

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Di zaman modern saat ini, perkembangan teknologi telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup manusia. Masyarakat saat ini dan terutama para remaja semakin mudah dalam berkomunikasi dan mencari informasi, tanpa terkendala oleh jarak dan waktu. Dengan adanya kemajuan teknologi tentunya hal tersebut merupakan kabar baik bagi generasi muda saat ini karena mereka bisa merasakan berbagai kemudahan dalam menjalani hidup mereka. Khususnya media sosial yang merupakan salah satu bukti kemajuan teknologi yang mana di media sosial terdapat berbagai media hiburan, komunikasi, dan bisa juga sebagai media informasi (Fitriah *et al.*, 2023).

Media sosial adalah jenis media internet yang memungkinkan pengguna untuk dengan mudah berpartisipasi dalam percakapan, bertukar ide, dan menciptakan dunia virtual. Manfaat dari media sosial adalah memudahkan kita untuk berinteraksi dengan banyak orang, memudahkan kita untuk mengekspresikan diri dan juga penyebaran informasi yang melalui media sosial dapat berjalan atau menyebar dengan cepat. Sebaliknya, efek negatif dari media sosial yaitu dehumanisasi dimana seseorang memandang orang-orang secara kurang manusiawi atau menganggapnya bukan manusia setara, lalu secara tidak langsung menjauhkan yang sudah dekat karena media sosial dapat membuat orang-orang fokus pada handphonanya masing-masing sehingga dapat membuat interaksi orang-orang terdekat berkurang, munculnya skeptisme internet dimana sikap kurang percaya atau mencurigai segala sesuatu karena adanya sesuatu karena adanya keyakinan bahwa segala sesuatu bersifat tidak pasti,menimbulkan konflik dan masalah privasi, menimbulkan pengaruh buruk terhadap orang lain dan pengaruh buruk terhadap diri sendiri (Esti & Ramadhan, 2021)

Media sosial juga sudah mempengaruhi mental remaja pada saat ini, Media sosial telah memikat dunia dalam beberapa tahun terakhir. Jadi tidak mengherankan bahwa bahaya kesehatan mental remaja dari eksplorasi online terhadap kebiasaan dan perilaku remaja telah mengancam untuk waktu yang lama.

*Mental health* atau yang biasa disebut kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Mengutip dari jargon yang digunakan oleh WHO, “*there is no health without mental health*” menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik. Mengenali bahwa kesehatan merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Secara global prevalensi masalah kesehatan mental penduduk yang berusia 10 - 19 tahun mengalami peningkatan dari 14,3% menjadi sebesar 16%. Usia tersebut rentan mengalami masalah kesehatan mental (WHO, 2021). Diberbagai negara masalah kesehatan mental remaja juga mengalami peningkatan, seperti menurut *Community Health Assessment Team* (CHAT), sebanyak 6.173 (36,1%) remaja di Singapura mengalami gangguan kesehatan mental yaitu gangguan mood (Singapore Med J, 2021).

Pada tahun 2018 lebih dari 19 juta penduduk di Indonesia dengan usia 15 tahun ke atas mengalami masalah mental emosional (RISKESDAS, 2018). Diketahui 5,5% remaja yang berusia 10-17 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, Post Traumatic Syndrome Disorder (SPTSD) sebanyak 0,9%, dan attention- deficit/hyperactivity disorder (ADHD) sebanyak 0,5%. Proporsi tingkat 3 depresi tertinggi yaitu pada usia 15-24 tahun (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Gangguan Kesehatan mental di Provinsi Sumatera Utara sebesar 7,9% mengalami depresi dan gangguan mental emosional sebesar 11,6% (Riskesdas, 2018).

Menurut data dari (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2020) Kabupaten Deli Serdang memiliki jumlah kasus kesehatan mental remaja yang paling banyak di Sumatera Utara. Kabupaten Deli Serdang : 1.234 kasus, Kabupaten Karo : 934 kasus, Kabupaten Simalungun : 745 kasus, Kabupaten Toba Samosir: 634 kasus, Kota Medan: 576 kasus, dengan jenis gangguan kecemasan, gangguan perilaku dan gangguan hiperaktivitas.

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan masalah pada kesehatan mental remaja seperti faktor-faktor yang dapat berkontribusi terhadap stress selama masa remaja termasuk keinginan untuk otonomi yang lebih besar, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan peningkatan akses ke penggunaan teknologi. WHO menjelaskan faktor yang menjadi fenomena baru yang mempengaruhi kesehatan mental remaja pada saat ini adalah akibat perkembangan teknologi dan media sosial (WHO, 2021).

