

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana terjadi berbagai perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Perubahan sosioemosional inilah yang menjadikan masa remaja sebagai masa yang sensitif dan sangat penting untuk diperhatikan karena remaja berada dalam fase mencari identitas diri dan mencari kesenangan (Yasin, dkk., 2022).

Menurut Kementerian Dalam Negeri, jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2021 yaitu sebanyak 273 juta jiwa. Populasi penduduk terbanyak yaitu berada di pulau Jawa dengan persentase 56,1%. Penduduk remaja berusia 10-19 tahun lebih banyak jumlahnya dibandingkan usia di atasnya yaitu dengan jumlah sebesar 10.000.000 orang (Kemenkes, 2021).

Pada masa remaja, bisa disebut remaja labil karena emosi pada remaja masih belum stabil, remaja biasanya rentan terpengaruh dan terkadang tidak bisa mengetahui apa yang mereka lakukan terutama pada saat mengakses jejaring media sosial (Aprilia et al., 2020). Media sosial digunakan untuk menyebarkan konten yang negatif, membuat remaja lebih rentan terhadap kecemasan, stres, kesepian dan depresi. Gangguan tersebut disebabkan oleh perbandingan sosial, di mana individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Seseorang merasa rendah diri

terhadap orang lain yang dipandang lebih baik dari dirinya. Perasaan tidak percaya diri, hati, dan merasa kurang puas dengan kehidupannya dapat menimbulkan gangguan jiwa pada penggunanya berupa depresi. Banyak pengguna media sosial yang mengalami depresi, tertekan, dan memutuskan untuk mengakhiri hidupnya karena merasa dihina oleh pengguna lain di media sosial (Yasin, dkk. 2022).

Pada era perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, penggunaan internet menjadi sangat mudah. Hal tersebut dikarenakan kebutuhan pada gaya hidup, komunikasi, hiburan dan informasi dari berbagai media sosial yang berperan dalam pembentukan jati diri seseorang. Jumlah pengguna internet terbesar adalah China dengan 989,08 juta pengguna internet, yang kedua adalah India dengan 755,82 juta pengguna internet. Pada Maret 2021, Indonesia menempati peringkat ketiga dengan 212,35 pengguna internet (Sa'diyah, Naskiyah & Rosyadi, 2022).

Menurut *Hootsuite (We Are Social)* tahun (2020) penggunaan media sosial di dunia saat ini telah mencapai 3,8 miliar pengguna pada Januari tahun 2020. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, menemukan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia adalah 196,7 juta jiwa atau dengan persentase sebesar 73,7% dari total penduduk Indonesia sebanyak 266,72 juta jiwa. Jumlah pengguna internet tertinggi berada di pulau Jawa, tepatnya sebanyak 86,3 juta jiwa. Media sosial dapat digunakan oleh berbagai

kalangan, salah satunya adalah anak muda yang merupakan pengguna tertinggi dengan persentase 75,50%. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia pada tahun 2018 sebagian besar pengguna media sosial berada di rentang usia 15-24 tahun, mereka mengakses media sosial menggunakan *handphone* setiap harinya. Berdasarkan pendidikannya, SMA (Sekolah Menengah Atas) merupakan salah satu pengguna media sosial yang tinggi dengan persentase 97,5% (Diva, Anggari, & Haswita, 2023).

Menurut *Hootsuiit (We Are Social)* Indonesia Digital Report tahun 2020 menyatakan bahwa media sosial yang paling sering digunakan oleh masyarakat Indonesia adalah *youtube* dengan persentase sebesar 88%, *Whatsapp* sebesar 84%, *Facebook* sebesar 82%, *Instagram* sebesar 79% dan *Twitter* sebesar 56% (Aprilia, Sriati, & Hendrawati, 2020).

