

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Fase remaja adalah kala transisi dari anak ke dewasa, dimana masa ini terjadi perubahan pada remaja baik secara fisik, psikis maupun sosial. Remaja merupakan kelompok rentan pada masalah kesehatan mental. Remaja berada pada fase krisis identitas dimana mereka sedang dalam proses pencarian jati diri (Hamidah & Rosidah, 2021). Remaja mempunyai peran perkembangan yang harus dijalankan, namun didalam prosesnya, remaja akan mengalami kesulitan. Remaja yang tidak mampu dalam mengatasi kesulitan yang ada akan berdampak pada *problem* kesehatan mental emosional (Bethell et al., 2019).

Menurut *World Health Organization* prevalensi di dunia, seseorang mengalami gangguan mental pada rentang usia 10-19 tahun sebanyak 16% dari beban penyakit dan cedera global (WHO, 2018). Data dari survey kesehatan jiwa remaja pada tahun 2022 diketahui remaja pada usia 10 sampai 17 tahun sebanyak 17,95 juta remaja mengalami gangguan mental dimana sebanyak 3,7% mengalami gangguan kecemasan, 1% mengalami gangguan depresi mayor, 0,9% mengalami gangguan perilaku dan 0,5% mengalami PTSD dan ADHD (Zulfikar, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan Gintari, (2023) diketahui jika remaja dengan usia 14-18 tahun mengalami gangguan mental emosional sebanyak 59,3%, dimana dengan gejala yang dirasakan paling banyak adalah indikasi gejala serangan panik karena trauma masa lalu. Pada penelitian Mubasyiroh et al (2017) diketahui jika sebanyak 60,17% pelajar

SMP-SMA mengalami gejala gangguan mental emosional dengan gejala merasa kesepian sebanyak 44,54%, merasa cemas sebanyak 40,75% dan sebanyak 7,33% menyatakan ingin bunuh diri.

Kesehatan mental merupakan kondisi pada seseorang yang terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental (Putri et al., 2018). Kesehatan mental remaja adalah kondisi kesejahteraan psikologis dan emosional pada remaja yang meliputi keadaan pikiran, perasaan, perilaku dalam mengatasi stress dan tekanan dikehidupan sehari-hari (Arisma, 2023). Factor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja yakni proses belajar daring, pola makan, konsumsi berita dari media, jenis kelamin, komunikasi dengan orang tua, bentuk keluarga, penggunaan media sosial, isolasi sosial, kerentanan individu, keluarga, dan sosial remaja, tingkat pendidikan dan waktu yang habis untuk menatap layar (Melina & Herbawani, 2022).

Zaman modern saat ini remaja sangat dekat dengan gadget, dimana trend saat ini remaja lebih senang menatap layar di gadget mereka dengan bermain game ataupun bermain media sosial. Pengguna gadget remaja sebanyak kurang lebih 30 juta anak dan remaja dimana ditemukan sebanyak 80% sebagai pengguna gadget (Sari et al., 2018). Pemakaian gadget mengacu pada perangkat portabel yang digunakan untuk pengaksesan internet, bermain game melihat vidio, berfoto, mengirim pesan dan bertelephone (Hasanah, 2018). Selain itu gadget juga bisa menghubungkan dengan dunia secara digital, mempermudah mengakses infomasi, berkomunikasi dan melakukan aktivitas online (Mulyani, 2022).

Namun saat ini penggunaan gadget pada anak menjadi perhatian banyak pihak karena banyak anak dan remaja yang terpapar gadget mengalami dampak negatif dari segi tumbuh kembangnya. Kecanduan gadget merupakan seseorang yang menggunakan gadget secara berlebih sampai keasyikan dan cenderung menjadi apatis pada lingkungan sekitar dan cenderung merasa marah bila diganggu (Diarti & Sutriningsih, 2018). Layar gadget dapat meningkatkan hormon kortisol dimana hal ini dapat menimbulkan perasaan stres dan berdampak pada sulitnya mengumpulkan konsentrasi remaja. Menurut Kamaruddin, Leuwol, et al (2023), gadget berdampak buruk pada seseorang dimana dapat menyebabkan gangguan tidur, mengganggu keseimbangan psikologis dan sosial, menurunkan produktivitas dan kualitas hidup serta dapat meningkatkan gangguan kesehatan fisik dan meningkatkan resiko gangguan kesehatan mental seperti stres, cemas dan depresi.

