

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Isu kesehatan mental saat ini menjadi salah satu isu yang krusial, terutama tingginya angka tekanan sosial, akademik, serta pengaruh media digital yang terjadi pada anak remaja dalam membentuk kehidupan kesehariannya. Berbagai data menunjukkan sekitar 13 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Data tertinggi terkait masalah kesehatan mental yang dialami ialah kecemasan dengan skor 25.4% pada laki-laki dan 28.2% pada perempuan (I-NAMHS, 2023). Kecemasan tersebut dipengaruhi pertumbuhan secara fisik, mental, emosional, serta penggunaan media sosial. Survei menunjukkan 88,7% responden generasi Z sepakat media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja (Masriyudin et al., 2024). Media sosial memicu remaja membandingkan diri dengan orang lain melalui postingan (foto, story, video, komentar), serta hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari (Masriyudin et al., 2024).

Masa remaja yang berlangsung antara usia 10 hingga 18 tahun, menuntut kapasitas tanggung jawab atas keputusan pribadi dan kesehatan emosional mental yang baik (Kemenkes, 2024). Salah satu contoh kasus yang pernah terjadi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) yang berinisial SM, berusia 18 tahun, meninggal dunia setelah lompat dari gedung asrama lantai 4 akibat depresi. Hasil pemeriksaan bukti berdasarkan kejadian yang dialami korban, ialah mengirimkan *voice note* “ingin mengakhiri hidup” serta meminum 20 butir kapsul bodrex sebelum lompat dari gedung asrama lantai 4 (Masyrafina, 2023). Oleh sebab itu, dukungan keluarga dalam pengasuhan, komunikasi, pendidikan, dan perlindungan anak sangat dibutuhkan (Kemenkes, 2024).

Dalam praktiknya, masih terdapat keterbatasan dalam implementasi strategi pengasuhan yang dilakukan oleh ibu. Penelitian dari Mazdalifah & Moulita (2021), menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua melakukan pengawasan pasif, yaitu hanya memantau situs web apa yang dikunjungi anak dan membatasi waktu penggunaan media. Padahal kenyataannya, model pengawasan orang tua yang

paling efektif adalah pengawasan aktif, dimana orang tua tidak hanya mengawasi tetapi ikut terlibat dalam melakukan pengawasan (Ratumakin et al., 2023). Peran orang tua terutama ibu dalam tumbuh kembang anak, perlu ditingkatkan lebih dalam lagi sebagai penengah antara penggunaan media dengan pola asuh bersama anak atau disebut digital parental mediation. Yakni orang tua berperan dalam mengurangi dampak negatif akibat dari penggunaan media serta membantu memahami konsekuensi yang akan timbul dikemudian hari (Elisa et al., 2022).

Penelitian lainnya dari Desiyanthi & Pristinella (2021) bahwa Ibu dalam menerapkan lima strategi parental mediation, hanya diterapkan paling banyak 2 yaitu *active mediation of internet use* dan *internet safety*. Sedangkan *technical restriction* dan *monitoring* masih jarang dilakukan atau diterapkan oleh para ibu. Selain itu, pada kenyataannya literasi digital di kalangan anak termasuk remaja dan orang tua cenderung berbeda. Bagaimana orang tua seringkali tidak memahami media sosial bekerja pada fiturnya atau bagaimana cara mengawasinya, sementara banyak anak tidak tahu bagaimana menyaring konten yang tepat sehingga berpengaruh pada kesehatan mentalnya (Nuzuli & Aldian, 2024). Oleh karena itu, ketika ibu menjadi pendamping digital bagi anak remaja, ada gap atau jarak pengetahuan yang cukup lebar. Seperti halnya isu kesehatan mental pada anak remaja yang kian meningkat.

Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara penggunaan media sosial ibu dengan kondisi kesehatan keluarga (Arindita et al., 2024). Namun dibandingkan dengan ayah, ibu menunjukkan tingkat penggunaan internet yang lebih tinggi untuk mencari informasi tentang kesehatan diri sendiri, kesehatan anak, dan pencarian informasi di media sosial (Arindita et al., 2024). Tinjauan menyeluruh ini menemukan perbedaan signifikan bagaimana pemahaman perilaku ibu terhadap informasi kesehatan, khususnya kesehatan mental remaja.

