

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu aspek terpenting untuk dimiliki oleh manusia, baik itu sehat secara fisik maupun sehat secara mental. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan merupakan suatu keadaan sejahtera pada tubuh, jiwa, dan sosial tiap-tiap individu untuk dapat hidup produktif. Namun, pada faktanya masih banyak individu yang kurang peduli atau memperhatikan kesehatan mental mereka. Mereka cenderung lebih sering memperhatikan kesehatan fisik saja, padahal kesehatan mental juga penting untuk diperhatikan oleh tiap-tiap individu. Apabila individu memiliki diri yang sehat secara mental maka dia akan menjalani hidupnya dengan baik dan dengan mudah beradaptasi atas masalah yang dihadapi, karena memiliki pengelolaan stres yang baik (Masyah, 2020). Selain itu, menurut Saragih dan Sari (2021), kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan fisik individu. Oleh karena itu, penting sekali untuk menjaga diri agar sehat secara fisik dan mental.

Berdasarkan data hasil survei kesehatan mental nasional pertama yang dilakukan oleh Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 yang dilakukan pada remaja usia 10-17 tahun sebanyak 5000 remaja di 34 provinsi di Indonesia. Hasil survei yang dilakukan menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia memiliki masalah pada kesehatan mentalnya, sementara itu satu dari dua puluh remaja di Indonesia memiliki gangguan mental dalam waktu 12 bulan terakhir. Data tersebut setara dengan angka 15,5 juta dan 2,45 juta remaja di Indonesia, yang mana dapat disimpulkan bahwa tidak sedikit jumlah remaja yang memiliki

masalah pada kesehatan mentalnya. Survei tersebut juga melaporkan selama pandemi COVID-19 bahwa 4,6% remaja merasa lebih depresi, kesepian, dan lebih kecemasan dari kesehariannya (Pusat Kesehatan Reproduksi *et al.*, 2022). Maka dari itu, penting sekali untuk mengetahui penyebab dari masalah kesehatan mental yang dimiliki oleh remaja. Apalagi usia remaja merupakan salah satu masa perkembangan yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dengan begitu, pada masa ini, remaja perlu melakukan penyesuaian diri karena masa ini menjadi masa yang penuh tantangan dan krisis bagi remaja (Rizkyta dan Fardana, 2017).

Masa remaja merupakan masa dimana seorang anak mengalami masa transisi ke masa dewasa, dengan begitu peran orang tua sangatlah penting didalamnya. Peran serta dukungan orang tua dan keluarga sangat dibutuhkan oleh remaja selama mereka berada pada tahap perkembangan tersebut. Namun, masih banyak orang tua yang lalai pada masa perkembangan anak, khususnya di masa remaja mereka cenderung menganggap anak mereka sudah jauh lebih dewasa sehingga perhatian kepada anak menjadi lebih menurun. Padahal, peran orang tua krusial di kehidupan remaja seperti keterlibatan dalam keputusan hidup maupun perilaku orang tua terhadap anaknya.

Terdapat beberapa orang tua yang bersikap terlalu peduli atau berlebihan sehingga terkesan mengekang anak remajanya. Hal ini memberikan dampak seperti anak tidak berani memulai sesuatu yang baru ataupun tidak bertanggung jawab atas apa yang ia lakukan. Di sisi lain, terdapat orang tua yang bersikap kurang peduli sehingga memberikan dampak pada perkembangan remaja, yang mana remaja jadi tidak bisa tumbuh dan berkembang seperti anak seusianya, tidak berani memulai sesuatu yang baru, tidak bertanggung jawab atas apa yang dia lakukan, dan lain sebagainya. Ada pula yang bersikap kurang peduli terhadap anak karena menganggap anak sudah remaja dan sudah bisa mengurus hidupnya tanpa campur tangan dari orang tuanya.

