dampak negatif. Salah satu bentuk pengaruh negatif tersebut adalah tekanan teman sebaya (*peer pressure*), yaitu dorongan dari kelompok untuk mengikuti norma atau perilaku tertentu. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara tekanan teman sebaya dan tingkat kepercayaan diri remaja, dengan nilai korelasi $r = -0,319$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tekanan dari teman sebaya, maka tingkat kepercayaan diri remaja cenderung semakin menurun. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya dapat berimplikasi pada kondisi psikologis individu (Putri & Susanti, 2025).

Pengaruh teman sebaya telah dibuktikan secara empiris melalui berbagai penelitian. Salah satu studi menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kesesuaian dengan teman sebaya dan perilaku agresif pada remaja. Remaja yang memiliki tingkat konformitas yang tinggi terhadap kelompoknya cenderung menunjukkan tingkat perilaku agresif yang lebih tinggi (Putri & Susanti, 2025). Selain itu, penelitian lain yang dilakukan di Kota Padang menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya (*peer pressure*) memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap perilaku konsumsi alkohol pada remaja. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien determinasi sebesar 79,4%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar variasi perilaku tersebut dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan sebaya (Putri & Susanti, 2025).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi pertemanan yang bersifat *toxic* adalah dengan meningkatkan pengetahuan remaja melalui pendidikan kesehatan sehingga terbentuk perilaku membatasi pertemanan yang tidak sehat. Keberhasilan kegiatan pendidikan kesehatan tersebut dipengaruhi oleh media yang digunakan, salah satunya melalui video edukatif. Pada generasi muda, penyampaian informasi kesehatan dengan media yang menarik dinilai mampu menjangkau sasaran lebih luas, meningkatkan kesadaran, serta mendorong terjadinya perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat (Tri et al., 2025).

Media promosi kesehatan merupakan sarana untuk menyampaikan pesan-pesan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Media yang efektif dapat meningkatkan keberhasilan dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada target sasaran. Salah satu bentuk media promosi yang dinilai cukup efektif adalah media audiovisual seperti video, yang menggabungkan unsur suara dan gambar (animasi). Penggunaan video dinilai mampu meningkatkan pemahaman karena mempermudah penyampaian informasi oleh penyaji (Tri et al., 2025).

Media video memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan metode penyampaian informasi lainnya. Salah satu kelebihan media video adalah kemudahannya untuk diakses oleh masyarakat luas melalui berbagai platform media sosial seperti YouTube, WhatsApp Group, Line, dan Facebook. Dengan kemudahan akses tersebut, media video dinilai sebagai salah satu sarana yang tepat untuk digunakan dalam kegiatan penyuluhan atau edukasi

kesehatan. Selain itu, penggunaan video juga dapat meminimalkan kerumunan serta mengurangi kontak langsung dengan orang lain. Media video edukasi dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran karena mampu menarik perhatian peserta didik, sehingga dapat membantu mereka memahami materi dengan lebih cepat dan lebih baik. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui proses pendidikan kesehatan, di mana individu yang mengikuti kegiatan tersebut akan diberikan intervensi berupa penyampaian informasi yang lebih mendalam mengenai suatu topik atau objek tertentu. Proses ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran individu terhadap informasi kesehatan yang diberikan (Bobby et al., 2024).

Media video mampu menarik perhatian serta memfokuskan konsentrasi audiens terhadap materi yang disampaikan, sehingga dapat mempercepat tercapainya tujuan pembelajaran dalam memahami dan mengingat pesan atau informasi yang terdapat dalam gambar maupun simbol yang ditampilkan. Selain itu, media video juga dapat membantu peserta didik yang memiliki kemampuan pemahaman yang lebih lambat dalam menerima suatu informasi. Hal ini dikarenakan video mampu menggabungkan unsur visual (gambar) dan audio (suara), sehingga pesan yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami. Penggunaan media yang efektif sangat berperan dalam meningkatkan keberhasilan penyampaian informasi kesehatan kepada sasaran yang dituju. Salah satu media promosi kesehatan yang dinilai cukup efektif adalah media audiovisual, seperti video. Media video dianggap mampu meningkatkan pemahaman audiens karena mempermudah penyaji dalam

menyampaikan informasi secara lebih jelas, menarik, dan mudah dipahami (Agustini et al., 2025).

