BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. *World Health Organization* (WHO) menyatakan kesehatan mental adalah keadaan sejahtera ketika individu dapat mewujudkan potensi mereka sendiri dan mengatasi tekanan hidup. Kesehatan mental yang sehat dan positif menjadi hal yang penting untuk dimiliki karena itu menjadikan seseorang untuk bekerja secara produktif.

Literasi kesehatan mental (*mental health literacy*) merupakan salah satu bagian terpenting dari kesehatan mental. Selaras dengan yang disampaikan oleh Jorm dkk., (1997) mencetuskan istilah literasi kesehatan mental yang merupakan faktor penting yang berkaitan dengan aspek-aspek kepedulian terhadap kesehatan mental, termasuk perilaku mencari bantuan, menolong orang yang memiliki gangguan kesehatan mental dan stigma. Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan kepercayaan mengenai gangguan mental yang dapat membantu individu untuk mengenali, mengelola, dan mencegah gangguan mental. Semakin tinggi pemahaman masyarakat terkait kesehatan mental, mereka semakin dapat mendeteksi gangguan mental dan mengelolanya secara efektif (Jorm, et al., 1997).

Perkembangan masa remaja merupakan tahap transisi yang memiliki perubahan besar. Remaja sudah mampu menerima informasi secara rasional dan abstrak serta dapat mengelola informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Remaja dirasa perlu dalam memahami literasi kesehatan mental. Remaja dengan pemahaman literasi kesehatan mental yang tinggi akan terbiasa dengan isu kesehatan mental dan dapat membantu dalam mengakses bantuan yang dibutuhkan sehingga keterampilan dalam mencari bantuan (*help-seeking behavior*) akan meningkat. Remaja akan lebih mudah dan tanggap dalam mengenali tanda-tanda stres yang berdampak buruk pada dirinya dan mempercepat akses pertolongan sesuai gejala yang dialami.

Remaja mengalami proses kematangan dalam hal biologis yaitu kematangan fisik, psikologis, seksual, dan mental-emosional. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan pembentukan hubungan intim baru dan eksplorasi

seksual (Ybarra & Mitchell, 2014). Remaja dengan rasa keingintahuannya yang sangat besar akan mencari informasi berkaitan dengan hal seksualitas. Pembentukan identitas remaja sangat penting dalam perkembangan seksual remaja, orientasi seksual berdasarkan jenis kelamin dan peran seks dengan mengembangkan peran yang selaras dengan gender, serta penolakan terhadap perilaku seks pranikah.

Teknologi informasi dan komunikasi telah mendorong munculnya bentuk-bentuk baru komunikasi antarpribadi melalui internet dan *smartphone*. Internet dan ponsel memainkan peran penting dalam komunikasi seksual, eksplorasi, dan pengembangan seksual pribadi pada remaja (Döring, 2014). Salah satu penyebab produksi dan pengiriman konten seksual melalui internet dan *smartphone* ini dapat dikaitkan dengan akses internet yang semakin mudah dan berkembang serta dengan generalisasi penggunaan *smartphone* selama beberapa tahun terakhir.

Produksi dan pengiriman konten seksual melalui internet dan *smartphone* merupakan sebuah fenomena yang dikenal sebagai *sexting*. *Sexting* sangat relevan pada masa remaja yang mengalami perubahan besar terhadap berbagai aspek perkembangan. Remaja sangat mudah terpengaruh dengan hal-hal baru yang menurut mereka menarik. *Sexting* sangat bermasalah selama masa remaja karena remaja belum sepenuhnya berkembang dalam pengambilan keputusan dan pengakuan konsekuensi jangka panjang dari berbagai konten seksual.

Sexting telah mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir karena meningkatnya keterlibatan remaja dalam perilaku ini. Keterlibatan remaja dalam *sexting* dibuktikan oleh penelitian (Madigan, Ly, & Rash, 2018) menemukan rata-rata prevalensi pengiriman gambar *sexting* di seluruh dunia adalah 14,8% dan 27,4% untuk menerima *sexts*. Berkenaan dengan *sexting* nonkonsensual, ditetapkan 12,0% remaja telah meneruskan gambar *sexting* tanpa persetujuan dari pembuatnya (Madigan, Ly, & Rash, 2018).