Kurangnya dukungan dan perhatian dapat membuat anak merasa sendiri dan mudah stres karena tidak ada tempat untuk berbagi masalah yang mereka sedang hadapi. Apabila mereka tidak mampu mengelola stres dengan cara yang tepat, ini hanya akan berdampak buruk pada perilaku, kesehatan fisik, dan mental remaja, terutama pada kesejahteraan individu (Manita *et al.*, 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Nezelek *et al.* (2018) yang menghasilkan bahwa kesejahteraan individu akan mengalami peningkatan saat individu tidak merasakan stres, begitupun sebaliknya saat individu mengalami stres kesejahteraan individu akan menurun. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Shana (dalam Hartanto, 2016), bahwa pada perspektif psikologi tradisional, kondisi sejahtera dan mental yang sehat digambarkan dengan kondisi tidak adanya stres, rasa bersalah, dan depresi, serta mampu mengontrol simtom-simtom negatif. Namun, era psikologi positif menggantikan paradigma tersebut dengan melengkapi definisi *well-being* (kesejahteraan) menjadi titik suatu fungsi yang optimal dapat dilihat dari dalam diri individu, yang mencakup fisik, sosio-emosional, spiritual, perilaku, dan kognitif individu (Wajsblat, L, 2011).

Dalam bahasa Indonesia, *well-being* dikenal dengan kesejahteraan, sedangkan dalam bahasa Inggris kesejahteraan dapat diterjemahkan menjadi *welfare*, *wellness*, dan *well-being*. *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan *well-being* sebagai sebuah keadaan dimana individu merasa bahagia, puas, memiliki tingkat stres yang rendah, sehat secara fisik dan mental, serta mampu menjaga kualitas hidup dengan baik. *Well-being* secara umum berisikan optimalisasi akan fungsi dalam berperilaku, berpikir, kondisi kualitas hidup, dan kondisi kesehatan fisik dan mental. *Well-being* sendiri memiliki banyak sekali pengembangan di dalamnya, salah satunya adalah *mental well-being*.

Mental well-being ini memiliki hubungan dengan fungsi psikologis seseorang, kepuasan hidup, dan kemampuan untuk mengembangkan dan memelihara hubungan yang saling menguntungkan antar individu. Selain itu, *mental well-being* ini memiliki dua perspektif, yaitu mengenai pengalaman subjektif akan kebahagiaan dan fungsi psikologis yang positif yang mengarah pada hubungan antar individu satu dengan yang lainnya dalam hubungan yang menguntungkan (Stewart-brown, 2008). Dengan begitu, *mental well-being* memiliki aspek yang lebih spesifik dari *well-being* yang lain, seperti mengukur mengenai kepuasan hidup individu, fungsi psikologis individu, kemampuan dalam mengembangkan dan memelihara hubungan dengan orang lain, dan kebahagiaan itu sendiri (Stewart-brown, 2008).

Memiliki *mental well-being* yang baik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor,

salah satunya adalah memfokuskan diri pada hal-hal yang dapat disyukuri, dengan begitu akan menurunkan tingkat stres dan akan meningkatkan kesejahteraan individu (Manita et al., 2019). Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mempengaruhi *mental well-being* individu, hal tersebut berdasarkan penelitian dari Jin dan Spence (2016), yang diketahui bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memberikan efek negatif pada remaja, yang mana remaja akan mengalami masalah psikososial dan masalah mental lainnya yang akan memberikan dampak pada kesejahtraannya. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja dapat diakibatkan oleh penggunaan *smartphone* yang bermasalah yang dilakukan oleh orang tuanya. Hal ini dikarenakan orang tua merupakan contoh penting bagi sang anak, jadi apa yang orang tua lakukan sang anak akan mengikutinya tanpa memikirkan dampak yang akan terjadi (Terras dan Ramsay, 2016). Hal tersebut didukung oleh penelitian dari Liu et al. (2020), bahwa perilaku pengabaian yang dilakukan oleh orang tua karena menggunakan *smartphone* atau dikenal dengan *parental phubbing* akan melukai mental anak. Selain itu, berdasarkan penelitian dari Mulyaningrum & Kusumaningrum (2022), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan oleh *parental phubbing* terhadap *smartphone addiction* pada remaja, yang mana semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh orang tua maka akan meninggikan *smartphone addiction* pada remaja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Harianti Kurniawan (2022), menghasilkan bahwa terdapat pengaruh antara *parental phubbing* yang merupakan akibat dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan *mental well-being*. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan Daniyal et al. (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan efek negatif pada kesehatan fisik dan *mental well-being*. Hal ini dikarenakan semakin pesatnya perkembangan zaman, dan semakin mudahnya individu untuk mengakses segala sesuatu dengan mudah, hanya dengan menggunakan *smartphone*. Penggunaan berlebihan pada *smartphone* pun membawa dampak yang negatif pada *mental well-being* individu.

