

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Media Sosial**

##### **2.1.1 Definisi Media Sosial**

Secara sederhana, istilah media bisa dijelaskan sebagai alat komunikasi sebagaimana defenisi yang selama ini diketahui. Terkadang media ini cenderung lebih dekat terhadap sifatnya yang massa karena terlihat dari berbagai teori yang muncul dalam komunikasi massa. Kata sosial dalam media sosial secara teori semestinya didekati oleh ranah sosiologi. Kata sosial secara sederhana merujuk pada relasi sosial. Relasi sosial itu sendiri bias dilihat dalam kategori aksi sosial dan relasi sosial. Dua pengertian dasar tentang medoa dan sosial telah dijelaskan, namun tidak mudah membuat sebuah defenisi tetang media sosial berdasarkan perangkat teknologi semata. Diperlukan pedekatan teori-teori sosial yang memperjelas apa yang membedakan antara media sosial dan media lainnya di internet sebelum pada kesimpulan apa yang dimaksud dengan media sosial. Media Sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015).

Media sosial merupakan sebuah media online melalui aplikasi berbasis internet, dapat digunakan untuk berbagi, berpartisipasi dan menciptakan konten berupa blog, wiki, forum, jejaring sosial dan ruang

dunia virtual yang didukung oleh teknologi multimedia yang semakin canggih dan hebat. Media sosial memiliki kelebihan yaitu cepat dalam penyebaran informasi, sebaliknya kelemahannya yaitu mengurangi intensitas interaksi interpersonal secara langsung atau tatap muka, kecanduan yang berlebihan serta persoalan hukum karena kontennya yang melanggar moral, privasi serta peraturan (R.Sudiyatmoko, 2015).

Media sosial adalah media yang berupa situs dan aplikasi yang melibatkan teknologi berbasis internet. Media berbasis teknologi internet ini mendorong dan memungkinkan penggunaannya saling terhubung dengan siapa saja, baik orang-orang terdekat hingga orang asing yang tidak pernah dikenal sebelumnya. Para peserta FGD mengartikan media sosial sebagai media yang memberikan fasilitas layanan jaringan online yang dapat menghubungkan orang-orang secara individu atau kelompok (Obar, J.A and Wildman, S., 2015).

### **2.1.2 Klasifikasi Media Sosial**

Klasifikasi media sosial menurut (R.sudiyatmoko, 2015) dibagi menjadi 6 bagian:

#### **a. Proyek Kolaborasi (Collaborative projects)**

Proyek kolaborasi merupakan bentuk demokrasi dari media sosial di mana banyak pengguna internet dapat berkolaborasi untuk menambahkan, mengubah, ataupun menghapus informasi dalam *wiki*, yaitu situs yang menyediakan layanan bagi pengguna atau pembaca untuk melakukan perubahan-perubahan tersebut. Contoh dari bentuk

proyek kolaborasi adalah Wikipedia. Sebuah ensiklopedia online yang menyediakan beragam informasi dalam berbagai bahasa.

b. Blog (*Blogs*)

Blog merupakan salah satu bentuk media sosial terlama yang memperbolehkan penggunanya menulis entri baru berdasarkan urutan waktu penulisan. Blog telah digunakan oleh banyak orang dan memiliki fungsi yang beragam untuk masyarakat. Dari sekedar media untuk menyalurkan pengalaman sehari-hari atau yang sering juga disebut sebagai *diary* sampai sebagai media berbagi informasi dan bahkan sebagai media jual beli. Contoh blog salah satunya adalah *Wordpress*.

c. Konten Komunitas (*Content Community*)

Konten Komunitas adalah media sosial yang tujuan utamanya untuk menampung konten dari pengguna dan membaginya ke pengguna lainnya. Contoh dari media ini adalah *YouTube* untuk berbagi video, *SlideShare* untuk berbagi file presentasi, *Flickr* untuk berbagi file gambar, dan lain sebagainya.

d. Dunia Game Virtual (*Virtual Game Worlds*)

Dunia Game Virtual tentu berkaitan dengan Game Online di mana pemain memiliki profil dan karakter sendiri di dunia game tersebut. Karakter mereka dapat berkomunikasi dengan karakter pemain lainnya dan melakukan aktivitas dalam game tersebut bersama-sama. Contoh

dari dunia game virtual adalah game online seperti *World of Warcraft*, *Watch Dogs*, dan *Need For Speed*.

e. Dunia Sosial Virtual (*Virtual Social Worlds*)

Dunia Sosial Virtual hampir sama dengan Dunia Game Virtual hanya saja dengan tujuan murni untuk membangun “kehidupan” lain di luar kehidupan nyata, dengan aspek yang sama seperti dunia nyata hanya saja pengguna dapat berperan sebagai orang lain. Contoh dari dunia sosial virtual adalah *Second Life*.

f. Situs Jejaring Sosial (*Social Networking Sites*)

Situs jejaring sosial adalah tempat di mana setiap pengguna memiliki profil yang berisi informasi pribadi (seperti Tanggal lahir, Alamat, Jenis kelamin) dan dapat berkomunikasi dengan pengguna lainnya melalui profil tersebut. Antar pengguna juga dapat melakukan *chatting* atau mengirim pesan teks, gambar, suara, maupun video. Pada situs tertentu, pengguna juga dapat mengikuti kegiatan keseharian dari teman-teman profil mereka melalui *status update* yang memberikan opsi kepada pengguna untuk membagi pengalaman keseharian mereka kepada teman-temannya. Contoh dari media sosial ini adalah *Facebook*, *Friendster*, dan *MySpace*. Dari keenam bagian ini *Instagram* termasuk dalam jenis situs jejaring sosial.