Perilaku *sexting* berdasarkan hasil penelitian Kementerian Komunikasi dan Informasi RI (2013), terdapat 40% remaja yang pernah melihat konten *sexting* dari orang lain, 20% menyebarluaskan konten *sexting* yang diterimanya dan 60% pernah melakukan perilaku *sexting* sekurang-kurangnya satu kali. Ditemukan pula data bahwa

45% remaja yang terinspirasi dari pengalaman *sexting* mereka dalam tujuh hari terakhir dan melakukan hubungan seks setelahnya. Adanya tekanan dari orang lain untuk mengirim materi *sexting* dapat menjadi penyebab remaja terlibat dalam perilaku *sexting*. Perkembangan seksualitas remaja yang meningkat akan menjadi awal penyebab bagi remaja untuk terlibat *sexting*, eksplorasi seksual, keinginan untuk memiliki pasangan, dan pemenuhan kebutuhan seksual dapat terjadi jika kurangnya pengawasan orang dewasa.

Hasil studi pendahuluan di MTs Negeri 5 Ciamis terdapat indikasi perilaku peserta didik yang diduga mengarah pada *sexting*. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di MTs Negeri 5 Ciamis, dua dari 30 remaja yang berusia 12-13 tahun telah menerima dan mengirim gambar seksual, pesan seksual, ataupun membuat dan membagikan video yang memuat konten pornografi kepada teman sebaya melalui *smartphone*.

Rendahnya literasi kesehatan mental akan berdampak terhadap kepedulian kesehatan mental remaja. Dari beberapa hasil penelitian sebelumnya, *sexting* sangat berhubungan dengan kesehatan mental. Kesehatan mental yang rendah atau adanya gangguan mental sangat rentan terhadap perilaku *sexting*. Tekanan atau paksaan adalah motif penting untuk berpartisipasi dalam *sexting*, terutama dalam kasus perempuan (Klettke & Hallford, 2014). Faktanya, sebagian besar penelitian telah menemukan gejala depresi dan harga diri rendah yang berkaitan dengan tingkat *sexting* yang lebih tinggi (Barrense, Berchtold, Surís, & Akre, 2017; Jasso, Lopez, & Gamez-Guadix, 2017). Ybarra dan Mitchell (2014) menemukan remaja yang berbagi foto seksual menunjukkan harga diri yang lebih rendah. Van Ouytsel et al., (2014) menemukan depresi meningkat secara signifikan dengan keterlibatan dalam *sexting*.

Perilaku *sexting* sangat berbahaya bagi remaja, hal ini dikarenakan perilaku *sexting* memicu aktivitas seksual lainnya. Kosenko et al. dalam meta-analisis menemukan hubungan yang signifikan antara *sexting* dengan perilaku seksual berisiko. Demikian pula, meta-analisis oleh Mori, Temple, Browne, dan Madigan (2019) telah mengindikasikan perilaku *sexting* secara signifikan terkait dengan perilaku seksual seperti aktivitas seksual memiliki lebih dari satu pasangan seksual dan kurangnya

penggunaan kontrasepsi. Ditemukan juga perilaku *sexting* berhubungan dengan masalah internalisasi, seperti kecemasan dan depresi.

Program bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di sekolah akan mampu memberikan layanan dalam berbagai aspek kehidupan baik dari segi pribadi dan sosial. Salah satu faktor kunci yang menentukan seseorang menerima bantuan profesional untuk masalah kesehatan mental adalah kemampuan untuk mengenali permasalahan tersebut sebagai gangguan mental (Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2010). Menurut Dietrich et. al (2010), dalam intervensi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental perlu melibatkan semua pihak, termasuk guru bimbingan dan konseling sebagai fasilitator di sekolah. Pencarian informasi mengenai perilaku *sexting* di Indonesia belum terdapat lembaga resmi yang melakukan prevalensi terhadap kegiatan *sexting* di kalangan remaja Indonesia. Sekolah merupakan tempat yang baik untuk meningkatkan literasi kesehatan mental berdasarkan layanan kelompok usia dan misi pendidikan.

Fenomena *sexting* yang berdampak pada kesehatan mental yang terjadi di kalangan peserta didik kelas VII dan VIII MTs Negeri 5 Ciamis yang merupakan persoalan menarik untuk diteliti, mengingat perilaku *sexting* dapat menimbulkan permasalahan baru karena terganggunya kesehatan mental. Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah ditemukan, peneliti berpendapat bahwa penting sekali untuk melakukan penelitian mengenai hubungan perilaku *sexting* dengan literasi kesehatan mental sehingga dapat merumuskan layanan bimbingan dan konseling yang tepat sasaran.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Secara konseptual literasi kesehatan mental merupakan sebuah kemampuan yang dapat memberikan pencegahan kepada individu. Individu dengan kemampuan literasi kesehatan mental yang tinggi akan mendeteksi gangguan mental dan mengelolanya secara efektif. Secara umum, telah diketahui bahwa setiap individu memiliki potensi untuk mengalami gangguan mental. Prevensi sejak dini mengenai literasi kesehatan mental pada remaja dinilai sangat diperlukan, dengan perkembangan kognitif remaja yang telah mampu mengolah informasi secara abstrak dan rasional, serta remaja saat ini sangat didukung oleh akses informasi yang mudah melalui teknologi, yaitu internet.