Banyak manfaat dari penggunaan media sosial, akan tetapi penggunaan media sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif dan positif bagi remaja. Seperti yang terdapat pada laporan jurnal penelitian Fazrian Thurisna dalam judul “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMA menemukan bahwa Kesehatan mental siswa dapat disebabkan oleh media sosial didapati sebesar 53% media sosial sangat berpengaruh terhadap Kesehatan mental para siswa, walaupun kategori ini masuk dalam kategori sedang akan tetapi hal ini akan menjadi sangat penting dikarnakan masa rejama adalah masa transisi. Gangguan kecemasan, stress dan kesepian adalah masalah yang dominan terjadi pada usia remaja sehingga perlu untuk diperhatikan Tingkat kebijakan dalam menggunakan media sosial. Penggunaan medial sosial lebih dari 3 jam perhari beresiko tinggi terhadap Kesehatan mental terutama masalah citra diri ( Fazrian, 2023).

Menurut jurnal penelitian yang dilakukan oleh (Thursina Fazrian, 2023) dengan judul “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung” didapatkan hasil bahwa Perubahan interaksi menjadi teknologi tidak bisa dikecualikan adanya media sosial memiliki pengaruh positif dan negatif, penelitian ini menemukan bahwa kesehatan mental siswa disebabkan media sosial. Meskipun keadaan kesehatan mental siswa dalam kategori sedang dilihat dari model penelitian yakni 53% media sosial terhadap kesehatan mental akan tetapi ini menjadi penting karena masa remaja adalah masa transisi. Gangguan kecemasan, stress, depresi dan kesepian merupakan dominan dalam usia remaja sehingga perlu terus dilakukan berbagai upaya pencegahan untuk bijak melakukan media sosial.

Penelitian yang dilakukan (Esti & Ramadhan, 2021) dengan judul "Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMK N 1 Sintoga" dilakukan pengambilan sampel sebesar 89 siswa dimana perempuan 27,0% dan laki-laki 73,0%. Durasi penggunaan media sosial remaja paling banyak berada pada kategori lama (5-6 jam) sebanyak 33,7% dan mayoritas remaja memiliki kesehatan mental yang buruk (bermasalah) sebanyak 46,1%. Ada pengaruh penggunaan media sosial dengan kesehatan mental didapatkan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p$  value  $< 0,05$ ) berhubungan secara positif dan kekuatan sedang artinya semakin tinggi penggunaan media sosial serakin bermasalah kesehatan mental yang dialami remaja.

Berdasarkan dari studi awal yang dilakukan pada tanggal 8 januari hasil studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan hasil pada 10 siswa, 7 diantaranya mengatakan bahwa menggunakan media sosial lebih dari 6 jam selama sehari, 2 orang siswa mengatakan menggunakan media sosial selama 3-5 jam dan 1 orang siswa mengatakan menggunakan media sosial selama 1 jam. Kemudian 10 orang siswa mengatakan aktif diberbagai platfrom media sosial. Dari penggunaan media sosial tersebut 5 orang siswa mengatakan sering kehilangan jam tidur, 3 orang siswa mengatakan merasa kesal jika diganggu Ketika menggunakan media sosial dan 2 orang mengatakan biasa saja, kemudian 8 orang mengatakan sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial . Dari hasil wawancara tersebut masalah yang ada pada remaja kelas X di SMK Pencawan Medan adalah gangguan kesehatan mental emosional, kurang percaya diri, curiga dan *cyber bullying* sehingga terjadi gangguan mental.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja SMK Pencawan Medan.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dilakukan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mendeskripsikan penggunaan media sosial pada remaja di SMK Pencawan Medan
- b. Untuk mendeskripsikan kesehatan mental pada remaja di SMK Pencawan Medan
- c. Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMK Pencawan Medan

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi siswa

Dapat mengekspresikan pendapat tentang media sosial dan kondisi jiwa yang sedang dialami oleh mereka.

### 2. Bagi Guru

Sebagai bahan masukan juga melakukan pengawasan kepada peserta didik dalam menggunakan media sosial secara positif, agar dampak pada kesehatan mental peserta didik juga baik.

### 3. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan untuk SMK Pencawan Medan dalam meningkatkan mutu dan kualitas guru serta kreatifitas guru dengan bijak dalam menggunakan media sosial sehingga tidak terjadi gangguan mental peserta didik.

### 4. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Hasil peneliti ini diharapkan dapat menjadi bahan refrensi mengenai pengetahuan tentang hubungan media sosial Facebook dan Instagram dengan Kesehatan mental remaja.