### 2.1.3 Karakteristik Media Sosial

Karakteristik Media Sosial Media sosial memiliki karakteristik khusus yang tidak dimiliki oleh beberapa media siber lainnya. Ada batasan-batasan dan ciri khusus tertentu yang hanya dimiliki oleh media sosial dibanding dengan media lainnya. Adapun karakteristik media sosial (Nasrullah, 2015) yaitu:

#### a. Jaringan (network).

Media sosial memiliki karakter jaringan sosial. Media sosial terbangun dari struktur sosial yang terbentuk di dalam jaringan atau internet. Jaringan yang terbentuk antar pengguna (users) merupakan jaringan yang secara teknologi dimediasi oleh perangkat teknologi, seperti komputer, telepon genggam atau tablet. Jaringan yang terbentuk antar pengguna ini pada akhirnya membentuk komunitas, contohnya seperti Facebook, twitter dan lain-lain.

#### b. Informasi (information)

Di media sosial, informasi menjadi komoditas yang dikonsumsi oleh pengguna. Komoditas tersebut pada dasarnya merupakan komoditas yang diproduksi dan didistribusikan antar pengguna itu sendiri. Dari kegiatan konsumsi inilah pengguna dan pengguna lain membentuk sebuah jaringan yang pada akhirnya secara sadar atau tidak bermula pada institusi masyarakat berjejaring.

c. Arsip (archive)

Bagi pengguna media sosial, arsip menjadi sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bisa diakses kapan pun dan melalui perangkat apa pun. Setiap informasi apa pun yang diunggah di Facebook informasi itu tidak hilang begitu saja saat pergantian hari, bulan bahkan sampai tahun.

d. Interaktif (interactivity)

Karakter dasar dari media sosial adalah terbentuknya jaringan antar pengguna. Jaringan ini tidak sekedar memperluas hubungan pertemanan atau pengikut di internet semata, tetapi juga harus dibangun dengan interaksi antar pengguna tersebut.

e. Simulasi Sosial

Interaksi di media sosial memang menggambarkan bahkan mirip dengan realitas, akan tetapi ada juga interaksi yang terjadi adalah simulasi dan terkadang berbeda sekali. Sebagai contoh, di media sosial identitas menjadi cair dan bisa berubah-ubah. Perangkat di media sosial bisa memungkinkan siapa pun untuk menjadi siapa saja, bahkan bisa jadi pengguna yang berbeda sekali dengan realitasnya, seperti pertukaran identitas jenis kelamin, hubungan perkawinan, sampai dengan foto profil.

f. Konten olahraga

*Term* ini menunjukkan bahwa di media sosial konten sepenuhnya milik dan berdasarkan kontribusi pengguna atau pemilik akun. *User generated content* merupakan hubungan simbiosis dalam budaya media baru yang memberikan kesempatan dan keleluasaan pengguna untuk berpartisipasi.

#### 2.1.4 Ciri-Ciri Media Sosial

Menurut Abbas (2014) menyebutkan ciri – ciri media sosial sebagai berikut:

- a. Konten yang disampaikan dibagikan kepada banyak orang dan tidak terbatas pada satu orang tertentu.
- b. Isi pesan muncul tanpa melalui suatu *gatekeeper* dan tidak ada gerbang penghambat.
- c. Isi disampaikan secara *online* dan langsung.
- d. Konten dapat diterima secara online dalam waktu lebih cepat dan bisa juga tertunda penerimaannya tergantung pada waktu interaksi yang ditentukan sendiri oleh pengguna.
- e. Media sosial menjadikan penggunanya sebagai kreator dan aktor yang memungkinkan dirinya untuk beraktualisasi diri.

- f. Dalam konten medsos terdapat sejumlah aspek fungsional seperti identitas, percakapan (interaksi), berbagi (*sharing*), kehadiran (eksis), hubungan (relasi), reputasi (status) dan kelompok (group).

### 2.1.5 Jenis-jenis Media Sosial

Aplikasi media sosial hingga saat ini memang sudah tak terhitung jumlahnya, namun tidak semuanya mendapatkan perhatian dari masyarakat. Menurut (Sudiyatmoko, 2014) media sosial dapat dibagi menjadi 6 jenis :