Selain itu tinjauan literatur lainnya mengungkapkan bahwa tantangan yang harus dihadapi, berupa adanya kesenjangan digital. Bagaimana semua orang tidak mampu atau memiliki akses terhadap keterampilan literasi digitalnya secara efektif. Lalu kurangnya regulasi dalam media sosial, yang dimana dapat menyebabkan penyebaran informasi kesehatan kurang akurat (Sari et al., 2023). Penelitian dari

lainnya pun mengungkapkan mayoritas ibu kewalahan dalam memilah konten yang kredibel di tengah maraknya informasi digital (Fahmi, 2025). Oleh karena itu, meskipun tingkat penggunaan internet ibu tinggi, tetapi lemahnya kemampuan dalam mengakses dan memilah konten yang kredibel, menunjukkan kompetensi literasi digital ibu masih lemah dalam merespons informasi kesehatan secara tepat.

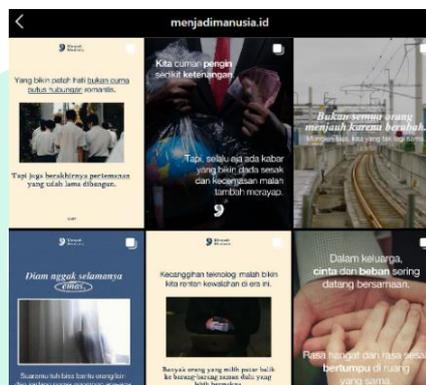
Kondisi lainnya semakin diperkuat melalui pernyataan dari Dr. dr. Ray Wagi Basrowi, MKK, FRSPH bahwa kemajuan teknologi komunikasi telah mempermudah akses masyarakat terhadap informasi mengenai kesehatan mental. Namun tidak sedikit adanya informasi yang tersebar secara asal-asalan, atau terkesan kurang berkualitas. Sehingga informasi yang diterima menimbulkan resiko kebingungan dan kekhawatiran (Rudiansyah & Dewi, 2024). Pada titik ini, urgensi literasi digital semakin jelas adanya. Kemudahan akses informasi perlu diimbangi dengan kemampuan berpikir kritis, memilih konten, dan mengidentifikasi sumber yang valid.

Media sosial yang telah menjadi platform utama bagi banyak ibu di era teknologi saat ini untuk berbagi pengalaman, mendapatkan saran, dan mendapatkan dukungan emosional (Sugitanata & Aqila, 2024). Fenomena tersebut tidak hanya mengubah cara ibu-ibu berinteraksi dengan anak remaja, tetapi juga mengubah perspektif ibu tentang apa yang dianggap sebagai pengasuhan ideal. Selain itu, pernyataan dari Unicef (2022), remaja percaya bahwa dirinya sudah cukup diajak berbicara dengan orang tentang pengambilan keputusan penting. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja lebih suka melibatkan diri dan mengusulkan perubahan dalam cara anggota keluarga berkomunikasi agar suara anak remaja didengar. Sementara yang lain mengusulkan bahwa orang tua harus berusaha mendengarkan pendapat anak remaja bahkan jika tindakan tersebut dianggap mengganggu.

Salah satu bentuk kejadian paling nyata ialah problematic Instagram use (PUI) mempunyai hubungan secara langsung dengan kesehatan mental di kalangan remaja (Siswandari et al., 2021). Selain itu terdapat hasil analisis menggunakan R-bibliometrik dengan cakupan kata kunci berupa humans, mental health, dan social media. Yang menunjukkan adanya peran ganda antara media sosial dapat

menyebabkan gangguan kesehatan mental atau memberikan dukungan sosial (Putri & Miftahuddin, 2024).

Adapun beberapa informasi kesehatan mental dari akun-akun edukasi yang telah dibuat oleh organisasi, komunitas, maupun influencer kesehatan. Contohnya seperti, @mengenaldiri.id, @menjadimanusia.id, @studiodjiwa @socialconnect.id dan masih banyak lagi. Membuat beragam konten informasi kesehatan mental, mulai dari artikel edukatif, video motivasi, hingga kutipan penyemangat yang tersebar luas melalui berbagai platform digital (Aziz et al., 2023).



