

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sehat tak hanya berfokus pada ciri fisik semata, namun juga terdapat aspek lain. Salah satunya adalah kesehatan mental. Hal ini dibuktikan oleh pernyataan WHO dalam (Nadya, 2013), yang mencanangkan bahwa sehat merupakan cerminan keadaan sejahtera mulai dari fisik, mental, dan sosial. Sehat tidak hanya terbebas dari penyakit ataupun kecacatan. Sedangkan menurut (Notoatmodjo, 2011), kesehatan merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, spiritual hingga sosial yang menunjang kehidupan individu untuk dapat produktif pada bidang sosial dan ekonomi.

Tahap kehidupan manusia berdasarkan perspektif psikologis menurut Erikson dalam (Hakim, 2020) yakni mulai dari bayi, kanak-kanak, prasekolah, sekolah, remaja, dewasa awal, dewasa dan masa tua. Pada tahapan tersebut, masing – masing memiliki beban, karakteristik, tugas serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu (Afnan, 2020). Dengan berbagai hal yang harus dipenuhi oleh individu tersebut, maka salah satu tahap yang dianggap paling rumit dan menjadi perhatian tersendiri yakni peralihan dari masa remaja menuju dewasa (Syakarofath, 2019).

Tagar “Umur25” sempat ramai diperbincangkan awal tahun 2021 lalu pada media sosial. Banyak orang dengan sengaja membagi kesuksesan yang telah didapatkan oleh mereka di usia 25 tahun dan yang berusia 18 tahun ke atas kemudian membuat standar pencapaiannya. Pertanyaan “Kapan lulus?” “Sudah punya anak belum?” “Kerja di mana?” “Kapan menikah?” dan beberapa pertanyaan lainnya (Budiarti, 2021). Saling membandingkan kesuksesan dan mengevaluasi kehidupan adalah tindakan yang berkaitan dengan fenomena krisis seperempat kehidupan atau yang biasa disebut *quarter life crisis*.

Quarter Life Crisis atau selanjutnya disebut krisis seperempat kehidupan adalah sebuah fenomena yang muncul secara psikologis pada usia 18 – 29 tahun, yang mana muncul di antara fase remaja menuju fase dewasa (Atwood and Scholtz, 2008). Fenomena lainnya yang dapat terjadi pada dewasa awal yakni masalah

terkait individu, budaya, fisik hingga sosial (Putri, 2018). Kata *quarter* yang berarti seperempat, di mana *quarter life crisis* biasa dialami oleh individu dengan usia seperempat abad atau sekitar pada usia 25 tahun. Pada usia tersebutlah terjadi puncak pendewasaan diri sehingga masalah dalam hidup seakan sulit untuk dilalui. Menurut (Robbins, A., & Wilner, 2001) dalam (Permatasari, 2021) krisis seperempat kehidupan terjadi pada masyarakat dengan berbagai variabel yaitu putus asa, tertekan, penilaian diri *negative*, merasa terjebak dalam situasi sulit, kebimbangan, cemas, dan perasaan khawatir terkait relasi interpersonal. Menurut (Arnett, 2014) yang dikutip oleh (Robinson and Wright, 2013) bila perasaan tersebut terus dibiarkan, maka hal tersebut dapat menimbulkan permasalahan baru yakni kerentanan terserang penyakit mental pada individu.

Survei oleh *First Direct Bank* dalam (Fitri, 2019) krisis seperempat kehidupan telah dialami 56% individu di Inggris. Kemudian, penelitian oleh (Artiningsih and Savira, 2021) pada 330 responden, didapati data bahwa skor minimal krisis seperempat kehidupan yakni sebesar 47,82. Skor tersebut merupakan kategori krisis seperempat kehidupan pada tingkatan yang sedang. Di mana bila ditinjau dari jenis kelamin, maka krisis seperempat kehidupan lebih banyak dialami oleh perempuan sebesar 48,71 dan para pria sebesar 44,88. Penelitian di Surabaya oleh (Artiningsih and Savira, 2021) pada dewasa awal yang berjumlah 63 orang. Penelitian tersebut menyatakan ada 55,6% dari total responden yang merasa tidak nyaman pada kondisi mentalnya.