1. Proyek kolaborasi *website*, penggunaannya dapat mengubah, menambah ataupun membuang konten-konten yang termuat di *website* tersebut, seperti Wikipedia.
2. *Blog* dan *microblog*, pengguna dapat bebas mengungkapkan suatu hal di blog itu, seperti memberikan informasi tentang suatu hal, merivew sesuatu dan lainnya.
3. Konten atau isi, pengguna di *website* saling membagikan berbagai konten multimedia, seperti *e-book*, video, foto, dan lain-lain.
4. Situs jejaring sosial, pengguna terkoneksi dengan membuat informasi pribadi maupun sosial sehingga dapat diakses oleh orang lain. Beberapa situs jejaring sosial antara lain :
  - a. Facebook, merupakan sebuah situs jejaring sosial dimana para *user* dapat bergabung dalam sebuah komunitas seperti kota, kerja, sekolah dan daerah untuk melakukan komunikasi atau interaksi dengan orang

lain. Kita dapat memasukkan daftar teman-teman, mengirim pesan, memperbarui foto profil pribadi, mengirim foto, status, *video* bahkan grup khusus.

b. Youtube, merupakan situs berbagi konten video terpopuler didunia yang memungkinkan penggunanya untuk melakukan pencarian berbagai macam video dan menontonnya langsung. Setiap pengguna youtube juga dapat berpartisipasi mengunggah video ke server dan membagikannya ke seluruh dunia. *Youtube* saat ini sangat digemari para remaja karena adanya '*vlog*', *vlog* sebenarnya adalah sebuah video dokumentasi jurnalistik yang berisi tentang hidup, aktivitas, dan opini. Namun, remaja banyak memanfaatkan *vlog* untuk menunjukkan betapa menariknya kehidupan mereka dengan mengunggah aktivitas keseharian mereka hingga menunjukkan isi kamar dan rumah mereka.

c. Twitter, merupakan layanan media sosial dan mikroblog yang memungkinkan penggunanya untuk mengirim dan membaca pesan berbasis teks hingga 140 karakter, dikenal dengan sebuah kicauan (*tweet*). Dengan batas karakter yang disediakan, pengguna twitter akan memposting atau biasa disebut '*ngetwit*' dengan kalimat yang singkat dan padat (Kelsey 2010). Umumnya pengguna twitter melakukan *sharing* informasi berita yang up to date di akunnya secara otomatis dapat dilihat oleh seluruh orang yang berteman dengannya. Namun tak jarang juga orang-orang menggunakan twitter sebagai *diary online* dan tempat bergumam hal yang tidak informatif kepada

orang lain. Batas-batas pada ruang sosial seakan kabur, semua orang bebas menuangkan apa yang ia rasakan hingga menumpahkan kekesalan di media sosial twitter ini.

d. Friendster, sebelum diluncurkan sebagai situs game, Friendster merupakan layanan jejaring sosial yang dulunya populer di awal abad-21, situs ini memungkinkan pengguna terhubung dengan teman mereka. Situs ini dulunya digunakan untuk berkencan dan mencari tahu tentang acara baru, band, dan hobi. Pengguna dapat berbagi video, foto, pesan, dan komentar dengan anggota lain melalui profil dan jaringan mereka. Friendster juga dianggap sebagai salah satu jejaring sosial asli dan bahkan “kakek”-nya semua jejaring sosial. Layanan ini dulunya sangat populer di kawasan Asia Tenggara.

e. Instagram, adalah aplikasi media sosial dengan bentuk komunikasi baru di mana para penggunanya bisa mengunggah dan mengedit foto dimanapun dan kapanpun untuk diperlihatkan kepada orang lain (Hu et al.2014). Kini instagram juga menambah fitur baru bernama “*snagram*” di mana penggunanya dapat berbagi foto, *boomerang* dan video. Selain itu terdapat “*instalive*” di mana user dapat live video kegiatan yang sedang dilakukan.

f. Path, merupakan aplikasi media sosial yang dianggap sebagai lahan untuk ajang pamer saja daripada untuk bersosialisasi. Mulai dari update foto, update lokasi dimana pengguna sedang berada, update music yang sedang didengarkan, film yang sedang ditonton, buku

yang sedang dibaca, bahkan sampai tidur dan bangun tidur jam berapa dapat di update pada aplikasi path.

g.Snapchat, termasuk aplikasi media sosial baru yang disinyalir berhasil menarik perhatian para remaja dengan menyajikan cara berkomunikasi yang lebih menyenangkan. Pengguna snapchat bisa saling mengirim foto dan video pendek yang diimbui pesan kepada teman snapchatnya yang kemudian secara otomatis akan hilang dalam beberapa detik. Fitur snapchat yang paling digemari penggunanya adalah snapchat story, dimana fitur ini memungkinkan pengguna untuk menyiarkan live video personal dirinya ke seluruh teman snapchatnya yang dapat dilihat dalam tempo 24 jam dan kemudian dihapus otomatis oleh aplikasi tersebut.

5. *Virtual game World* adalah platform yang mereplikasi lingkungan tiga dimensi dimana pengguna muncul dalam bentuk avatar yang dipersonalisasi dan berinteraksi sesuai dengan aturan mainnya. Mereka mendapatkan popularitas dengan dukungan perangkat seperti *MicrosoftXbox dan Sony's Play Station*. Pengguna dapat berinteraksi dengan orang lain yang mengambilwujud avatar layaknya di dunia nyata melalui aplikasi 3D, contoh *online game*. Contohnya adalah *World of Warcraft*.

6. *Virtual social Media* memungkinkan user untuk berperilaku lebih leluasa dan hidup (dalam bentuk avatar) di dunia maya, mirip dengan kehidupan nyata mereka *Seperti Second Life*.

