

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia digital ini telah membuat segalanya lebih mudah dengan internet. Menurut data dari DataReportal, jumlah pengguna internet Indonesia pada Januari 2022 mencapai 20,7 juta atau 73,7% dari keseluruhan total penduduk di Indonesia (Kemp, 2022). Berkat internet segala kebutuhan manusia dapat terpenuhi, mulai dari kebutuhan hiburan, kebutuhan informasi hingga kebutuhan sosial. Saat ini kehadiran internet lebih banyak digunakan untuk memenuhi kebutuhan sosial.

Menurut Kotler dan Keller dalam Purbohastuti (2017) media sosial adalah cara konsumen untuk berbagi informasi dalam bentuk teks, gambar dan suara dengan pengguna lain, bisnis dan lainnya. Di masa pandemi COVID-19, penggunaan media sosial semakin meningkat, banyak pengguna yang memanfaatkan media sosial sebagai sarana alternatif untuk memenuhi kebutuhan informasinya. Riset dari DataReportal menunjukkan jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191,4 juta pada Januari 2022. Jumlah tersebut meningkat 21 juta atau 12,6% dibandingkan dengan pandemi pada tahun 2021. Media sosial dapat menjangkau banyak kelompok orang yang berbeda, termasuk remaja yang merupakan pengguna media sosial tertinggi yaitu sebesar 43,5% (usia 13-24 tahun) (Kemp, 2022).

Media sosial mengundang semua orang yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberikan umpan balik, berkomentar, atau berbagi informasi. Media sosial memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan. Seseorang yang awalnya kecil bisa menjadi besar karena media sosial, tetapi juga sebaliknya (Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, 2016). Media sosial menyediakan berbagai macam kegunaan, antara lain mempermudah interaksi dengan banyak orang yang tidak dibatasi oleh jarak dan waktu, dapat digunakan sebagai sarana ekspresi pribadi, dan berbagi informasi yang selalu update (Cahyono, 2016). Selain itu media sosial juga bisa digunakan untuk tujuan akademik dan pekerjaan seperti melakukan kuliah online, webinar, rapat, dan juga untuk *work from home* (Singh, S., Dixit, A., & Joshi, 2020).

Media sosial memang memberikan banyak dampak positif bagi remaja, tetapi juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan remaja. Adapun dampak negatif tersebut dapat berupa penyalahgunaan dalam pencarian informasi dan kecanduan media sosial yang berakibat pada kondisi psikologis remaja atau beresiko terkena penyakit mental (Septiana, 2021). Media sosial juga dapat memengaruhi pandangan diri remaja (*self image*) dan hubungan interpersonal melalui perbandingan sosial dan interaksi negatif, termasuk *cyberbullying*. Selain itu, konten media sosial sering kali melibatkan normalisasi dan bahkan berpotensi memicu tindakan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri di kalangan remaja (Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, 2020).

Dalam penelitian Aprilia et al., (2018) terkait tingkat kecanduan media sosial remaja yang dilakukan pada siswa-siswi SMAS Plus Al-Falah, hasilnya 48,6% siswa-siswi memiliki kecanduan media sosial dalam kategori tinggi, yang kemungkinan besar akan menghambat perkembangan pribadi remaja jika tidak ada kebijakan dalam penggunaannya. Remaja yang mengalami kecanduan akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial, sehingga mereka rela menghabiskan waktu yang lama hanya untuk mencapai kepuasan (Fauziawati, 2015). Dalam sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *International Journal of Mental Health and Addiction* yang merupakan hasil kolaborasi antara Sujarwoto, S., Tampubolon, G., & Pierewan, (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan mental karena dapat menyebabkan depresi.

