

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketika memasuki usia remaja, ruang pergaulan tidak terbatas hanya pada lingkup sekolah, tetapi mulai meluas ke dunia digital. Remaja yang baru bermedia sosial dituntut untuk menyesuaikan diri dengan ritme interaksi yang cepat, desain media sosial yang adiktif, dan konten berisiko. Pola aktivitas bermedia sosial ini dapat berdampak langsung pada masalah kesehatan mental remaja, seperti gangguan perilaku kecanduan. Remaja berada pada masa perkembangan neuropsikologis yang rentan sehingga pengelolaan dalam penggunaan media sosial harus lebih diperhatikan mengingat pola perilaku penggunaan media sosial yang intensif berkaitan erat dengan risiko masalah kesehatan mental (Aziz *et al.*, 2021).

Pola penggunaan media sosial dilihat dari sisi intensitas, durasi, dan frekuensi penggunaannya menunjukkan bahwa media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja secara signifikan. Pengaturan pola penggunaan media sosial yang sehat dapat membantu kesejahteraan psikologis remaja tetap terjaga agar remaja dapat memaksimalkan potensinya serta menjalankan fungsi harian dengan baik. Temuan ini selaras dengan penelitian dari (Prabowo *et al.*, 2024) yang menyimpulkan bahwa kadar penggunaan media sosial berhubungan dengan penurunan kesehatan mental yang signifikan pada remaja.

Meta analisis global yang dilakukan oleh Al-Menayes et al. (2025) dalam *Journal of Neurosciences in Mental Health* menggambarkan bahwa prevalensi penggunaan media sosial secara intensif pada skala global mencapai 18,4%, dengan tingkat tertinggi ditemukan di Asia sebesar 22,8%, diikuti Eropa 16,1%, dan Amerika 13,9%. Analisis ini juga menegaskan bahwa fenomena penggunaan media sosial yang berlebihan telah menjadi isu kesehatan mental global, terutama di kawasan dengan penetrasi internet tinggi dan penggunaan platform visual, seperti YouTube, TikTok, dan Instagram. Peneliti juga menemukan bahwa individu dengan penggunaan media sosial lebih dari 4 jam per hari memiliki risiko dua kali lipat lebih besar untuk mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan mereka yang menghabiskan waktu kurang dari 2 jam per hari untuk bermedia sosial (Al Menayes et al., 2025).

Berdasarkan penelitian oleh Anggoro (2025), penggunaan media sosial pada remaja bersifat dua sisi. Media sosial dapat menjadi wadah untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan dukungan sosial. Namun, di sisi lain juga dapat menimbulkan tekanan psikologis dan masalah kesehatan mental terutama akibat dari paparan konten berisiko serta penggunaan berlebihan. Pada tingkat nasional, sekitar 48% pengguna internet adalah anak di bawah usia 18 tahun dengan rata rata waktu akses 8 jam per hari (APJII, 2025). Hal tersebut menegaskan mengenai tingginya paparan remaja terhadap media sosial. Maka dari itu, pola penggunaan media sosial berkontribusi terhadap kondisi psikologis remaja sehingga upaya untuk menjaga kesehatan mental mereka perlu menjadi perhatian (Yuhana et al., 2023).

Berdasarkan temuan dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada Oktober 2025 di SMP Persatuan Krembung Sidoarjo dengan melakukan wawancara bersama guru pembimbing kurikulum yang mengatakan bahwa terlihat dari cara para peserta didik dalam menanggapi isu-isu terkini menunjukkan bahwa para siswa memang cenderung aktif dalam menggunakan media sosial sehingga mereka dapat memperoleh informasi terbaru. Umumnya, hanya siswa yang memerlukan komunikasi dengan orang tua untuk keperluan penjemputan saja yang membawa telepon genggam sehingga memang tidak semua siswa membawa perangkat tersebut. Akses internet sebenarnya tersedia dan dapat digunakan bebas di area sekolah, tetapi penggunaannya biasanya lebih difokuskan untuk mata pelajaran yang memerlukannya. Sedangkan hasil wawancara dengan 3 dari 5 peserta didik mengatakan bahwa mereka aktif menggunakan media sosial dengan perangkat pinjaman dari keluarga dan perangkat pribadi. Mereka menggunakan media sosial untuk keperluan hiburan, edukasi, dan informasi lainnya.

Faktor perilaku penggunaan media sosial, seperti frekuensi penggunaan, jenis interaksi, dan pilihan jenis konten memiliki peran penting dalam menentukan dampak pada kesehatan mental secara keseluruhan (Ayuanda et al., 2022). Semakin tinggi frekuensi penggunaan media sosial, maka semakin banyak pula potensi masalah kesehatan mental yang mungkin dialami (Mufidah, Rohman, & Ismail, 2025). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan tidak terkontrol dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Hal ini terbukti melalui tingginya prevalensi depresi, stress, kecemasan, dan

perasaan kesepian pada remaja yang ketergantungan terhadap media sosial. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja (Wahid, Sufriaman, Mahka, & Jaya, 2025).