### 2.1.6 Manfaat Media Sosial

Media sosial merupakan bagian dari sistem relasi, koneksi dan komunikasi. Berikut ini sikap yang harus kita kembangkan terkait dengan peran, dan manfaat media sosial :

a. Sarana belajar, mendengarkan, dan menyampaikan.

Berbagai aplikasi media sosial dapat dimanfaatkan untuk belajar melalui beragam informasi, data dan isu yang termuat di dalamnya. Pada aspek lain, media sosial juga menjadi sarana untuk menyampaikan berbagai informasi kepada pihak lain. Konten-konten di dalam media sosial berasal dari berbagai belahan dunia dengan beragam latar belakang budaya, sosial, ekonomi, keyakinan, tradisi dan tendensi. Oleh karena itu, benar jika dalam arti positif, media sosial adalah sebuah ensiklopedi global yang tumbuh dengan cepat. Dalam konteks ini, pengguna media sosial perlu sekali membekali diri dengan kekritisan, pisau analisa yang tajam, perenungan yang mendalam, kebijaksanaan dalam penggunaan dan emosi yang terkontrol.

b. Sarana dokumentasi, adminitrasi dan integrasi.

Ber macam aplikasi media sosial pada dasarnya merupakan gudang dan dokumentasi beragam konten, dari yang berupa profil, informasi, reportase kejadian, rekaman peristiwa, sampai pada hasil-hasil riset kajian. Dalam konteks ini, organisasi, lembaga dan perorangan dapat memanfaatkannya dengan cara membentuk kebijakan penggunaan media sosial dan pelatihannya bagi segenap karyawan, dalam rangka

memaksimalkan fungsi media sosial sesuai dengan target-target yang telah dicanangkan. Beberapa hal yang bisa dilakukan dengan media sosial, antara lain membuat blog organisasi, mengintegrasikan berbagai lini di perusahaan, menyebarkan konten yang relevan sesuai target di masyarakat, atau memanfaatkan media sosial sesuai kepentingan, visi, misi, tujuan, efisiensi, dan efektifitas operasional organisasi.

c. Sarana perencanaan, strategi dan manajemen.

Akan diarahkan dan dibawa ke mana media sosial, merupakan domain dari penggunaannya. Oleh sebab itu, media sosial di tangan para pakar manajemen dan *marketing* dapat menjadi senjata yang dahsyat untuk melancarkan perencanaan dan strateginya. Misalnya saja untuk melakukan promosi, menggaet pelanggan setia, menghimpun loyalitas *customer*, menjajaki market, mendidik publik, sampai menghimpun respons masyarakat.

d. Sarana kontrol, evaluasi dan pengukuran.

Media sosial berfaedah untuk melakukan kontrol organisasi dan juga mengevaluasi berbagai perencanaan dan strategi yang telah dilakukan. Ingat, respons publik dan pasar menjadi alat ukur, kalibrasi dan parameter untuk evaluasi. Sejauh mana masyarakat memahami suatu isu atau persoalan, bagaimana prosedur-prosedur ditaati atau dilanggar publik, dan seperti apa keinginan dari masyarakat, akan bisa dilihat langsung melalui media sosial. Pergerakan keinginan, ekspektasi, tendensi, opsi dan posisi pemahaman publik akan dapat terekam dengan

baik di dalam media sosial. Oleh sebab itu, media sosial juga dapat digunakan sebagai sarana preventif yang ampuh dalam memblok atau memengaruhi pemahaman publik.

### 2.1.7 Dampak Media Sosial

Berikut adalah dampak dari media sosial secara umum, menurut(Amedie, 2015) :

#### a. Dampak Positif :

1. Memudahkan individu dalam membentuk sebuah kelompok yang beraliran sama, sehingga mereka tergabung dalam satu komunitas yang dapat bekerja secara bersama maupun mengekspresikan diri melalui postingan yang diunggah setiap harinya.
2. Seiring berkembangnya media sosial, banyak perusahaan yang menggunakannya sebagai sarana pemasaran dalam bentuk periklanan. Mereka mempromosikan produk, membahas produk, serta membentuk kesadaran konsumennya.
3. Media sosial dapat menyebarkan berbagai informasi lebih cepat dibandingkan media yang bersifat tradisional.
4. Membantu pengguna membagikan konten mereka sendiri dengan aplikasi atau layanan yang tersedia.

5. Membantu pengguna mencari informasi yang disukai melalui konten-konten yang dimiliki pengguna lain di dunia.

b. Dampak Negatif

1. Kecemasan

Kecemasan diawali oleh stres yang dihasilkan dari keinginan individu untuk terus membentuk gambaran diri yang tidak realitis dan membentuk persepsi kesempurnaan yang tidak mampu diraih oleh individu dalam media sosialnya. Stres yang disebabkan oleh kecemasan sosial dihubungkan dengan individu yang selalu mencoba memproyeksikan dirinya secara sempurna dan konstan dari waktu ke waktu.

2. Depresi

Depresi dalam penggunaan media sosial salah satunya dipicu karena mengalami kegagalan dalam membangun keintiman. Seseorang cenderung lebih sering menampilkan sisi kesuksesan dan kebahagiaan hidup dalam media sosialnya dibandingkan harus jujur menjadi siapa diri mereka sesungguhnya.