Perkembangan teknologi terus melakukan inovasi dan perkembangan yang tidak

berhenti terutama teknologi informasi dan komunikasi. Perkembangan ini membawa dampak perubahan yang menguntungkan umat manusia. Berdasarkan data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 63 juta orang dan sebanyak 95% dari mereka menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. Didukung dari hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) terdapat 215 juta individu yang menggunakan internet di Indonesia dalam periode 2022-2023. Selain itu, berdasarkan hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2021-2022 tingkat penetrasi internet paling tinggi digunakan oleh kelompok usia 13-18 tahun, yaitu sebesar 99,16%, urutan kedua adalah usia kelompok 19-34 tahun, yaitu sebesar 98,64%, usia 35-54 tahun sebesar 87,30%, dan 55 tahun ke atas sebesar 51,73%.

Pekerjaan dan aktivitas manusia bisa lebih mudah dilakukan dengan memanfaatkan teknologi yang ada, yaitu *smartphone*. *Smartphone* merupakan sebuah teknologi seperti telepon genggam yang memiliki kelebihan dalam hal penggunaan dan fungsinya yang mirip dengan komputer, yang mana memiliki fitur canggih untuk bertukar pesan, telepon suara, bahkan telepon gambar, dan lainnya (Daeng *et al.*, 2017). Dengan adanya *smartphone*, segala pekerjaan individu menjadi lebih efektif dan efisien. Ukuran yang kecil pun memudahkan para penggunanya untuk menggunakannya kapan dan dimana saja.

Namun, dibalik kemudahan yang dirasakan dari adanya teknologi baru, yaitu *smartphone* pasti menyisakan dampak negatif yang akan dirasakan oleh individu tersebut atau orang sekitarnya apabila menggunakannya secara berlebihan. Dampak negatifnya adalah individu akan mengalami gangguan kesehatan fisik, seperti penurunan berat badan, dehidrasi, bahkan sampai obesitas (Li *et al.*, 2014). Selain itu, individu juga kerap memiliki masalah psikososial dan kesehatan mental, seperti menurunnya tingkat kesejahteraan subjektif (Jin dan Spence, 2016), depresi (Widhigdo, 2020), juga terganggunya hubungan yang dimiliki dalam keluarga (Samaha dan Hawi, 2016).

Dampak yang dirasakan pada masalah psikososial individu adalah individu akan

cenderung mengasingkan diri dari lingkungan sosial, sulit beradaptasi karena setiap kesempatan bersosialisasi cenderung untuk memfokuskan dirinya ke *smartphone*, bahkan saat bersama keluarga sekalipun. Adanya anggapan bahwa keluarga sudah saling mengenal dalam waktu yang lama, individu menjadi cenderung lebih berani untuk fokus terhadap *smartphone*-nya dan mengacuhkan pembicaraan. Perilaku ini dapat disebut sebagai perilaku *phubbing*. *Phubbing* berasal dari kata “*phone*” dan “*snubbing*”, yang merupakan sebuah tindakan acuh tak acuh dari individu pada suatu situasi yang memfokuskan dirinya pada *smartphone* yang dia miliki daripada melakukan interaksi atau percakapan (Kurnia *et al.*, 2020). Menurut Karadağ *et al.* (2015), *phubbing* digambarkan dengan situasi dimana ada individu yang melihat ponselnya saat sedang berbicara dengan orang lain, dan fokusnya dipusatkan ke ponselnya sehingga mengabaikan komunikasi interpersonal yang dilakukan. Maka bagi individu yang diabaikan akan merasa tidak diikutsertakan (David dan Roberts, 2017), menyebabkan kesepian, mempengaruhi interaksi sosial (Yusnita dan Syam, 2017), mengurangi kualitas interaksi antar orang tua dan anak, bahkan orang tua bisa bersikap kurang responsif, dan secara tidak langsung akan menyebabkan sang anak ketergantungan terhadap *smartphone* (Isrofin dan Munawaroh, 2021).

