

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebuah teknologi pada hakikatnya diciptakan untuk membuat hidup manusia menjadi semakin mudah dan nyaman. Kemajuan teknologi yang semakin pesat saat ini membuat hampir tidak ada bidang kehidupan manusia terutama remaja yang bebas dari penggunaannya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Seiring arus globalisasi dengan tuntutan kebutuhan pertukaran informasi yang cepat, peranan teknologi komunikasi menjadi sangat penting, salah satu fitur yang sangat penting tersebut adalah media sosial.

Penggunaan internet di kalangan remaja pada saat ini merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari lagi. Individu yang dikategorikan sebagai remaja sendiri berada pada jenjang sekolah menengah ke atas yang merupakan perwujudan masa peralihan untuk mencapai kematangan individu (Santrock, 2011). Masa remaja merupakan masa untuk pencarian jati diri yaitu mengenal siapa dirinya dan bagaimana dirinya terhadap lingkungan. Lingkungan yang baik akan membentuk jati diri yang baik pula, sedangkan lingkungan yang buruk juga akan membentuk jati diri yang buruk. Di era kemajuan teknologi dan informasi, remaja menjadi lebih mudah mengakses internet. Hal ini dikarenakan, kebutuhan terhadap akses informasi, hiburan, gaya hidup dan perkembangan ilmu pengetahuan yang tersedia pada berbagai media sosial memegang peranan penting dalam proses pembentukan jati dirinya.

Penggunaan internet di Indonesia yang didominasi oleh remaja dibuktikan dari studi yang dilakukan UNICEF dengan Kominfo, The Berkman Center for Internet and Society, dan Harvard University menghasilkan setidaknya terdapat 30 juta remaja di Indonesia yang mengakses internet atau media sosial secara regular (Kemenkominfo, 2017). Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika pada tahun 2017 mengungkapkan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 63 juta orang (Kemenkominfo, 2017). Berdasarkan Kementerian Perdagangan RI (2017), saat ini Indonesia telah menjadi pengguna Teknologi Informasi Komunikasi (TIK) yang paling maju di dunia dengan persentase penggunaan internet di Indonesia mencapai 28% dari total populasi.

Tingginya frekuensi penggunaan internet oleh remaja dalam mengakses media sosial juga memberikan pengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Banyaknya masalah yang terkait kesehatan mental seperti peningkatan pasien gangguan jiwa, kejadian bunuh diri, membuat masalah kesehatan mental tidak bisa diabaikan (Bukhori, 2012). Indikator kesehatan mental yang perlu diperhatikan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam riset kesehatan dasar, tidak hanya berupa penelitian terhadap gangguan jiwa berat, tetapi juga difokuskan pada penilaian terhadap gangguan mental emosional (Kemenkes RI, 2013). Dimana gangguan mental emosional juga sangat berkaitan dengan kesehatan mental.

Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psychose) (Sarwono, 2012). Menurut definisi ini, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari

segala gangguan dan penyakit jiwa. Kesehatan mental bukan hanya gangguan jiwa saja, bisa berupa gangguan emosional, stres, depresi, cemas tanpa di ketahui sebabnya. Dengan demikian, kebutuhan manusia akan kesehatan mental sangat urgen, sebab manusia selalu membutuhkan ketenangan, keharmonisan dan ketenteraman jiwanya.

Pengukuran terhadap gambaran kesehatan mental itu sendiri dapat diukur dengan "Diagnostic and Statistical manual of Mental disorder" atau dalam bahasa Indonesianya adalah Panduan diagnosis dan statistik tentang gangguan mental/psikis. Jadi, DSM itu merupakan sebuah panduan dasar untuk mengklasifikasikan gangguan mental yang digunakan oleh para ahli kesehatan di seluruh dunia oleh American Psychological Association. DSM adalah sistem klasifikasi gangguan-gangguan mental yang paling luas diterima.

Gangguan kesehatan mental sebagian besar yang dialami oleh remaja pengguna media sosial dibuktikan dari adanya isu penelitian tentang rusaknya kesehatan mental pada remaja akibat menyukai suatu hal yang berlebihan dari media sosial. Kasus bunuh diri tahun 2017 yang dilakukan oleh salah satu aktor terkenal di Korea Selatan memberikan dampak buruk bagi para fansnya. Kejadian ini mempengaruhi para fansnya yang mengenal aktor hanya dari media sosial untuk mengikuti aktor melakukan aksi bunuh diri (news.detik.com diakses 11 November, 2017). Pengikut aksi ini adalah penggemar setia aktor yang berasal dari berbagai Negara yaitu Korea, Indonesia, Jepang dan Negara Asia bahkan Negara Eropa tersebut yang aktif dalam penggunaan media sosialnya.