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu untuk mengoptimalkan potensi diri dan menghadapi permasalahan hidup secara adaptif (Widyatmoko et al., 2025). Kondisi ini penting untuk menjalin interaksi sosial yang sehat serta menjaga keseimbangan fungsi sehari-hari (Putri, 2025). Namun, meningkatnya aktivitas bermedia sosial di kalangan remaja memicu kekhawatiran terhadap kesehatan mental mereka. Secara umum, penggunaan media sosial secara intensif berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja yang terbukti dalam penelitian (Franscelia & Lyaputera, 2025) dimana ditemukan bahwa aktivitas bermedia sosial menunjukkan pengaruh yang berarti terhadap kesehatan mental remaja. Oleh sebab itu, penting bagi remaja untuk mengatur penggunaan media sosial secara bijak sehingga kesejahteraan psikologis tetap terjaga.

Terdapat beberapa tindakan yang dapat dilakukan sebagai strategi untuk menanggulangi akibat dari adiksi terhadap media sosial, seperti pembatasan penggunaan, pencarian informasi melalui sumber lain, melibatkan diri dalam kegiatan yang positif, bijak dalam penggunaan, dan menghapus media sosial sebagai opsi terakhir jika individu berkomitmen secara sungguh-sungguh untuk melepaskan diri dari penggunaan media sosial (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Upaya penanggulangan kecanduan media sosial ini memerlukan

pendekatan komprehensif antara guru, orang tua, dan profesional kesehatan mental. Pelaksanaan program intervensi yang dirancang perlu mencakup tiga aspek utama, yaitu literasi digital, konseling kelompok, dan pengembangan aktivitas alternatif (Humaira et al., 2025).

Selain itu, penelitian lain juga mengonfirmasi bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan masalah kesehatan mental remaja. Untuk itu, diperlukan upaya untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti perilaku penggunaan media sosial yang lebih sadar, pengendalian waktu akses, peningkatan kualitas interaksi, dan pemilihan konten yang bersifat konstruktif (Ayuanda et al., 2022). Beberapa tindakan preventif juga dapat diterapkan, di antaranya 1) Meningkatkan literasi digital, 2) Batasi penggunaan media sosial, dan 3) Edukasi remaja mengenai dampak negatif yang mungkin disebabkan dari penggunaan media sosial secara berlebihan (Aribowo & Bagaskara, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa peneliti, disebutkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial secara intensif dengan masalah kesehatan mental pada remaja terutama pada remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pemanfaatan media sosial pada remaja jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) perlu diperhatikan mengingat pada tingkat tersebut umumnya mereka baru terpapar dan diizinkan untuk mengakses media sosial mereka sendiri. Namun, pada tahap ini juga perkembangan psikologis baru dimulai sehingga seringkali belum stabil dan kemampuan pengendalian diri belum baik. Hal ini dapat memicu potensi dampak buruk yang lebih besar

jika tidak dilakukan pengendalian dan pengawasan dalam penggunaan media sosial. Untuk itu, peran pendidikan dan kontribusi orang tua menjadi hal krusial yang tidak dapat diabaikan.

Selanjutnya, meskipun sudah banyak literatur yang menawarkan berbagai pilihan solusi untuk pengendalian implikasi negatif dari penggunaan media sosial terhadap kondisi kesehatan mental, tetapi penerapan solusi tersebut di lapangan memperlihatkan hasil yang belum optimal. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini memotivasi peneliti untuk melakukan kajian lebih dalam dengan harapan hasil yang diperoleh dapat menjadi bukti empiris sekaligus dasar penetapan solusi praktis dalam penerapan program edukasi, pencegahan, dan pengendalian yang relevan serta sesuai dengan kebutuhan remaja pada tingkat sekolah dasar agar risiko dari penggunaan media sosial yang tidak proporsional dapat diminimalkan. Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengangkat penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja di SMP Persatuan Krembung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka didapatkan rumusan masalah “Adakah hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMP Persatuan Krembung?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMP Persatuan Krembung.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus yang ingin dicapai oleh penulis melalui penelitian ini, antara lain:

1. Mengidentifikasi tingkat intensitas penggunaan media sosial remaja di SMP Persatuan Krembung Sidoarjo;
2. Mengidentifikasi kondisi kesehatan mental remaja di SMP Persatuan Krembung Sidoarjo; dan
3. Menganalisis hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMP Persatuan Krembung Sidoarjo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diproyeksikan dapat menghasilkan tambahan ilmu pengetahuan dan sumber informasi tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diupayakan untuk bisa menjadi tambahan informasi dan rujukan bagi pembaca tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja sehingga intensitas berupa frekuensi, durasi, dan jenis penggunaan media sosial pada remaja tetap terkendali serta kesehatan mental remaja tetap terjaga.

2. Manfaat bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini ditargetkan agar dapat menjadi sumber wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian di bidang keperawatan mengenai intensitas remaja dalam bermedia sosial beserta kondisi kesehatan mental mereka.

3. Manfaat bagi Penulis

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk dapat memberikan pengalaman dan wawasan bagi penulis mengenai penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada remaja.