Perilaku *phubbing* ini tidak hanya terjadi antar individu di lingkungan pertemanan saja, namun dapat pula terjadi pada lingkungan kerja dan keluarga. Pada lingkungan keluarga sendiri, perilaku *phubbing* melibatkan hubungan antara anak dengan orang tua, yang mana orang tua cenderung mengabaikan anak saat terlibat komunikasi antara orang tua dan anak. Yang mana ini biasa disebut dengan *parental phubbing*. *Parental phubbing* merupakan sebuah fenomena baru yang dapat menimbulkan kekhawatiran akibat terjadinya perubahan pada kebiasaan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi, khususnya adalah penggunaan *smartphone*. *Parental phubbing* merupakan sebuah perilaku dimana orang tua melakukan pengabaian kepada anak karena fokusnya cenderung pada *smartphone*-nya (Harianti dan Kurniawan, 2022). Untuk pengukuran pada perilaku *parental phubbing* sendiri menggunakan perspektif dari sang anak yang merasakan di-*phubbing* oleh orang tuanya.

Parental phubbing akan memberikan dampak kepada sang anak, hal ini

dikarenakan orang tua merupakan sumber makna dan dukungan sosial yang mereka miliki (Pancani *et al.*, 2021). Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, dampak yang diberikan secara tidak langsung dapat memberikan pengaruh kepada anak untuk menjadi kecanduan pada *smartphone* (Mulyaningrum & Kusumaningrum, 2022), bisa memunculkan simtom depresi bagi anak (Xie dan Xie, 2020), pada hubungan antara *parental phubbing* dan *smartphone addiction* pada remaja terdapat peran kecemasan sosial dan *core self-evaluation* yang mendukung hubungan kedua variabel tersebut sebagai variabel mediasi (Zhang *et al.*, 2021). Selain itu, bisa mempengaruhi kepuasan hidup anak menjadi rendah (Liu *et al.*, 2020), memengaruhi *attachment* dan *emotional behavior problem* anak yang berhubungan secara negatif dengan perilaku *phubbing* ibu (Lv *et al.*, 2022), *parental phubbing* secara tidak langsung dapat memprediksi perilaku bermasalah anak dan secara tidak langsung juga dapat memprediksinya melalui hubungan orang tua dan anak (Dan, 2022), serta *parental phubbing* terutama yang dilakukan oleh ibu berkontribusi pada ukuran efek yang berbeda pada elemen kesejahteraan mental (Harianti dan Kurniawan, 2022).

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *parental phubbing* terhadap *mental well-being* pada remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dibuat, maka identifikasi masalah dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Seberapa besar perilaku *parental phubbing* terhadap remaja?
2. Seberapa besar *mental well-being* remaja?
3. Seberapa besar pengaruh *parental phubbing* terhadap *mental well-being* remaja?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini dibatasi dengan fokus pengaruh *parental phubbing* terhadap *mental well-*

being pada remaja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang terjadi terkait penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *parental phubbing* terhadap *mental well-being* pada remaja?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *parental phubbing* terhadap *mental well-being* remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini memberikan dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi informasi dan pengetahuan pada bidang psikologi yang berkaitan dengan *parental phubbing* dan *mental well-being* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Orang tua

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi untuk meningkatkan informasi mengenai *well-being* remaja dan bagaimana harus bersikap untuk menghadapi era digitalisasi tanpa mengurangi waktu yang berkualitas bersama anak.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya, baik variabel, metode, maupun fenomenanya.