### 3. Aktivitas Kriminal

Individu yang tidak bertanggung jawab akan menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menyembunyikan identitas mereka yang sesungguhnya. Mereka dapat melakukan berbagai aksi seperti *cyber bullying*, perdagangan manusia, serta perdagangan obat terlarang.

### 4. Harga Diri Rendah

Penggunaan media sosial digunakan remaja sebagai ajang untuk menjadi yang “terbaik”, sebagai contoh remaja berusaha menunjukkan penampilan mereka yang terbaik, dalam segi gaya hidup maupun kemampuan. Hal ini membuat remaja yang tidak bisa melakukan hal yang sama akan merasa pesimis dan menimbulkan harga diri rendah.

### 5. Komparasi Sosial

Seseorang terus menerus mengamati berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan temannya melalui postingan foto dan videonya di media sosial yang membuat seseorang membandingkan dengan kehidupannya sendiri yang jadi tampak membosankan dan kurang baik. Hal ini dapat menimbulkan rasa cemburu, cemas, stress, hingga depresi.

## 6 Kestabilan Emosi

Konten dari media sosial yang sangat luas membuat penggunaanya dengan sangat bebas mengakses dan melihat apapun, termasuk yang mengandung unsur yang memicu perubahan suasana perasaan atau emosi. Ketika stimulus yang di dapatkan oleh individu dengan intensitas yang tinggi akan mengakibatkan perubahan suasana perasaan sehingga berdampak pada perubahan kestabilan emosi.

## 7. Membuat kecanduan atau ketergantungan

Konten media sosial yang luas, banyaknya fitur menarik, dan member kenyamanan bagi remaja membuat remaja tidak bisa lepas darinya, sehingga menyebabkan kecanduan media sosial.

### 2.1.8 Durasi Penggunaan Media Sosial

Survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memberikan hasil proporsi pengguna media sosial yang lebih besar, yaitu 97,4 persen dari seluruh pengguna internet. Durasi penggunaan media sosial di Indonesia menempati ranking ke-9 secara global yaitu 2,9 jam per hari. Durasi yaitu lamanya selang waktu, rentang waktu atau lamanya sesuatu yang berlangsung. Seringkali ketika menggunakan media sosial seseorang menjadi tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya.

*Global Web Index* memberikan gambaran rata-rata durasi penggunaan media sosial berdasarkan kelompok umur yang dapat dilihat pada gambar 2. Data statistik di Indonesia membedakan rata-rata durasi penggunaan media sosial berdasarkan jenis alat yang digunakan saat mengakses media sosial. Terdapat perbedaan durasi antara pengguna yang mengakses media sosial melalui komputer personal atau tablet (4 jam 42 menit), *mobile phone* (3 jam 30 menit), televisi (2 jam 51 menit), dan melalui semua alat elektronik (2 jam 22 menit).

Usia :



**Gambar 2.1** Durasi Penggunaan Media Sosial pada Kelompok Umur Tertentu

Menurut Loometti, Reeves, Bybee penggunaan media oleh individu dapat dilihat dari tiga hal yaitu :

1. Jumlah Waktu, hal ini berkaitan dengan frekuensi, intensitas, dan durasi yang digunakan dalam mengakses situs.
2. Isi media, yaitu memilih media dan cara yang tepat agar pesan yang ingin disampaikan dapat dikomunikasikan dengan baik.
3. Hubungan media dengan individu dalam penelitian ini adalah keterkaitan pengguna dengan sosial media.

Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika, sejauh ini belum ada kesepakatan berapa batas aman menggunakan media sosial dalam sehari. Namun penggunaan lebih dari 2 jam perhari dapat memicu tekanan psikologi dan gangguan kesehatan, baik mental maupun fisik. Waktu 2 jam dianggap sebagai batas aman menggunakan media sosial dalam sehari. Penggunaan media sosial sejatinya pilihan masing-masing penggunanya, maka jadilah pengguna yang bijak dan cerdas dalam memanfaatkan teknologi.

## **2.2 Konsep Kesehatan Mental Emosional**

### **2.2.1 Definisi Emosi**

Sejalan dengan usianya, emosi seorang individu pun akan terus berkembang. Proses pembentukan melewati setiap fase perkembangan, yang didukung oleh faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor internal misalnya usia dan lingkungan keluarga. Sedangkan faktor eksternal seperti teman sebaya, lingkungan sekolah dan masyarakat. Perkembangan emosi seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Pola emosi setiap orang berbeda-beda dan memiliki karakteristik masing-masing. Dibawah ini dijelaskan beberapa definisi emosi menurut beberapa tokoh :

Emosi adalah suatu keadaan dimana perasaan seseorang keluar dari batas normal, sehingga mengganggu hubungan sosialnya (Bimo Walgito, 1998). Berbeda dengan pendapat Maramis (1990), yang menyatakan

bahwa emosi sebagai manifestasi yang disertai banyak komponen fisiologik yang berlangsung secara singkat.