Beberapa penelitian terkait penggunaan media sosial dan kesehatan mental diantaranya yaitu penelitian Salamuddin, (2017) hasilnya yaitu pengaruh media sosial (*Facebook*) terhadap kesehatan mental remaja RT 24 dan RT 25 RW 07 Kelurahan Lorok Pakjo Kecamatan Ilir Barat I Palembang masuk dalam intensitas tinggi (22,5%), dan perkembangan mental mereka intensitasnya tinggi (12,5%). Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dampak dari media sosial *Facebook* ini mempunyai pengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Selanjutnya penelitian Bikriyah, (2020) menunjukan adanya pengaruh penggunaan media sosial khususnya *Instagram* terhadap kesehatan mental peserta didik di SMPN 166 Jakarta yang mengakibatkan peserta didik dapat kecanduan, stress, dan tidak realistis, dan lain-lain. Selain

itu, penelitian Amira Esti, Tiara Indah Permata Sari & Ramadhan, (2021) yang dilakukan di SMKN 1 Sintoga hasilnya menunjukkan 51,7% responden dengan penggunaan media sosial kategori bermasalah, 46,1% responden dengan kesehatan mental kategori buruk (bermasalah). Data tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara signifikan berhubungan dengan kesehatan mental remaja di SMKN 1 Sintoga dengan arah yang positif dan kekuatan sedang, artinya semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial maka semakin bermasalah kesehatan mental remaja. Dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara penggunaan media sosial *Instagram* dan *Facebook* terhadap kesehatan mental remaja.

Saat ini terdapat berbagai jenis media sosial mulai dari *WhatsApp*, *Tiktok*, *Instagram*, *Facebook*, *Twitter*, *Telegram*, *Line* dan lain sebagainya. Setiap media sosial tersebut memiliki fitur keunggulannya masing-masing. Dalam penelitian ini akan difokuskan hanya pada *Twitter* hal ini dikarenakan tingginya angka pengguna *Twitter* yaitu sebesar 18,45 juta pengguna dan merupakan media sosial favorit ke-5 di Indonesia pada awal 2022 (Kemp, 2022). Menurut situs blog NataConnexindo (2021) mayoritas pengguna media sosial *Twitter* yaitu berumur 16-24 tahun sebanyak 42%. Kemudian disusul oleh umur 23-34 tahun sebanyak 36%, umur 35-44 tahun sebanyak 18%, 45-54 tahun sebanyak 3%, dan 55-64 tahun sebanyak 1%. Rata-rata masyarakat mengakses *Twitter* selama 8.1 jam per bulannya. Artinya, banyak orang yang menggunakan *Twitter* dengan waktu yang terbilang lama.

Alasan lain peneliti memilih media sosial *Twitter* adalah belum ada penelitian mengenai pengaruh penggunaan media sosial khususnya *Twitter* ini terhadap kesehatan mental dan media sosial *Twitter* ini cakupan kontennya lebih luas dan bebas, pengguna bisa melihat konten orang lain walaupun mereka tidak mengikutinya (*follow*). Selain itu dalam media sosial *Twitter* juga terdapat *autobase*, dalam *autobase* tersebut pengguna bisa melihat konten-konten yang tidak tahu siapa pengirimnya (*anonym*), hal tersebut seringkali disalahgunakan bagi pengguna-pengguna yang mengirim konten (*menfess*) dalam *autobase* tersebut.

Twitter adalah jaringan sosial online dan layanan mikroblog daring yang memungkinkan pengguna untuk mengirim dan membaca pesan teks hingga 140 karakter, yang dikenal sebagai tweet (Zukhrufillah, 2018). Melalui media sosial *Twitter*, seseorang dapat mengungkapkan pendapat, pengalaman atau hal-hal lain yang relevan dengan dirinya. Selain itu, *Twitter* juga dapat memudahkan seseorang untuk berbagi informasi tentang kehidupan, pengalaman, dan aktivitasnya secara *real time*.