Menurut *United Nations Children's Fund (UNICEF)* tahun 2021 melaporkan bahwa anak-anak dan remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Anak muda saat ini sangat rentan mengalami gangguan pada kesehatan mental, terutama remaja di mana akan banyak perubahan yang terjadi secara emosional dan psikologis. Munculnya media sosial tidak selalu memberikan dampak positif tetapi juga menyebabkan dampak negatif bagi penggunanya. Pada saat menggunakan media sosial, remaja biasanya menggunakannya untuk berbagi aktivitas pribadinya. Menggunakan media sosial memungkinkan seseorang untuk menyampaikan pendapatnya dengan bebas, hal tersebut dikarenakan

pengguna media sosial dapat mempersonalisasikan diri mereka sendiri dan juga sangat mudah untuk melakukan tindakan kejahatan. Padahal dalam fase perkembangannya, remaja berada dalam fase di mana individu berusaha menemukan jati dirinya dengan bergaul bersama teman sebayanya. Tanpa disadari, media sosial bisa menjadi bumerang serta dapat menimbulkan hal-hal yang bersifat buruk bagi penggunanya. Media sosial tidak hanya mempengaruhi perilaku bagi penggunanya, media sosial juga dapat menimbulkan masalah bagi kesehatan mental pada penggunanya. Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa anak-anak serta remaja diseluruh dunia mengalami kerentanan untuk mengalami gangguan kesehatan mental akibat pengguna media sosial. Penggunaan media sosial yang tidak tepat dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental seperti bunuh diri dan depresi (Diva, Anggari, & Haswita, 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2019 menyatakan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Beberapa masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan pengguna media sosial antara lain stres, kecemasan, depresi, dan kesepian (Diva, Anggari, & Haswita, 2023).

Sekolah MA Rabithatul Ulum Krangkeng, siswa diperbolehkan membawa telepon genggam tetapi hanya boleh digunakan pada saat jam

istirahat. Peraturan tersebut diterapkan untuk meminimalisir permasalahan mental pada siswa, karena telepon genggam dapat perlahan mengikis kesehatan mental siswa. Konten yang ada didalam telepon genggam seperti *game*, *chatting*, bahkan media sosial itu sendiri yang mengikis kesehatan mental siswa. Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 10 Maret sewaktu peneliti berkunjung, peneliti mengamati proses kegiatan pembelajaran di kelas X bahwa ada beberapa siswa yang melanggar peraturan tersebut, terdapat beberapa siswa yang bermain media sosial saat kegiatan pembelajaran sedang berlangsung. Siswa sibuk mengakses media sosial yang dimilikinya seperti *facebook*, *whatsapp* dan *instagram*. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan bahwa siswa merasa tidak tenang apabila lebih dari 4 jam tidak bermain media sosial, mereka merasa gelisah dan kesepian jika tidak bermain media sosial.

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini peneliti tertarik untuk menjadikan MA Rabithatul Ulum Krangkeng sebagai lokasi penelitian dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di MA. Rabithatul Ulum Krangkeng Kabupaten Indramayu.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah penelitian. Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial

dengan kesehatan mental pada remaja di MA Rabithatul Ulum Krangkeng?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja di MA Rabithatul Ulum Krangkeng Kabupaten Indramayu Tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial pada remaja di MA Rabithatul Ulum Krangkeng Kabupaten Indramayu Tahun 2023.
2. Untuk mengetahui kesehatan mental pada remaja di MA Rabithatul Ulum Krangkeng Kabupaten Indramayu Tahun 2023.
3. Untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja di MA Rabithatul Ulum Krangkeng Kabupaten Indramayu Tahun 2023.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1.4.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat berguna dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam keperawatan jiwa mengenai beberapa masalah kesehatan mental pada remaja yang disebabkan oleh media sosial.

1.4.2. Manfaat Praktisi

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan bagi penulis mengenai beberapa masalah kesehatan mental emosional yang disebabkan oleh penggunaan media sosial pada remaja.

2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan memberikan pengetahuan terkait dampak dari intensitas penggunaan media sosial pada kesehatan mental remaja.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat sebagai sumber referensi dan masukan dalam penelitian ilmiah tentang dampak media sosial yang menyebabkan kesehatan mental terganggu pada remaja.