Kasus lainnya yang terjadi berkaitan dengan media sosial di Indonesia adalah penggunaan facebook sebagai sarana untuk menampilkan aksi rekaman bunuh diri yang dilakukan oleh pemuda di Indonesia (bbc.com diakses 10 Maret, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dijadikan sebagai sarana untuk memperlihatkan keadaan depresi seseorang yang mempengaruhi kesehatan mentalnya. Selain itu, adanya kasus keterlibatan remaja di Indonesia yang menjadi perhatian karena melakukan unggahan berupa gambar dan video pada media Instagram yang melanggar batas asusila (metro.tempo.com diakses 05 Maret, 2017). Banyaknya kasus yang terjadi pada remaja di Indonesia memberikan gambaran kesehatan mental yang buruk pada pengguna media sosial.

Media sosial merupakan media yang terhubung dengan jaringan internet serta memungkinkan pengguna melakukan komunikasi dalam dunia virtual atau online. Media sosial yang digunakan bisa meliputi instagram, facebook, line, whats app, snapchat dan lain-lain. Hasil penemuan Chatham (2017) menyatakan bahwa media sosial yang paling berbahaya terhadap gambaran kesehatan mental adalah Instagram, karena instagram adalah platform media sosial yang membuka banyak kesempatan bagi aktifitas para penggunanya untuk mengakses foto ataupun video yang dilarang. Tercatat pada laman We Are Social bahwa total pengguna Facebook pada awal 2016 di Indonesia mencapai sekitar 79 juta jiwa. Dilansir dalam situs Media Indonesia bahwa jumlah pengguna aktif Line di Indonesia mencapai lebih dari 90 juta jiwa sehingga menjadikan Indonesia sebagai pengguna Line terbanyak keempat di dunia (Amalia, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Creemer (2017) juga menyatakan bahwa seiring adanya bukti bahwa potensi bahaya dari pengguna media sosial dapat memperburuk kesehatan mental pada remaja, Royal Society for Public Health (RSPH) menemukan temuan yang berbeda pada hasil surveinya terhadap 1.479 pemuda berusia 14 sampai 24 tahun yang menunjukkan bahwa YouTube, Twitter, Facebook, Snapchat dan Instagram serta media sosial lainnya memiliki dampak positif pada ekspresi diri individu, identitas diri dan pembangunan masyarakat. Namun hanya empat dari lima orang tersebut yang secara negatif mempengaruhi mereka dalam hal kegelisahan, depresi dan citra diri. Secara keseluruhan, media sosial YouTube yang mendapatkan prediket media sosial terbaik dengan dampak positif. Media sosial lainnya seperti Instagram dan snapchat pada urutan selanjutnya. RSPH juga menjelaskan pada saat ini, 91% remaja dan dewasa berusia 16 sampai 24 tahun adalah pengguna media sosial yang aktif (ProQuest.com).

Riset lainnya yang dilakukan oleh The Wall Street Journal pada tahun 2014 melibatkan 839 responden dari usia 16 hingga 36 tahun menunjukkan bahwa jumlah waktu yang dihabiskan khalayak untuk mengakses internet dan media sosial mencapai 6 jam 46 menit per hari, melebihi aktivitas untuk mengakses media tradisional (Nasrullah, 2015).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan pada latar belakang diatas, serta adanya data yang menunjukkan tingginya pengguna media sosial pada remaja yang mempengaruhi kesehatan mental, maka penulis tertarik untuk melakukan

penelitian dengan judul “Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Pada Remaja :
Studi Deskriptif Kuantitatif”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut “Bagaimana gambaran kesehatan mental pengguna media sosial pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kesehatan mental pengguna media sosial pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat yang akan didapat dari penelitian ini adalah.

1. Secara teoritis

Diharapkan dapat menjadi referensi penelitian bagi mahasiswa di bidang psikologi.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan data terkait Gambaran Kesehatan Mental. Hal ini juga bisa sebagai gambaran agar siswa terhindar dari kesehatan mental yang buruk. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai suatu acuan atau referensi guna mengembangkan penelitian selanjutnya, khususnya terkait dengan kesehatan mental