Gambar 1. 1 Konten informasi kesehatan mental remaja @menjadimanusia.id

Selaras dengan tantangan tersebut, jika dilihat dari persepsi masyarakat dalam mengonsumsi sebuah informasi atau konten kesehatan mental di media sosial. Terdapat perbedaan karakteristik dari tiap generasi dalam menerima informasi digital (Arindita et al., 2024). Marc Prensky membedakan perkembangan teknologi antar generasi, yakni individu yang lahir sebelum tahun 1980 disebut sebagai *digital immigrant* karena tumbuh sebelum era digitalisasi. Sedangkan individu yang lahir setelah tahun 1980 disebut sebagai *digital native* karena tumbuh di masa era digitalisasi (Sari G., 2018).

Perbedaan tersebut memengaruhi cara pandang dan interaksi dengan teknologi, misalnya generasi X (1965-1980) cenderung mengandalkan sumber resmi dan bersikap optimis, skeptis maupun realistis terhadap informasi di media sosial. Sementara generasi Y (1981-1995) lebih terbuka terhadap teknologi namun cenderung mempertimbangkan informasi berdasarkan pengalaman pribadi (Kristi, 2024). Oleh karena itu, generasi X generasi Y memiliki cara pandang masing-

masing dalam memilah, mengatur, menerima serta menginterpretasikan pesan terkait informasi kesehatan mental remaja di media sosial (Hermawan, 2025).

Kebiasaan penggunaan media sosial ibu generasi X dan Y menjadi aspek fundamental terkait informasi digital kesehatan mental remaja. Peran ibu penting dalam mendampingi remaja selama masa transisi menuju kedewasaan yang berkualitas, sehat dan produktif (Kemenkes, 2024). Oleh karena itu, peran ibu perlu didukung kemampuan berpikir kritis dalam menggunakan media sosial, memilah konten, dan mengidentifikasi sumber data informasi yang valid. Informasi yang akurat akan membantu ibu memberikan dukungan efektif melalui pendekatan intervensi kepada remaja terkait kesehatan mental (Masriyudin et al., 2024).

Untuk memahami perspektif para ibu dari kedua generasi X dan Y, konsep *uses* dalam teori *uses and gratification* dapat digunakan untuk menjelaskan bagaimana ibu generasi X dan Y menggunakan media sosial untuk memenuhi tujuan tertentu. Dalam konteks penelitian ini, ibu sebagai pengguna media sosial memiliki kecenderungan tersendiri dalam mengakses jenis informasi secara hiburan, edukasi, maupun sosial (Karunia et al., 2021). Oleh sebab itu, perbedaan usia, karakteristik generasi X dan Y, dan kebiasaan penggunaan media dapat memengaruhi cara memandang sebuah persoalan peristiwa hidup maupun fenomena, seperti halnya isu kesehatan mental pada anak remaja yang kian meningkat dan membutuhkan pemahaman pendamping ibu secara digital.

Namun, di sisi lain tidak semua ibu menggunakan media sosial untuk mencari informasi kesehatan mental remaja sebagai pendamping pengasuhan digital. Sebagaimana penelitian menjelaskan bahwa pengetahuan orang tua mengenai mediasi dan tingkat literasi digital hanya berkontribusi sebesar 5,7% dalam membentuk efikasi pengasuhan digital (Ihsani & Afiatin, 2021). Oleh karena itu, akses terhadap informasi kesehatan mental, tidak menjamin bahwa semua pengguna media sosial memiliki bentuk kesadaran dan kepedulian yang sama terhadap isu tersebut. Pada kenyataanya, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman, minat, serta persepsi orang tua, khususnya peran ibu dalam pengasuhan informasi digital terkait informasi kesehatan mental pada remaja yang mereka temui di media sosial.

Persepsi sendiri merupakan proses memilih, mengatur, dan menginterpretasikan objek, peristiwa, situasi, maupun aktivitas, baik individu atau masyarakat. Proses terjadi saat melakukan pemilihan, pengorganisasian, dan interpretasi, yang merupakan sebuah langkah pertama dalam proses persepsi itu sendiri. Selanjutnya adapun beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi, yakni ekspektasi, keterampilan kognitif dan peran sosial dalam masyarakat (Arindita et al., 2024). Sehingga perbedaan usia maupun latar belakang seseorang, terutama dari tiap generasi. Mampu mempengaruhi bagaimana memandang sebuah persoalan peristiwa hidup maupun fenomena kesehatan mental remaja.