Penggunaan media video animasi dalam proses pembelajaran terbukti memiliki tingkat efektivitas yang tinggi. Berdasarkan hasil studi literatur, media ini mampu meningkatkan hasil belajar kognitif siswa secara signifikan, yang ditunjukkan oleh adanya perbedaan nilai antara pretest dan posttest pada berbagai penelitian (Mahesa et al., 2025). Selain itu, media ini juga terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar, perhatian, serta kepercayaan diri siswa dalam mengikuti pembelajaran. Media video memiliki tingkat validitas dan kepraktisan yang tinggi dalam pembelajaran. Hasil validasi dari ahli materi berada pada kisaran 80–93%, sementara validasi dari ahli media berkisar antara 65,45–93%. Selain itu, tingkat kepraktisan penggunaan media ini mencapai 85,86–94,84%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa media video animasi sangat layak untuk diterapkan dalam proses pembelajaran (Fajar et al., 2023).

Berdasarkan Survey Data Awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 09 Maret 2026 didapatkan jumlah siswa Kelas XI yang berada di SMKN 10 Padang yaitu sebanyak 142 siswa Laki-laki dan 24 siswa Perempuan. Saat dilakukan wawancara dengan guru BK (Bimbingan Konseling), didapatkan beberapa siswa tampak mengalami perubahan perilaku, seperti menjadi lebih tertutup, kurang memiliki rasa percaya diri, mudah merasa cemas, lebih sensitif terhadap ucapan teman, serta kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas. Selain itu, terdapat siswa yang cenderung memendam

permasalahan pertemanan yang dialaminya karena merasa takut dijaui oleh kelompok teman sebaya.

Selain itu, untuk memperkuat hasil dari survey awal maka dilakukan pengisian kuesioner kesehatan mental terhadap 10 orang siswa SMKN tersebut, dan didapatkan hasilnya yaitu ada sebagian siswa menyampaikan bahwa mereka pernah menerima perlakuan yang kurang menyenangkan dari teman sebaya, seperti ejekan, pengucilan, perbandingan dengan teman lain, serta ucapan yang menyinggung perasaan. Situasi tersebut menimbulkan dampak emosional pada beberapa siswa, seperti munculnya perasaan sedih, cemas, menurunnya rasa percaya diri, dan kecenderungan menjadi lebih tertutup dalam berinteraksi sosial. Selain itu, ada siswa yang memilih menyimpan sendiri permasalahan pertemanan yang dialaminya karena khawatir akan dijaui oleh kelompok teman sebaya. Hasil survei awal ini menunjukkan bahwa *toxic friendship* dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental remaja sehingga diperlukan upaya edukasi yang sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut. Berdasarkan data di atas peneliti tertarik membahas dan meneliti tentang Pengaruh Pemberian Edukasi *Toxic Friendship* Berbasis Video Terhadap Kesehatan Mental Remaja SMKN 10 Padang.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat peneliti rumuskan masalah penelitian adalah “Apakah ada Pengaruh Pemberian Edukasi *Toxic Friendship* Berbasis Video Terhadap Kesehatan Mental Remaja SMKN 10 PADANG?”

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Edukasi *Toxic Friendship* Berbasis Video Terhadap Kesehatan Mental Remaja SMKN 10 PADANG?

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata kesehatan mental sebelum diberikan edukasi *toxic friendship* di SMKN 10 PADANG.
- b. Diketahui rerata kesehatan mental sesudah diberikan edukasi *toxic friendship* di SMKN 10 PADANG.
- c. Diketahui pengaruh pemberian edukasi *toxic friendship* berbasis video terhadap kesehatan mental remaja SMKN 10 PADANG.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam ilmu keperawatan khususnya mengenai pengaruh pemberian edukasi *toxic friendship* berbasis video terhadap kesehatan mental remaja SMKN 10 PADANG.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi pembanding untuk melanjutkan penelitian dengan menggunakan variabel lain dan dengan metode yang berbeda

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi bahan bacaan masukan dan sumber bacaan bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan khususnya mengenai pengaruh pemberian edukasi *toxic friendship* berbasis video terhadap kesehatan mental remaja SMKN 10 PADANG.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi dan informasi bagi tempat penelitian terkait pengaruh pemberian edukasi *toxic friendship* berbasis video terhadap kesehatan mental remaja SMKN 10 PADANG.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang “Pengaruh Pemberian Edukasi *Toxic Friendship* Berbasis Video Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMKN 10 PADANG”. Variabel indenpenden pada penelitian ini adalah Pemberian Edukasi *Toxic Friendship* Berbasis Video dan Variabel dependen Kesehatan Mental Remaja. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Pre Eksperiment* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini telah dilaksanakan dari bulan Maret sampai Agustus 2026 di SMKN 10 Padang. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas XI SMKN 10 PADANG yang berjumlah 157 siswa dengan sampel 97 orang menggunakan rumus tabel *isacc* dan *micahel*. Pengumpulan data dilakukan

pada tanggal 11-13 Juni 2026 menggunakan kuesioner Kesehatan Mental SDQ (*Strengths and Difficulties Questionnaire*) dengan teknik pengambilan sampel *Purposive Samping*. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* dengan *p-value* 0,000.