4. Bagi Institusi Institut Teknologi dan Kesehatan Mahardika Cirebon

Penelitian ini dapat sebagai sumber referensi bagi mahasiswa untuk mengembangkan ilmu tentang insensitass penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja.

5. Bagi Remaja

Penelitian ini dapat sebagai pedoman dan memberikan informasi mengenai intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja khususnya bagi remaja Di MA Rabithatul

Ulum Krangkeng Kabupaten Indramayu dan dapat memanfaatkan media sosial dengan baik serta dapat membatasi waktu agar aktivitas lainnya tidak terganggu terutama pada saat belajar.

1.5 Keaslian Peneliti

Beberapa sumber penelitian yang sudah dilakukan yang berkaitan dengan topik “Hubungan Intensitas pengguna Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja“ yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Tara Diva, Roshinta Sony Anggari, dan Haswita Haswita, (2023) dengan judul “Intensitas Pengguna Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja”. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa remaja berjumlah 474, teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling yang sudah dihitung menggunakan rumus slovin dan mendapatkan hasil sampel responden sebanyak 216 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *google form* dan data dianalisis dengan menggunakan uji spearman rank. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 82 siswa dengan kategori intensitas rendah tetapi mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil uji spearman rank didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,125 > \alpha 0,05$ yang menandakan bahwa tidak ada hubungan antara X dan Y. Penelitian ini merekomendasikan perlunya dilakukan penelitian lanjut tentang kesehatan mental pada remaja dan pentingnya membatasi jumlah

intensitas pengguna media sosial yang digunakan oleh remaja sehingga dapat dilakukan pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental.

Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel independen yaitu intensitas pengguna media sosial dan variabel dependen kesehatan mental pada remaja, metode yang digunakan kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*.

Perbedaan pada penelitian ini yaitu alat analisis menggunakan uji spearman rank, lokasi pada penelitian ini, dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nila Zaimatus Septiana, (2021) dengan judul “Dampak Pengguna Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis *explanatory research*. Teknik sampling dalam penelitian menggunakan *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling*. Populasi penelitian ini sebesar 700 remaja dan sampel minimal sebesar 254 orang, hal ini dihitung berdasarkan rumus slovin pada taraf signifikan 0,05(5%). Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen/angket. Angket disusun berdasarkan penjabaran ketiga variabel yakni penggunaan media sosial (X), kesehatan mental (Y1), dan kesejahteraan sosial (Y2). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana dan uji manova. Dari hasil instrumen diperoleh responden sebanyak 257 orang. Dimasa pandemi

responden yang mengalami peningkatan menggunakan media sosial sebesar 79%, kemudian sekitar 69% responden mengakses media sosialnya setiap hari. Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel menggunakan media sosial diperoleh rata-rata sebesar 25,16% dari nilai maksimum 41. Selanjutnya untuk variabel kesehatan mental diperoleh rata-rata sebesar 50,62 dari nilai maksimum 78, pada variabel kesejahteraan sosial diperoleh rata-rata sebesar 33,37 dari nilai maksimum 45. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, hal ini dilihat dari nilai F hitung sebesar 40,990 dan taraf signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Selanjutnya ada pengaruh antara penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan sosial yang ditunjukkan dari nilai F sebesar 1,904 dan taraf signifikan sebesar $0,006 < 0,05$.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif, pada variabel dependen yaitu kesehatan mental pada remaja,

Perbedaan dalam penelitian ini adalah jenis pendekatan menggunakan *explanatory research*, untuk teknik pengambilan sampel menggunakan jenis *purposive sampling*, dan analisa data yang digunakan yaitu menggunakan uji regresi linier sederhana dan uji manova