Dalam penggunaan *Twitter* itu sendiri memiliki banyak manfaat diantaranya untuk berkomunikasi dengan orang baru dan memperoleh informasi. Namun, tidak jarang *Twitter* juga memiliki hal-hal buruk yang tidak seharusnya diperlihatkan oleh para remaja yang masih dibawah umur. Usia yang masih terbilang labil membuat remaja sulit untuk mengontrol dan membentengi diri sendiri (Qorib, 2020). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Fitriansyah, (2018) yang menjelaskan *Twitter* membuat remaja kesulitan dalam

bersosialisasi dengan dunia nyata karena terlalu nyaman berada dalam dunia maya dan cenderung menyendiri hal ini yang akan memunculkan sifat individualis pada mereka. Remaja akan kesulitan dalam membangun hubungan sosial dan nantinya sulit untuk mendapat pertolongan dari orang di sekeliling. Selain itu, penggunaan *Twitter* membuat para remaja mudah memperoleh konten-konten dewasa yang tidak seharusnya diperlihatkan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, dari hasil wawancara pada 5 akun remaja *Twitter* yang berusia 21 tahun, 3 diantaranya mengatakan sering menggunakan *Twitter* dan dalam satu hari bisa lebih dari 2-3 jam membuka *Twitter*, dan 2 orang mengatakan membuka *Twitter* selama >1 jam dan sering menyempatkan membuka *Twitter* walaupun sedang ada tugas atau berkegiatan lain. Selain itu mereka mengatakan bahwa *Twitter* adalah media sosial yang paling banyak ditemukan konten negatif dibandingkan platform lain. Konten negatifnya pun beragam, misalnya yang mengandung pornografi, berita bohong, kejahatan, kekerasan, SARA, radikalisme, terorisme, penipuan online, hingga perjudian. Hal tersebut membuat pengguna *Twitter* merasa takut atau cemas hingga terus menerus kepikiran. Mereka juga mengatakan bahwa konten-konten di *Twitter* sangat berpengaruh terhadap mood pengguna, seringkali mereka menjadi kesal atau marah setelah melihat *tweet-tweet* dari pengguna lain. Salah satu akun *Twitter* mengatakan bahwa dirinya membutuhkan waktu untuk mengontrol emosinya agar tidak berlebihan dan berangsur lama.

Peneliti sendiri menggunakan media sosial *Twitter* setiap hari dan menghabiskan >3 jam membuka *Twitter* setiap harinya. Peneliti merasakan ada yang kurang jika setiap harinya tidak membuka media sosial *Twitter*. Peneliti membuka media sosial *Twitter* untuk melihat apa yang sedang trending di Indonesia, namun seringkali membuka media sosial *Twitter* hanya untuk memenuhi kesenangan/hiburan. Seperti apa yang dikatakan pengguna lain, peneliti juga seringkali merasakan emosional ketika melihat konten-konten atau *tweet* dari pengguna lain dan sangat sulit juga bagi peneliti untuk mengontrol emosi tersebut. Peneliti sendiri pernah merasakan *hate comment* dari beberapa pengguna lainnya, hal tersebut membuat peneliti merasa cemas dan takut.

Remaja merasa *Twitter* masih belum mampu membatasi konten-konten yang tidak senonoh, vulgar, terlarang atau kerah dewasa. Konten-konten seperti ini masih bebas untuk diakses oleh siapapun termasuk para remaja. Dampak buruk lainnya ada pada diri remaja sendiri yaitu sulitnya mengatur waktu, menjadi kecanduan dalam bermain *Twitter* sehingga lupa untuk belajar, remaja dapat memalsukan identitas mereka untuk kepentingan pribadi, penggunaan kata kasar yang mendominasi remaja dan masih banyak berita-berita hoak yang tidak sesuai dengan faktanya masih bebas untuk disebarluaskan serta kejahatan-kejahatan lainnya masih maraj terjadi di media sosial *Twitter* (Siahaan, 2021).