Emosi muncul karena dorongan khusus. Dorongan khusus tersebut akan meluapkan emosi dalam bentuk perilaku yang ditandai dengan perilaku lejasmanian dan ekspresi. Baik itu perilaku yang mengarah (*approach*) pada dorongan khusus atau menghindar (*avoidance*). Meskipun demikian, ada juga emosi yang termanajemen, tidak terlihat dalam perilaku kejasmanian, yang disebut dengan display rules (Carlson, 1987).

### 2.2.2 Komponen Emosi

Menurut Atkinson R.L (1997) dalam Jonita Doli (2017) ada 4 komponen seseorang saat emosi yaitu :

#### 1) Respon Internal

Ketika seseorang mengalami emosi negatif, misalnya dalam kondisi marah, orang tersebut secara tidak sadar akan menaikan nada atau intonasi suara saat berbicara. Hal ini terjadi karena reaksi tubuh internal.

#### 2) Pengaruh kognitif

Pengaruh kognitif turut andil dalam mengelola emosi. Ketika kita berfikir positif, maka perilaku yang keluar didorong oleh emosi positif berupa optimism. Sebaliknya, ketika berfikir negatif, maka perilaku yang keluar akan didorong oleh pikiran negatif yang hanya akan menjatuhkan semangat, menguji mental, dan mengeluarkan emosi lebih besar.

### 3) Mikro Ekspresi

Mikro Ekspresi diperkenalkan pertama kali oleh Paul Ekman. Ia meneliti ekspresi wajah dari berbagai belahan dunia hanya untuk melihat perasaan mereka. Mikro ekspresi adalah perubahan wajah yang dipengaruhi oleh dorongan emosi dari dalam dirinya. Misalnya mengerutkan dahi, senyum sinis sebagai bentuk ketidaksetujuan, dsb.

### 4) Reaksi Emosional

Salah satu bentuk reaksi emosional misalnya, anda menerima pengumuman bahwa anda diterima sebagai mahasiswa keperawatan. Karena terlalu senangnya, hingga meneteskan air mata. Contoh lain dari reaksi emosional yang berlebihan adalah rasa marah. Marah yang berlebihan dapat menimbulkan agresi dan pemberontakan. Emosi memiliki kekuatan besar, karena emosi mampu mempengaruhi perubahan fisiologis seseorang.

#### 2.2.3 Faktor-faktor Emosi

Perasaan atau emosi seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, dan dikelompokkan menjadi tiga yakni :

##### a) Kondisi Kesehatan

Kondisi seseorang baik kesehatan fisik, maupun kesehatan mental termasuk spiritual mempengaruhi emosi seseorang. Misalnya sekelompok orang yang menghadiri suatu pertunjukan kesenian atau budaya, akan merasakan suasana yang berbeda satu dengan yang lainnya. Bagi orang-orang yang terganggu kesehatannya atau merasa

tidak enak badan, maka pertunjukkan yang menghibur pun tidak dirasakan sebagai hiburan, dan dinilainya sebagai pertunjukkan yang tidak bermutu. Tetapi bagi orang-orang yang sehat akan merasa sangat terhibur dan menilai pertunjukkan tersebut sangat baik dan nilai sangat menyenangkan.

b) Pembawaan

Persaan atau emosi seseorang juga ditentukan oleh pembawaan orang yang bersangkutan. Ada orang yang perasaannya mudah terbawa oleh kondisi atau lingkungan sosialnya. Mudah berinteraksi dengan lingkungannya, dan merasakan sesuatu itu menyenangkan atau menyedihkan. Tetapi di pihak yang lain ada orang yang perasaannya tidak mudah terbawa oleh arus lingkungan atau suasananya. Misalnya menyaksikan suatu pertunjukkan yang lucu, respon orang yang melihat berbeda-beda. Ada sebagian orang yang merespon secara berlebihan dengan tertawa. Tetapi ada kelompok orang yang menerimanya biasa saja, tersenyum saja tidak.

c) Kondisi dan Situasi Lingkungan

Kondisi dan situasi lingkungan, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial berpengaruh terhadap perasaan atau emosi seseorang. Bandingkan perasaan orang yang sedang berada di Mall dengan perasaan yang sedang berada di pasar tradisional yang becek dan kumuh (lingkungan fisik). Juga bandingkan perasaan orang yang

sedang melayat ditempat duka, dengan orang yang sedang menghadiri pesta pernikahan (lingkungan sosial) (Notoatmodjo,2014)

#### **2.2.4 Macam-macam Emosi**

Menurut Syamsu Yusuf (2003) dalam Jonita Doli (2017) emosi individu dapat dikelompokkan kedalam dua bagian yaitu :

##### **a. Emosi Sensori**

Emosi sensori yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti rasa dingin, manis, sakit, lelah, kenyang, dan lapar.

##### **b. Emosi Psikis**

Emosi Psikis yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan, seperti : perasaan intelektual yang berhubungan dengan ruang lingkup kebenaran perasaan sosial, yaitu perasaan yang berhubungan dengan orang lain, baik yang bersifat perorangan maupun kelompok.

#### **2.2.5 Dampak Buruk Emosi Terhadap Kesehatan**

Banyak penelitian medis yang telah membuktikan bahwa sifat emosional berkaitan erat terhadap kesehatan dan bisa menimbulkan penyakit (Aditya,2015).