Seiring perkembangan jaman, interaksi untuk menjalin hubungan kekerabatan dapat difasilitasi melalui media sosial. Media sosial adalah media pembuatan dan pertukaran *content* yang berbasis pengguna dengan dukungan internet. Media sosial diciptakan untuk mengidealkan interaksi dan kedekatan antar sesama manusia (Eric, Anthony and SB, 2021). Media sosial sebagai wadah narsistik guna memuaskan ego (Andreassen, Pallesen and Griffiths, 2017). Media sosial memungkinkan seseorang untuk berusaha melakukan *improve* pada harga dirinya dengan membandingkan kehidupannya dan mencari tahu secara mendalam tentang kehidupan orang lain. Jika orang lain mengunggah foto untuk memperlihatkan bagaimana pencapaian atau kesuksesannya, di situlah akan timbul perasaan tidak percaya diri (Budury, Fitriyani and Sari, 2020).

Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika dalam (Mursid, 2021), menyatakan pada tahun 2020 di Indonesia masyarakat yang mengakses internet mencapai 202 juta orang. Hal ini membuat Indonesia menduduki peringkat keempat dari deretan negara dengan jumlah penduduk yang paling banyak menggunakan internet. Dilansir dari (We Are Social, 2021), youtube merupakan media sosial yang sering diakses oleh masyarakat Indonesia dengan angka 93,8%. Kemudian, disusul oleh *whatsapp* yang berada pada angka 87,7%. Selanjutnya adalah Instagram sekitar 86,6%, facebook sekitar 85,5% dan twitter sebesar 63,6%. Statistik Sosial Budaya 2018 menyatakan bahwa laki-laki lebih sering mengakses media sosial daripada perempuan, persentasenya yakni perempuan sebesar 37,49% sedangkan laki-laki mencapai 42,31% (Kusnandar, 2019).

Kehadiran media sosial berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Jordyn Young pada Universitas Pennsylvania, Amerika Serikat mendapatkan hasil bahwa terdapat penurunan gejala gangguan mental pada kelompok mahasiswa yang membatasi penggunaan media sosialnya, hal ini berkebalikan dengan kelompok mahasiswa yang tidak membatasi penggunaan media sosialnya di mana terdapat peningkatan gejala gangguan mental yakni merasa diri dalam keadaan sendiri atau merasakan kesepian hingga gejala depresi yang mengancam individu (Dianti, 2021). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan dengan melakukan survei pada 22.423 orang di 297 kabupaten yang tidak disebutkan satu persatu di Indonesia pada usia 20 tahun ke atas oleh (Sujarwoto, Tampubolon and Pierewan, 2019), menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan mental hingga menyebabkan peningkatan 9% munculnya gejala gangguan mental. Hal itu terjadi bila individu mempunyai *self-esteem* rendah, sehingga tidak mampu untuk menyaring informasi dan seakan menjadikan orang lain sebagai pembanding. Kemudian menyimpulkan bahwa kehidupannya tidak sempurna (Harsono and Winduwati, 2020).

Subyek yang diteliti merupakan Relawan Organisasi X, yang mana berdasarkan data dari sekretaris Organisasi X termasuk ke dalam rentangan usia remaja akhir hingga dewasa awal. Menurut (PMI Jabar, 2020) relawan organisasi X terbagi atas Palang Merah Remaja, Korps Sukarela, dan Tenaga Sukarela. Pada

penelitian kali ini difokuskan pada Korps Sukarela dan Tenaga Sukarela, hal ini karena menyesuaikan dengan rentangan usia krisis seperempat kehidupan. Syarat untuk menjadi relawan organisasi X yaitu usianya minimal menginjak pada 18 tahun, pendidikan terakhir SMP, memiliki profesi atau keahlian. Organisasi X diambil menjadi tempat penelitian karena pada usia tersebut merupakan rentangan usia yang rentan terdampak *quarter life crisis* (Fischer, 2008) dalam (Riyanto and Arini, 2021); (Akbar, 2020). Kemudian, organisasi X juga berasal dari pendidikan terakhir, usia, pekerjaan, dan penghasilan yang beragam. Hal ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan untuk peneliti melakukan perluasan variabel dengan variabel karakteristik responden. Lalu, berdasarkan survei awal yang telah dilakukan sebelumnya, calon responden mengaku sering menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut mendefinisikan bahwa penggunaan media sosial tersebut memungkinkan untuk dapat mempengaruhi aspek kehidupan lainnya salah satunya kesehatan mental. Kemudian, dengan menjadi relawan juga dimungkinkan adanya kejenuhan dalam menjalankan aktifitas yang mempengaruhi gejala krisis seperempat kehidupan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penting untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara media sosial dengan krisis seperempat kehidupan. Dengan urgensi yang ada, maka hubungan antara intensitas penggunaan sosial media dengan krisis seperempat kehidupan dapat dijadikan bahan informasi dan referensi sehingga dapat melakukan pencegahan dini. Bentuk pencegahan tersebut akan mampu mempertahankan kesehatan mental individu agar tidak menimbulkan dampak negatif.

