**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Teknologi sudah merambah masuk ke dalam kehidupan manusia sebagai bentuk penyampaian komunikasi. Tidak hanya sebagai komunikasi pribadi tetapi bisa juga melakukan komunikasi massa. Di era modern sekarang, manusia bisa berkomunikasi tanpa tatap muka dan praktis. Salah satunya komunikasi massa dengan cara menggunakan media sosial sebagai tempat untuk menyebarkan informasi secara luas. Maraknya media sosial di Indonesia disambut baik oleh masyarakat, khususnya bagi para remaja. Kebanyakan remaja mengakses media sosial untuk mengikuti gaya hidup atau tren terbaru. Biasanya mereka mengakses berbagai foto, video maupun informasi (Yuniat et al, 2019).

Menurut Andreas K., & Michael H., (2010) mendefinisikan media sosial sebagai sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun diatas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, dan memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content*. Para pengguna media sosial atau bisa juga disebut dengan *user* ini bisa melakukan komunikasiatau interaksi, berkirim pesan, baik pesan teks, gambar, audio hingga video, saling berbagi atau *sharing*, dan juga membangun jaringan atau *networking*. Namun jika tak digunakan dengan benar, media sosial ternyata bisa berakibat buruk terhadap kesehatan mental kita karena media sosial menjadi salah satu aspek paling berpengaruh dalam kehidupan masyarakat saat ini. Ini tiga alasan mengapa media sosial berkaitan dengan kesehatan mental: Pertama, Penggunaan media sosial berlebihan berdampak langsung pada kesehatan fisik, sebelum akhirnya ke kesehatan mental. Salah satu pengaruh media sosial pada kualitas dan kuantitas tidur. Durasi tidur manusia dewasa rata-rata 7-9 jam per hari. Terlalu aktif menggunakan media sosial, bisa membuat kuantitas tidur seseorang berkurang. Berkurangnya durasi tidur, akan sangat berpengaruh bagi kesehatan fisik manusia, terutama bagi kesehatan otak. Selain itu, berlama-lama menggunakan media sosial bisa memperburuk kesehatan mata. Mata dipaksa untuk selalu menatap layar komputer atau telepon genggam. Efek lainnya juga pada terganggunya pola makan. Ini dapat memperbesar peluang obesitas.

Orang dengan pengunaan media sosial berlebih akan cenderung menjadi anti sosial. Dia akan lebih asik berada dalam dunianya sendiri, dunia maya. Selain itu, orang akan lebih mudah membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini tentunya akan berefek negatif pada perkembangan mental seseorang. Kedua, Meskipun tidak aktif menulis di sosial media, namun pengguna pasif yakni yang memantau media sosial terus menerus juga berpotensi mengalami gangguan mental. Para “*stalker*” ini menurut penelitian dapat mengalami rasa hampa dan kemarahan serta emosi negatif yang disebut FOMO atau “*fear of missing*”. Ketiga, untuk pengguna media sosial aktif jelas berisiko mengalami gangguan mental. Dengan menggugah foto, status, video, dan melontarkan komentar maka pengguna cenderung terobsesi dengan perhatian atau pujian orang lain (Yuniat et al, 2019).

Masalah kesehatan sosial pada remaja akhir-akhir ini menjadi mengkhawatirkan. Beberapa kali berita tentang masalah kesehatan sosial di remaja mempublikasikan di media saat ini, seperti kasus kekerasan, tawuran antar kelompok remaja, pemerkosaan teman, bahkan pembunuhan pengemudi kendaraan yang masih remaja. Masalah kesehatan sosial ini dianggap disebabkan oleh kondisi psikologis yang masih labil karena perasaan cemas dan media sosial kecanduan. Menurut Pratikta (2013), hal ini terlihat dari banyaknya penggunaan situs jejaring media sosial di Indonesia pada tahun 2016 telah mencapai 132,7 juta pengguna atau sekitar 51,5% dari total penduduk Indonesia populasi 256,2 juta. Jika dibandingkan dengan pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 88,1 juta, meningkat 44,6 juta terjadi dalam 2 tahun (2014-2016). Pengguna media sosial terbanyak ada di pulau Jawa dengan total pengguna 86.339.350 pengguna atau sekitar 65% dari total pengguna internet (Muflih et al, 2018).