Dengan keadaan tersebut media sosial *Twitter* seringkali menyebabkan seseorang mengalami emosi, berpikir berlebihan (*overthinking*), cemas serta

kurang percaya diri (*insecure*). Pada dasarnya kondisi ini dapat dianggap normal dialami seseorang namun jika terjadi secara terus menerus hal ini dapat berbahaya bagi kesehatan mental salah satunya kesehatan mental emosional. Dalam penelitian Koh, J. X., & Liew, (2020) di media sosial *Twitter*, data menunjukkan bahwa pengguna *Twitter* sering mengunggah pesan tentang masalah kesehatan mental dan kesepian (*loneliness*) selama pandemi COVID-19. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa, masalah kesehatan mental telah menjadi topik hangat di media sosial, termasuk *Twitter*.

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Mahardika, 2017). Mental emosional adalah suatu usaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pengalamannya (Rizkiah et al., 2020). Masalah mental emosional merupakan suatu kondisi yang dialami oleh individu yang ditandai dengan perubahan emosional dan jika terus berlanjut berkembang menjadi keadaan patologis.

World Health Organization (WHO, 2018), menyatakan prevalensi orang dengan gangguan mental emosional di dunia dalam rentang usia 10-19 tahun kondisi kesehatan mental mencakup 16%. Sedangkan berdasarkan data dari Riskesdas pada tahun 2018 orang yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) sebanyak 9,8% dari total penduduk Indonesia. Hal ini terlihat ada peningkatan jika dibandingkan dengan

data Riskesdas tahun 2013 yaitu sebanyak 6%. Masalah kesehatan mental emosional berdasarkan kelompok umur 15-24 tahun memiliki persentase sebanyak 10%. Di Provinsi Jawa Barat tahun 2018, pada kelompok umur 15-24 tahun, 11,7% penduduknya mengalami masalah kesehatan mental emosional. (Riskesdas, 2018).

Dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh penggunaan media sosial khususnya *Twitter* terhadap kesehatan mental emosional pada remaja. Maka dari itu judul penelitian ini adalah “Pengaruh Penggunaan Media Sosial *Twitter* Terhadap Kesehatan Mental Emosional Pada Remaja”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh dari penggunaan media sosial *Twitter* terhadap kesehatan mental emosional pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penggunaan media sosial *Twitter* terhadap kesehatan mental emosional pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat penggunaan media sosial *Twitter* pada remaja.
- b. Mengetahui kesehatan mental emosional remaja pengguna *Twitter*.
- c. Mengetahui seberapa besar penggunaan media sosial *Twitter* berpengaruh terhadap kesehatan mental emosional pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan kontribusi dalam ilmu kesehatan mental khususnya mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental emosional, sehingga dapat memberikan edukasi atas pentingnya pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental penggunanya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai bahan referensi atau bahan bacaan di perpustakaan untuk mahasiswa/i khususnya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dan kesehatan mental emosional.

- b. Bagi Ilmu Keperawatan

Dapat mendukung teori-teori yang berhubungan dengan kesehatan mental yang diakibatkan media sosial, sehingga dapat

membantu dalam memecahkan masalah dan mencegah terjadinya peningkatan gangguan kesehatan mental akibat media sosial.

c. Bagi Penulis

Dapat mengetahui bagaimana perkembangan media sosial dan lebih bijak dalam menggunakan media sosial, serta dapat mengatur dan mengawasi kondisi jiwa serta kesehatan mental yang dialami oleh penulis sendiri.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat sebagai data pendukung pada penelitian berikutnya tentang pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental emosional.

e. Bagi Masyarakat Umum

Semua pihak yang menggunakan media sosial terutama platform *Twitter* dapat lebih memperhatikan content dan informasi yang dilihat, serta mampu menjadikan masyarakat lebih sadar terhadap pengaruh paparan media sosial terhadap kesehatan mental.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Materi

Penelitian ini dalam ranah lingkup Keperawatan Jiwa tentang kesehatan mental remaja.

2. Lingkup Tempat dan Waktu

Tempat penelitian ini dilakukan di platform *Twitter* dan waktu penelitian dimulai dari pengumpulan judul skripsi pada bulan maret hingga sidang akhir pada bulan september.

3. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif asosiatif kausal dengan pendekatan *cross-sectional*.

4. Lingkup Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah remaja pengguna *Twitter* di Jawa Barat.