

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan aspek yang tak terpisahkan dari kesejahteraan manusia secara keseluruhan. Menurut Shute & Slee (2016) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera (*well-being*) pada seseorang yang ditandai dengan kemampuan mereka untuk memenuhi dan melakukan aktivitas, melalui stres, bekerja secara sukses dan produktif, serta mampu berkontribusi terhadap masyarakat. Kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai kondisi seseorang bebas dari gejala gangguan atau penyakit jiwa, mampu beradaptasi dengan baik, dapat memaksimalkan potensi diri, serta mencapai kebahagiaan dan keseimbangan dalam hidup. Kesehatan mental ditandai dengan adanya identitas diri yang positif, kemampuan untuk mengelola pikiran dan perasaan, kemampuan untuk membangun hubungan sosial, dan dorongan untuk semangat belajar, terutama pada usia anak dan remaja.

Semakin kompleksnya kehidupan, potensi bahwa masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi individu. Secara umum, gangguan mental (*mental illness*) merupakan sebuah kondisi kesehatan yang ditandai dengan ciri-cirinya kecemasan atau kegelisahan dalam hidup, kurangnya kemampuan untuk menghadapi dunia nyata sehingga mengakibatkan mudah frustrasi, berperilaku menyerang dan destruktif (merusak) serta ada gejala psikosomatis (sakit fisik yang disebabkan oleh gangguan mental karena stres), dan ketidakpercayaan pada Tuhan (Yusuf, 2018).

Masalah kesehatan mental tidak hanya terjadi pada manusia dewasa, akan tetapi juga dapat menyerang usia remaja. Berdasarkan data, remaja merupakan penduduk yang berusia antara 10-19 tahun (WHO, 2022). Sebagaimana dinyatakan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan penduduk dengan kelompok umur 10-18 tahun (Permenkes RI, 2014).

Pada masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak menuju fase dewasa, akan terjadi perubahan signifikan dalam hal pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, serta aspek psikososial. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan psikologis, seperti perubahan dalam kehidupan intelektual, emosional, dan sosial (Papalia & Feldman, 2014). Tahapan ini merupakan salah satu tahap krusial yang harus dilalui oleh remaja dengan baik sebab merupakan salah satu unsur penting dalam masa perkembangannya.

Perubahan yang dialami remaja mempengaruhi kesehatan mentalnya. Masa remaja juga rentan mengalami berbagai masalah seperti masalah fisik, emosional, sosial, sekolah, keluarga, hingga teman sebaya (Stuart, 2013). Masalah kesehatan mental di usia remaja menjadi perhatian yang semakin krusial dalam konteks Indonesia saat ini. Terungkap bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia memiliki gangguan kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Data menunjukkan terdapat 34,9 persen atau sekitar 15,5 juta anak usia 10 hingga 17 tahun di Indonesia yang memiliki permasalahan kesehatan mental. Sebagian dari mereka (26,7 persen) mengalami kecemasan, sedangkan lainnya memiliki masalah terkait hiperaktif, depresi, stres pascatrauma, masalah

perilaku, serta gangguan pemusatan perhatian menurut data *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS)

(<https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia/file>).

Penggunaan media sosial di kalangan remaja, terutama perempuan, menjadi topik yang semakin penting untuk dibahas, terutama mengingat data yang menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental dibandingkan laki-laki. Menurut data Riskesdas (2007), gangguan kesehatan mental memiliki kecenderungan lebih tinggi terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki dengan rasio 2:1. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Homewood Health United Kingdom* menemukan bahwa 47 persen perempuan lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 36 persen (<https://homewoodhealth.com/>). Perempuan lebih rentan terhadap emosi dan kegelisahan daripada pria. Faktor emosional dan kognitif berkontribusi pada perbedaan tersebut (Hakim et al, 2022). Sehingga topik penggunaan media sosial terutama pada remaja perempuan semakin krusial untuk dibahas.

Penggunaan media sosial berdampak besar terhadap kesehatan mental terutama pada remaja yang mampu menyebabkan stres berat, tekanan untuk membandingkan diri dengan orang lain, serta meningkatkan kesedihan dan keterasingan (Zsila, 2023). Salah satu media sosial yang digunakan remaja perempuan yaitu *TikTok*. Aplikasi ini menjadi media sosial populer dan diminati secara global. *TikTok* memungkinkan penggunaanya membuat video 15 hingga 1 menit dengan musik, filter, dan fitur kreatif yang lain.