3. Penelitian yang dilakukan oleh Maemunah Sa'diyah, Naskiyah, dan Abdu Rahmat Rosyadi, (2022) dengan judul "Hubungan Intensitas Pengguna Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam pendidikan Agama Islam". Penelitian ini menggunakan pendekatan

kuantitatif-korelasional. Tempat penelitian dilaksanakan di Universitas Ibn Khaldun Bogor dengan subjek penelitian mahasiswa pada program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Ibn Khaldun Bogor. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam (PAI) yang berjumlah 646 mahasiswa. Pada teknik pengambilan sampel digunakan teknik secara Random sederhana (*Simple Random Sampling*). Instrumen penelitian ini adalah kuesioner, instrumen penelitian ini menggunakan instrumen intensitas pengguna media sosial dengan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.641 dan instrumen kesehatan mental MHI (*Mental Health Inventory-18*) yang digunakan pada skripsi Yuda Syahputra dengan judul Hubungan Antara Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 dengan dengan uji Reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,793. Skala tersebut Reliabel karena skor cronbach's alpha $> 0,60$. Sebagian besar responden adalah 59 orang perempuan atau 67,8%. Responden terbanyak 21-23 tahun sebanyak 46 orang atau 52,9%. Mayoritas responden memiliki media sosial lebih dari 3 dengan presentase 63% atau sebanyak 55 orang dan media sosial yang paling banyak digunakan yaitu whatsapp dengan 83 orang pengguna atau 30%, kemudian Instagram 63 orang pengguna atau 23% dan Youtube 47 orang pengguna atau 17%. Analisis data dengan Uji Korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif signifikan antara intensitas pengguna media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa PAI. Hasil

koefisien korelasi menghasilkan $r = -0,220$ dengan taraf signifikan $p = 0,041$, ($< 0,05$).

Persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif-korelasional, kuesioner yang digunakan pada variabel kesehatan mental menggunakan kuesioner kesehatan mental MHI-18 (*Mental Health Inventory-18*).

Perbedaan pada penelitian ini adalah populasi yang digunakan, lokasi yang dilakukan, dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Dorien Tecla Beeres, dkk, (2020) dengan judul "*Social Media and Mental Health Among Early Adolescents in Sweden : A Longitudinal Study With 2-year Follow Up (KUPOL Study)*". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai hubungan longitudinal antara frekuensi penggunaan media sosial dengan gejala kesehatan mental dikalangan remaja Swedia. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan database longitudinal KUPOL (*Kunskap om Ungas Psykiska Halsä Och Lärande*). Sample yang digunakan yaitu siswa sekolah Swedia yang direkrut dari 101 sekolah swasta. Untuk pengukuran media sosial menggunakan RI-CLPM sedangkan untuk pengukuran kesehatan mental menggunakan kuesioner SDQ yang terdiri dari 25 item meliputi gangguan perilaku, hiperaktif, depresi, dan gejala kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan

penggunaan media sosial yang lebih tinggi dapat menyebabkan banyak gejala masalah kesehatan mental.

Persamaan pada penelitian ini yaitu variabel dependen kesehatan mental pada remaja.

Perbedaan pada penelitian ini yaitu Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan database longitudinal.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Betül Keleş, dkk (2020) dengan judul “*A Study Protocol : The Role Of Relational Orientation In The Relationship Between Social Media Use and Mental Health in Adolescents*”. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross-sectional*, metode yang dilakukan yaitu studi campuran berurutan dua fase yang menjelaskan penelitian yang akan dilakukan. Sampel pada penelitian ini sebanyak 400 remaja yang sehat dan remaja yang hadir disekolah menengah di Inggris (n=200) dan Turki (n=200). Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan wawancara secara langsung dengan remaja. Penelitian ini mengatakan bahwa ada hubungan yang kompleks antara penggunaan media sosial dan hasil kesehatan mental.

Persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, dan variabel dependen yaitu kesehatan mental pada remaja.

Perbedaan pada penelitian ini yaitu pemilihan lokasi, pengolahan data menggunakan wawancara secara langsung dengan responden serta metode yang dilakukan yaitu metode campuran.