Remaja menggunakan internet untuk menjalin relasi dengan orang lain dan mencari informasi. Melalui internet, seharusnya remaja dapat dengan mudah mengakses informasi mengenai kesehatan mental.

Seiring dengan berkembangnya teknologi, bentuk komunikasi melalui internet digunakan untuk memproduksi dan mengirim konten seksual berupa gambar atau video atau dikenal dengan istilah *sexting*. Adanya keterlibatan remaja terhadap perilaku *sexting* akan sangat berbahaya. Perilaku *sexting* dapat memicu aktivitas seksual berisiko, menyebabkan kesehatan mental yang negatif seperti kecemasan dan depresi, poliferasi, pornografi anak, dan viktimisasi *online* yang lebih tinggi. Individu dengan literasi kesehatan mental yang rendah akan mudah melakukan *sexting*.

Di antara layanan yang diperlukan untuk mengembangkan kesehatan mental remaja adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Program bimbingan dan konseling di sekolah dapat membantu peserta didik dalam semua komponen dan bidang layanan. Menurut Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama (2016, hlm. 46) kegiatan bimbingan dan konseling dapat dilaksanakan melalui layanan langsung, media, kegiatan administrasi, peminatan peserta didik, serta kegiatan tambahan dan pengembangan keprofesian berkelanjutan guru bimbingan dan konseling atau konselor. Pada satuan pendidikan menengah pertama, guru bimbingan dan konseling perlu menjalankan fungsi-fungsi bimbingan dan konseling, yaitu fungsi pemahaman, fasilitasi, penyesuaian, pencegahan, perbaikan, penyaluran, advokasi, adaptasi, pemeliharaan dan pengembangan.

Berdasarkan paparan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dari penelitian sebagai berikut.

1.2.1 Bagaimana gambaran umum perilaku *sexting* peserta didik di MTs Negeri 5 Ciamis Tahun Ajaran 2021/2022?

1.2.2 Bagaimana gambaran umum literasi kesehatan mental peserta didik di MTs Negeri 5 Ciamis Tahun Ajaran 2021/2022?

1.2.3 Apakah ada hubungan antara perilaku *sexting* dengan literasi kesehatan mental peserta didik di MTs Negeri 5 Ciamis Tahun Ajaran 2021/2022?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dibertujuan untuk mengetahui perilaku *sexting* berdasarkan kemampuan literasi kesehatan mental pada remaja secara lebih mendalam dan implikasinya bagi layanan konseling dalam menangani masalah perilaku seksual remaja. Secara rinci, tujuan penelian yaitu untuk mendeskripsikan:

1.3.1 gambaran umum perilaku *sexting* peserta didik di MTs Negeri 5 Ciamis Tahun Ajaran 2021/2022;

1.3.2 gambaran umum literasi kesehatan mental peserta didik di MTs Negeri 5 Ciamis Tahun Ajaran 2021/2022; dan

1.3.3 hubungan antara perilaku *sexting* dengan literasi kesehatan mental peserta didik di MTs Negeri 5 Ciamis Tahun Ajaran 2021/2022.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis dan praktis sebagai berikut.

1.4.1 Teoretis

Penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai perilaku *sexting* dan literasi kesehatan mental yang terjadi pada remaja secara konseptual berbasis data, memperkaya jenis program bimbingan bidang pribadi-sosial.

1.4.2 Praktis

Penelitian diharapkan dapat bermanfaat pada beberapa konteks kepentingan berikut.

a. Bagi konselor atau guru bimbingan dan konseling sekolah, implikasi yang dihasilkan dapat dipergunakan untuk memberikan rancangan program layanan pengedalian diri dari perilaku *sexting* dan peningkatan literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

b. Bagi peneliti, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dalam penelitian selanjutnya mengenai perilaku *sexting* dan literasi kesehatan mental remaja.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi terdiri dari lima bab sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan merupakan bab awal yang terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Konsep Literasi Perilaku *Sexting*, Kesehatan Mental, Remaja, dan Layanan Bimbingan dan Konseling, merupakan pemaparan teori-teori mengenai konsep perilaku *sexting*, literasi kesehatan mental, remaja, bimbingan dan konseling, dan penelitian yang relevan.

Bab III Metode Penelitian, membahas mengenai desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, memaparkan hasil analisis data serta pembahasan temuan penelitian untuk menjawab atas rumusan masalah, implikasi bimbingan dan konseling dan keterbatasan penelitian.

Bab V Simpulan dan Rekomendasi, merupakan bab akhir yang memaparkan simpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian yang dilakukan.