Mardiana (2024) menyebutkan bahwa penggunaan aplikasi *TikTok* yang berlebihan berkontribusi terhadap kecemasan dan stres pada remaja. Kondisi ini disebabkan adanya remaja yang melakukan perbandingan dirinya dengan orang-orang yang dilihatnya di sosial media hingga mengakibatkan perasaan cemburu dan tidak kompeten. Hal ini didukung oleh Thursina (2023) bahwa *TikTok* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, penggunaan *TikTok* yang berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi hingga kesepian pada remaja.

Fenomena ini juga terjadi pada remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai, yang terletak di kecamatan Binjai Barat, Kota Binjai. Kelurahan ini terdiri dari 6 lingkungan. Mata pencaharian penduduk pada wilayah ini umumnya merupakan pedagang dan buruh. Limau Sundai terdiri dari etnik Jawa, Batak, Melayu dan Minang. Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), terdapat sebanyak 307 remaja perempuan dengan rentang usia 15-19 tahun di Kelurahan ini. (<https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/1724/kampung-kb-limau-sundai>)

Berdasarkan wawancara mendalam, remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai menghabiskan lebih dari tiga jam setiap harinya untuk mengakses aplikasi *TikTok*. Hunt (2018) menyebutkan waktu terbaik untuk mengakses media sosial setiap harinya maksimal hanya selama 30 menit. Penggunaan yang berlebihan ini berkontribusi pada masalah kesehatan mental remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai. Pemilihan aplikasi *TikTok* sebagai topik penelitian ini berdasarkan media sosial yang cenderung digunakan setiap hari oleh remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai dibandingkan media sosial lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi mendalam, remaja perempuan di Limau Sundai cenderung melakukan perbandingan sosial yang menyebabkan *insecure*. Remaja perempuan merasa tidak percaya diri setelah melihat konten yang berkali-kali menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis seperti perempuan dengan kulit putih, tinggi, dan langsing, atau masih berusia muda sudah bisa menghasilkan uang. Perbandingan tersebut membuat remaja perempuan merasa tidak cukup baik dan tidak cukup cantik jika tidak memenuhi standar atau hal yang mereka anggap ideal. Hal ini berkontribusi pada remaja perempuan yang ingin mengikuti berbagai hal yang tengah tren seperti pakaian hingga *skincare*. Selain *insecure* dan perilaku berbelanja yang meningkat, terdapat dampak lain yang ditemukan oleh penulis. Fenomena ini menjadi latar belakang ketertarikan penulis untuk mengangkat topik penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pertimbangan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana penggunaan aplikasi *TikTok* pada remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai Kota Binjai?
2. Bagaimana dampak penggunaan aplikasi *TikTok* terhadap kesehatan mental remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai Kota Binjai?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diteliti, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan penggunaan aplikasi *TikTok* pada remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai Kota Binjai.
2. Untuk menganalisis dampak penggunaan aplikasi *TikTok* terhadap kesehatan mental pada remaja perempuan di Kelurahan Limau Sundai Kota Binjai.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, diuraikan sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoretis

Secara teoretis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi berupa informasi, pemikiran, pengetahuan, serta wawasan yang memperkaya kajian dalam bidang Antropologi Gender dan Antropologi Psikologi.

1.4.2 Secara Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan edukasi yang lebih baik terkait dampak dari penggunaan aplikasi *TikTok* terhadap kesehatan mental remaja perempuan. Hal ini dapat membantu remaja perempuan dalam mengenali potensi risiko yang mungkin timbul serta mampu mengontrol penggunaan media sosial secara bijak.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mental remaja perempuan serta konsekuensi dari

penggunaan aplikasi *TikTok*. Hal ini dapat mendorong masyarakat untuk memberikan dukungan dan perhatian yang lebih besar terhadap isu ini, baik di lingkup keluarga, sekolah, maupun komunitas yang lebih luas.

c. Bagi Peneliti

Secara praktis, penelitian ini bertujuan untuk mengasah nalar ilmiah, memberikan pengalaman penelitian, dan meningkatkan kemampuan berpikir ilmiah melalui penerapan kerangka penelitian sosial terhadap fenomena-fenomena yang muncul dan berkembang di masyarakat. Temuan penelitian ini diharapkan dapat melengkapi literatur dan studi sebelumnya, serta memberikan wawasan baru yang dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan di bidang ini.