##### **1. Tekanan Darah Tinggi**

Saat seseorang marah, bagian hipotalamus di otak akan mengeluarkan hormone stress, baik berupa adrenalin maupun non adrenalin. Hormon

stress ini pada gilirannya turut meningkatkan denyut jantung dan juga tekanan darah jika terjadi terus menerus dalam jangka waktu lama dapat mengakibatkan penebalan dinding pembuluh arteri, pembentukan endapan di dalam pembuluh darah , serta ateroklorosis (penebalan pembuluh darah arteri).

## 2. Serangan Jantung

Ketika marah, jantung manusia akan berdetak lebih kencang. Dalam keadaan emosi tak terkendali, jantung seperti dipaksa untuk memompa lebih cepat. Akibatnya, organ ini berdenyut begitu keras. Semakin besar dan lama amarah berlangsung maka dapat dipastikan detak jantung pelakunya juga semakin tidak terkendali. Dalam kondisi seperti itu, resiko kerusakan pada organ jantung juga semakin meningkat.

## 3. Depresi dan Stress

Marah secara terus menerus juga dapat memicu depresi. Resiko depresi akan semakin meningkat ketika rasa kemarahan tersebut dipendam. Dari sini, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi kuat antara kemarahan dengan munculnya depresi. Dalam hal ini, depresi adalah kondisi kejiwaan ketika seseorang mengalami rasa putus asa dalam level yang begitu parah sehingga ia seperti kehilangan harapan dan semangat hidup.

## 4. Susah Tidur

Seseorang yang sering emosi memiliki kecenderungan memendam kebencian secara berlebihan. Ia menunjukkan rasa kesal dan benci

terhadap orang-orang yang tidak disukainya hingga meluap-luap, Akibatnya orang tersebut akan mengalami berbagai gangguan kesehatan, salah satunya adalah susah tidur atau insomnia. Orang-orang yang tidur dengan membawa rasa amarah karena sejumlah persoalan pasti tidurnya tidak akan nyenyak. Ketika seseorang jarang tidur karena faktor insomnia, maka hal tersebut akan menyebabkan pikiran negative yang pada gilirannya akan memicu emosi. Jika sampai emosi terpicu secara berlebihan maka masalah-masalah tidur selain insomnia juga akan berdatangan seiring dengan kekuatan perasaan dan emosi.

#### **2.2.6 Gangguan Mental Emosional**

Gangguan mental emosional dapat didefinisikan sebagai ketidakseimbangan jiwa yang mengakibatkan ketidaknormalan sikap dan tingkah laku yang dapat menghambat dalam proses penyesuaian diri. Gangguan mental emosional ditandai dengan perubahan dalam berfikir, perilaku, atau suasana hati terkait dengan tekanan yang bermakna dan gangguan fungsi selama jangka waktu tertentu (Suyoko, 2012).

Gangguan mental emosional dapat berupa gejala depresi, gangguan psikosomatik, dan ansietas. Tanda-tanda gejala depresi, psikosomatik, dan ansietas menurut *ICD-10 (International Classification of Disease – Tenth Edition)* dalam WHO yaitu :

- a. Perasaan Depresif
- b. Hilangnya minat dan semangat

- c. Mudah lelah dan tenaga hilang
- d. Konsentrasi menurun
- e. Harga diri menurun
- f. Perasaan bersalah
- g. Pesimistis terhadap masa depan
- h. Gagasan membahayakan diri (*self harm*) atau bunuh diri.
- i. Gangguan tidur

#### **2.2.7 Bentuk-bentuk Gangguan Mental Emosional**

##### **1. Gangguan mental ringan**

Gangguan mental ringan adalah gangguan yang disebabkan oleh adanya kerusakan pada anggota tubuh, missal otak, sentral saraf, atau hilangnya berbagai kelenjar, saraf-saraf atau anggota fisik lainnya untuk menjalankan tugasnya (Zakiyah Daradjat, 2012).

##### **2. Gangguan mental berat**

Gangguan mental berat disebabkan oleh gangguan jiwa yang berlarut-larut tanpa ada solusi (penyelesaian) secara wajar. Atau diakibatkan oleh hilangnya keseimbangan mental secara menyeluruh, akibat dari suasana lingkungan yang sangat menekan atau (tidak bersahabat), ketegangan batin, dan sebagainya (Zakiyah Daradjat, 2012).

### 2.2.8 Gejala Gangguan Mental Emosional

Menurut hasil Riskesdas (2013) gejala gangguan mental emosional lebih mengarah kepada gangguan neurosis, yaitu :

#### 1) Depresi

Menurut Kaplan dan Sadock (1998) dalam Sabilla (2010), depresi merupakan suatu terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa, dan tidak berdaya, serta gagasan untuk bunuh diri.

#### 2) Ansietas

Kecemasan merupakan suatu kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Sumber lain mengatakan bahwa kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan ditandai dengan perasaan tegang, lesu, cepat merasa lelah, susah tidur, sukar berkonsentrasi, dan daya ingt yang mengalami penurunan.

### 3) Penurunan Energi

Penurunan energi ditandai dengan tidak bergairahnya seseorang dalam menjalani hidup, merasa mudah lelah, dan sulit untuk berfikir.