I.2 Rumusan Masalah

Isu kesehatan mental mulai berkembang seiring perkembangan teknologi. Media sosial memunculkan banyak pro dan kontra. Tak sedikit masyarakat khususnya di usia remaja akhir yang menjadi korban akan media sosial. Bersamaan dengan hal itu, krisis seperempat kehidupan juga semakin hangat diperbincangkan dan dirasakan oleh masyarakat yang berusia 20 - 25 tahun.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka didapatkan rumusan masalah berupa: “Adakah Hubungan antara Karakteristik Responden dan Media Sosial dengan Krisis Seperempat Kehidupan pada Relawan Organisasi X?”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini secara umum yaitu untuk mengetahui adanya hubungan karakteristik responden dan media sosial dengan krisis seperempat kehidupan pada Relawan Organisasi X tahun 2021.

I.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini, yaitu :

- a. Mengetahui gambaran karakteristik (jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan dan penghasilan) pada Relawan Organisasi X.
- b. Mengetahui gambaran jenis dan intensitas penggunaan media sosial pada Relawan Organisasi X.
- c. Mengetahui gambaran krisis seperempat kehidupan yang terjadi pada Relawan Organisasi X.
- d. Mengetahui hubungan antara karakteristik jenis kelamin responden dengan krisis seperempat kehidupan pada Relawan Organisasi X.
- e. Mengetahui hubungan antara karakteristik usia responden dengan krisis seperempat kehidupan pada Relawan Organisasi X.
- f. Mengetahui hubungan antara karakteristik pendidikan responden dengan krisis seperempat kehidupan pada Relawan Organisasi X.
- g. Mengetahui hubungan antara karakteristik pekerjaan responden dengan krisis seperempat kehidupan pada Relawan Organisasi X.
- h. Mengetahui hubungan antara karakteristik penghasilan responden dengan krisis seperempat kehidupan pada Relawan Organisasi X.
- i. Mengetahui hubungan antara karakteristik jenis media sosial yang sering diakses dengan krisis seperempat kehidupan pada Relawan Organisasi X.
- j. Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan krisis seperempat kehidupan pada Relawan Organisasi X.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan pembaca dalam hal kesehatan masyarakat sehingga mampu meningkatkan kewaspadaan dan *awareness* atau kesadaran masyarakat khususnya pada kesehatan mental.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Manfaat penelitian bagi responden, yaitu memahami adanya peluang bahwa media sosial memiliki celah untuk menimbulkan gejala kesehatan mental seperti putus asa, penilaian diri *negative*, tertekan, kebingungan, cemas, terjebak dalam situasi sulit, dan perasaan khawatir terkait relasi interpersonal. Di samping itu juga dapat memperluas istilah baru yakni krisis seperempat kehidupan sehingga dapat dijadikan tindakan preventif untuk terhindar dari dampak negatif putus asa, penilaian diri *negative*, kebingungan, cemas, terjebak dalam situasi sulit, tertekan dan perasaan khawatir terkait relasi interpersonal pada krisis seperempat kehidupan.

b. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana UPN Veteran Jakarta

Manfaat penelitian bagi program studi kesehatan masyarakat program sarjana UPN Veteran Jakarta, yakni dapat dijadikan acuan untuk referensi dan informasi pada penelitian yang akan datang mengenai intensitas penggunaan media sosial dan krisis seperempat kehidupan.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman, media penyebaran informasi, wawasan, dan juga pengetahuan sehingga dapat bermanfaat bagi peneliti dalam kehidupan sehari-hari.

d. Bagi Organisasi

Penelitian yang akan dilakukan nantinya dapat dijadikan bahan evaluasi kepada pihak Organisasi untuk memperhatikan kecenderungan bermedia sosial para relawan, dan menghimbau para relawan untuk dapat memperhatikan kesehatan mentalnya khususnya pencegahan pada gejala

putus asa, tertekan, penilaian diri *negative*, kebimbangan, cemas, merasa terjebak dalam situasi sulit, dan perasaan khawatir terkait relasi interpersonal.

I.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Krisis Seperempat Kehidupan dengan populasi studi yakni Relawan Organisasi X. Penelitian ini dilakukan mulai September 2021. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi *Cross-Sectional*. Kemudian, data diambil secara langsung dengan menggunakan kuesioner dan menggunakan instrumen kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial dan kuesioner Skala Krisis Seperempat Kehidupan.