Isu kesehatan selalu menjadi topik pembicaraan yang relevan untuk diperbincangkan, salah satunya adalah isu kesehatan mental. Kesehatan mental kini menjadi topik yang harus mendapat perhatian serius jika melihat dari data yang dilansir oleh Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar 2013, prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia mencapai 1,7 per mil. Hal ini berarti, 1-2 orang dari 1000 penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa berat (Viora dalam Ika, 2015). Pada saat 2013, pengobatan gangguan jiwa tercatat bahwa kurang dari 10% orang yang mengalami gangguan jiwa mendapatkan layanan terapi oleh petugas kesehatan. Angka yang dapat dikatakan jauh dari harapan. Di tahun 2018, survei yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar, prevalensi gangguan jiwa berat meningkat secara signifikan menjadi 7 per mil, yang artinya 7 dari 1000 penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa berat (Depkes, 2018), atau meningkat 312% dari tahun 2013. Hal ini menjadi menarik untuk dibahas karena peningkatan angka ini dapat menunjukkan kenaikan masalah kesehatan mental di Indonesia, dan adanya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental di Indonesia. Kedua asumsi tersebut menjadi bahan yang menarik dan dapat memberikan dampak positif bagi pelayanan kesehatan mental di Indonesia (Wijaya, 2019).

Perkembangan teknologi yang memiliki perkembangan begitu pesat saat ini yaitu teknologi komunikasi massa yakni internet. Internet sendiri memiliki dampak positif dan negatif. Salah satu dampak positifnya adalah bisa melakukan komunikasi dengan orang yang jaraknya jauh, bisa berbelanja *online*. Selain dampak positif, dampak negatif dari internet Sebagaimana hasil penelitian Elia (2009) yang menemukan bahwa 20% pengguna internet dapat terlibat dalam satu atau lebih masalah pengabaian diri, menghindari orang lain, terisolasi secara sosial, depresi, menurunnya produktivitas kerja akibat banyak bersosial media, munculnya masalah dalam relasi pernikahan, kecanduan seks, judi online, kegagalan studi karena tidak bisa mengatur penggunaan internet termasuk juga perilaku mengecek dan mengklik secara terus-menerus. Aktivitas yang paling sering dilakukan seorang mahasiswa di dunia maya seperti mengakses media sosial (84,2%), melakukan pencarian/*searching* di Google (65,7%), bermain game online (39,2%), menonton video (38,9%), membaca berita (31,4%), dan mengakses e-mail (30,7%).Sebanyak 39% mahasiswa mengalami ketakutan atau kecemasan sosial yang berlebihan dalam melewatkan moment-moment tertentu yang terjadi dalam kehidupan mereka. Sebanyak 32% mahasiswa menyampaikan bahwa mereka mengalami perasaan takut saat tidak dapat mencapai tujuan mereka ketika melihat foto teman atau orang lain yang dengan mudahnya mengekspos kesuksesannya di media sosial.

Perkembangan identitas diri pada remaja sangatlah penting, karena masa remaja adalah masa dimana remaja sedang dalam masa pencarian identitas dirinya. Para remaja diharapkan mampu membuat pilihan yang tepat tentang berbagai pilihan yang menyangkut dirinya dan orang lain. Bila mereka telah memperoleh identitas, maka ia akan menyadari ciri-ciri khas kepribadiannya, seperti kesukaan atau ketidaksukaannya, aspirasi, tujuan masa depan yang diantisipasi, perasaan bahwa ia dapat dan harus mengatur orientasi hidupnya (Ramdhanu et al, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Kota Bogor pada tanggal 23 April 2021 kepada 207 siswa-siswi dengan teknik pengisian kuesioner *google form* menunjukkan bahwa 80 siswa-siswi mengalami gangguan kecemasan sosial media.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai gambaran identitas diri dan tingkat kesehatan mental pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial media karena pada masa remaja inilah sering muncul kebimbangan akan identitas dirinya dan sering mengalami perubahan mental tentang apa yang sedang terjadi di media sosial. Keterkaitan keduanya sangat mempengaruhi kesehatan mental remaja saat berinteraksi melalui media sosial.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalahnya yaitu:

“Bagaimana gambaran identitas diri dan tingkat kesehatan mental pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial media di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Kota Bogor?”

1. **Tujuan Penelitian**
2. Tujuan Umum

Teridentifikasinya gambaran identitas diri dan tingkat kesehatan mental pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial media di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Kota Bogor.

1. Tujuan Khusus
2. Teridentifikasinya karakteristik pada remaja seperti jenis kelamin, pendidikan, aktif dalam menggunakan sosial media, lamanya menggunakan sosial media, aplikasi yang sering digunakan di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Kota Bogor.
3. Teridentifikasinya gambaran identitas diri pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial media di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Kota Bogor.
4. Teridentifikasinya gambaran tingkat kesehatan mental pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial media di SMK Kesehatan Dwi Putri Husada Kota Bogor.
5. **Manfaat Penelitian**
6. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti tentang gambaran identitas diri dan tingkat kesehatan mental pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial media dan meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental di sekitar.

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadikan institusi sebagai lembaga pendidikan yang ikut serta dalam mengatasi kesehatan mental dengan deteksi dini dan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan di penelitian selanjutnya.

1. Bagi Tempat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan tempat yang diteliti dapat melakukan deteksi dini terhadap siswa didiknya khususnya dalam kesehatan mental sehingga dalam proses pembentukan karakter siswa didik menjadi optimal.