Adapun 3 penelitian terdahulu yang menjadi sumber referensi dalam penelitian ini. Penelitian pertama berjudul “Children Health Information on Instagram: The Perception of Parents from Y and Z Generation” yang dilakukan oleh (Arindita et al., 2024), Universitas Al-azhar Jakarta, Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui orang tua Gen Y dan Gen Z menangani masalah kesehatan anak-anak di Instagram, yang merupakan topik populer di media sosial.

Penelitian selanjutnya berjudul “Literasi Digital Ibu Generasi Milenial Terhadap Isu Kesehatan Anak Dan Keluarga” yang dilakukan oleh (Jati, 2021), Universitas Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan sejauh mana Ibu milenial memahami dan menggunakan teknologi untuk mencari informasi seputar kesehatan anak dan keluarga, termasuk bagaimana menilai, memilah, dan mengolah informasi yang diperoleh berdasarkan pengambilan Keputusan yang tepat.

Penelitian lainnya ialah berjudul “Gambaran Parental Mediation Ibu Pada Pengguna Internet Usia Remaja” yang dilakukan oleh (Desiyanthi & Pristinella, 2021), Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana orang tua menerapkan parental mediation pada anak remaja yang aktif menggunakan internet serta faktor-faktor yang memengaruhinya, diperlukan Gambaran yang jelas tentang pendekatan yang digunakan.

Berdasarkan 3 penelitian terdahulu, kebaruan penelitian ini berfokus pada kajian persepsi dalam konteks pengetahuan serta pengalaman literasi digital ibu generasi X dan Y terkait informasi kesehatan mental remaja di media sosial. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang hanya membahas kesehatan anak secara umum, tanpa fokus isu kesehatan mental. Sehingga penelitian ini akan memadukan

kedua aspek tersebut secara spesifik melalui kebiasaan penggunaan media, pengetahuan, pengalaman terkait informasi kesehatan mental remaja.

Dengan tingginya penetrasi internet di wilayah perkotaan sebesar 82,18% dengan kontribusi sebesar 69,49% (APJII, 2024). Serta masyarakat perkotaan mulai menyadari akan krusialnya menjaga kesejahteraan, terutama kesehatan mental di tengah kondisi tuntutan maupun tekanan (Rudiansyah & Dewi, 2024). Kondisi tersebut mendorong peneliti untuk menelusuri sejauh mana kemampuan literasi digital ibu kalangan generasi X dan Y daerah JABODETABEK mengenai persepsi kalangan ibu generasi X dan Y terkait informasi kesehatan mental remaja yang tersebar di media sosial.

1.2 Rumusan Masalah

- Berdasarkan latar belakang diatas, bahwasanya penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu “Bagaimana Persepsi Kalangan Ibu Generasi X dan Y Di Daerah JABODETABEK Terkait Informasi Kesehatan Mental Remaja Di Media Sosial?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan, selanjutnya terdapat tujuan penelitian yaitu “Untuk Mengetahui Persepsi Kalangan Ibu Generasi X dan Y Di Daerah JABODETABEK Terkait Informasi Kesehatan Mental Remaja Di Media Sosial”

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Dalam hal ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat akademis terkait penggunaan literasi digital kalangan perempuan Indonesia, khususnya ibu generasi X dan Y dalam peran pendamping digital kesehatan mental remaja di media sosial. Selain itu, memperkaya penggunaan konsep dalam konteks

komunikasi digital, seperti konsep *Uses* dalam teori *Uses and Gratification* dan konsep karakteristik ibu generasi X dan Y.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selanjutnya adapun manfaat praktis yang diharapkan yakni, mampu memberikan panduan bagi *media provider* informasi terkait kesehatan mental remaja, pengemasan konten kesehatan mental yang akan ditampilkan masing-masing jenis media sosial. Tujuannya untuk memahami karakteristik *audience* yang dijangkau berdasarkan konten yang disebarakan.