Menurut data dari (Kemendikbud, 2019), aspek perilaku penggunaan gawai dilihat dari tempat, waktu dan durasi penggunaan gawai. Rumah merupakan tempat yang paling banyak digunakan untuk bermain gawai. Di tiga provinsi, lebih dari 90% responden menyatakan menggunakan gawai di rumah. Namun demikian pemanfaatan gawai di sekolah juga relatif tinggi. Baik di Jawa Barat, Banten, dan DKI Jakarta lebih dari 60% responden menggunakan gawai di lingkungan sekolah. Aplikasi media sosial merupakan aplikasi yang paling banyak dipasang pada gawai peserta didik. Jumlah responden yang memasang aplikasi media sosial pada masing-masing lokasi berturut-turut adalah 93% di Jawa Barat, 91,4% di Banten, dan 95,8% di DKI Jakarta. Namun demikian, ada

juga aplikasi-aplikasi yang bermanfaat dalam proses belajar, seperti aplikasi office dan edukasi, terpasang di gawai para responden

Menurut Akashe et al (2018), perilaku kebiasaan, kecanduan dan ketergantungan pada ponsel berdampak pada kesehatan mental dimana didapatkan sebanyak 17,3% siswa mengalami depresi, gangguan obsesif kompulsif (14,20%) dan sensitivitas interpersonal (13,8%) dimana seiring dengan membaiknya kesehatan mental maka kecanduan ponsel akan berkurang. Menurut penelitian Septiana (2021), ada pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja. Pada penelitian Suryani & Yazia (2023) ada hubungan kecanduan gadget dengan gangguan emosi pada remaja SMA. Namun terdapat hasil lain pada penelitian Wibowo & Wijayanti (2023) yang menyatakan tidak ada hubungan kecanduan *smartphone* dengan tingkat stres siswa SMA.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei di SMA Negeri 6 Tasikmalaya, diketahui jika sebagian besar murid nya menggunakan gadget seperti *smartphone* dan laptop untuk menunjang prestasi belajarnya. Namun tidak sedikit murid yang menggunakan *smartphon*nya untuk bermain game dan media sosial. Selain itu hasil wawancara pada 7 murid menyatakan sering bermain *smartphone* diam-diam untuk membuka game dan sosial media saat di kelas, dan sering mengecek *smartphone* untuk mengirim pesan dan membuka *google*. 4 dari 7 murid tersebut menyatakan merasa khawatir dan kurang bersemangat serta gelisah dan kadang merasa tegang jika seharian tidak menggunakan *smartphone*. 3 murid lainnya menyatakan merasa cemas, dan

keseharian jika tidak menggunakan *smartphone* namun merasa senang dengan kehidupannya jika sedang bersama teman-teman.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan kecanduan gadget dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 6 Tasikmalaya”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan ulasan yang telah dipaparkan diatas maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini yakni “ adakah hubungan kecanduan gadget dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 6 Tasikmalaya?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

untuk mengetahui hubungan kecanduan gadget dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 6 Tasikmalaya

2. Tujuan khusus

- a. Menggambarkan kecanduan gadget remaja di SMA Negeri 6 Tasikmalaya
- b. Menggambarkan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 6 Tasikmalaya
- c. Menganalisa hubungan kecanduan gadget dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 6 Tasikmalaya

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat menyumbangkan pemikiran tentang kecanduan gadget pada remaja dan pada kesehatan mental remaja agar dapat memberikan intervensi yang sesuai dalam meningkatkan kesehatan mental remaja

2. Manfaat praktis

a. Bagi remaja

Hasil penelitian dapat dijadikan wadah untuk meningkatkan wawasan terkait kesehatan mental remaja

b. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat dijadikan masukan untuk mengetahui perkembangan mental pada remaja dan nantinya pihak sekolah dapat memberikan intervensi lanjutan

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai kecanduan game dan kesehatan mental remaja