### 4) Kognitif

Istilah kognitif berasal dari kata *cognition* artinya adalah pengertian atau mengerti. Kognitif adalah proses yang terjadi secara internal di dalam pusat susunan saraf pada waktu manusia sedang berfikir.

### 5. Somatik

Gejala somatic ditandai dengan pasien merasa lemah, ketegangan otot, sensasi panas dingin, keringet buntat, serta tangan bergemetar.

## 2.2.9 Faktor-faktor yang memicu Gangguan Mental Emosional

Menurut (Santrock, 2012). banyak faktor yang dapat memicu timbulnya masalah mental emosional pada remaja yaitu lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sosial media (Santrock, 2012).

Lingkungan keluarga yang dimaksud disini adalah pola asuh orang tua, keharmonisan keluarga, kedekatan saudara kandung, sosial ekonomi keluarga, dan pendidikan moral. Pola asuh adalah sikap dan perilaku orang tua dalam membimbing, mendidik, dan melatih anaknya agar dapat

berperilaku sesuai dengan yang diharapkan orang tua dan berguna untuk masa depan kehidupan anaknya kelak.

Teman sebaya memiliki peran yang sangat penting bagi perkembangan emosional maupun sosial remaja, bahkan pengaruh *peer group* lebih dominan dibandingkan pengaruh lingkungan keluarga (Kusumadewi, 2012).

Lingkungan sekolah merupakan lingkungan sosial yang jauh lebih luas dibanding lingkungan sosial dalam keluarga. Lingkungan sekolah terdiri dari teman sebaya dan pendidik yang ada di lingkungan sekolah. Cara mengajar, bersikap dan berinteraksi seorang pendidik tidak hanya mempengaruhi akademik seorang peserta didik namun juga mempengaruhi perkembangan mental, emosional, sikap, moral dan spiritual remaja (Gunarsa, 2012).

Lingkungan masyarakat adalah lingkungan terluas dari seorang remaja. Sosial budaya yang melekat pada masyarakat sekitar turut mempengaruhi perkembangan mental emosional remaja (Diananta, 2012).

#### **2.2.10 Alat Ukur Tingkat Emosional Dass 42**

Alat ukur Emosional adalah kuisioner dengan sistem scoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Ada kuisioner yang sering dipakai untuk mengetahui tingkat Emosional yaitu *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42 Lovibond 1995)* merupakan alat uji instrument yang telah baku dan tidak perlu di uji validitasnya lagi. DASS terdiri dari 42 item pertanyaan dan dibagi menjadi skala depresi 14

pertanyaan, skala kecemasan 14 pertanyaan dan skala stress 14 pertanyaan. DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur emosional negative dari depresi, kecemasan dan stress. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stress. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu dengan tujuan penelitian (Nursalam, 2016).

Tabel 2.1 Alat Ukur Tingkat Emosional DASS 42 untuk mengukur Hubungan penggunaan media sosial dengan gangguan mental emosional pada remaja s1 keperawatan universitas muhammdiyah ponorogo.

Status Emosional	No Soal	Item
Depresi	1	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian
	2	Tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan
	3	Pesimis
	4	Merasa sedih dan depresi
	5	Kehilangan minat pada banyak hal
	6	Merasa diri tidak layak
	7	Merasa hidup tidak berharga
	8	Tidak dapat menikmati hal hal yang saya lakukan
Cemas	9	Merasa hilang harapan dan putus asa
	10	Sulit untuk antusias pada banyak hal
	11	Merasa tidak berharga
	12	Tidak ada harapan untuk masa depan
	13	Merasa hidup tidak berarti
	14	Sulit untuk meningkatkan inisiatif
	15	Mulut terasa kering
	16	Merasa gangguan dalam bernapas
	17	Kelemahan pada anggota tubuh

	18	Cemas yang berlebihan
	19	Kelelahan
	20	Berkeringat karena stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik
	21	Ketakutan tanpa alasan
	22	Kesulitan dalam menelan
	23	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi
	24	Mudah panik
	25	Takut diri terhambat oleh tugas yang tidak biasa dilakukan
	26	Ketakutan
	27	Khawatir dengan situasi atau panik dan mempermalukan diri sendiri
	28	Gemetar
Stress	29	Menjadi marah karena hal hal sepele
	30	Bereaksi berlebihan pada situasi
	31	Kesulitan untuk relaksasi atau bersantai
	32	Mudah merasa kesal
	33	Merasa banyak menghabiskan banyak energi karena cemas
	34	Tidak sabaran
	35	Mudah tersinggung
	36	Sulit untuk beristirahat
	37	Mudah marah
	38	Kesulitan untuk tenang setelah ada sesuatu yang mengganggu
	39	Kesulitan untuk mengatasi gangguan
	40	Berada pada keadaan tegang
	41	Tidak dapat memaklumi hal apapun
	42	Mudah gelisah

Tingkat Emosional :

1. Skor 0-14 : Normal
2. Skor 15-18: Ringan
3. Skor 19-25: Sedang
4. Skor 26-33: Berat
5. Skor >34 : Sangat Berat

## 2.3 Konsep Remaja

### 2.3.1 Definisi Remaja

Masa remaja, menurut Mappiare (1982) dalam Sarwono (2011), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya (Hurlock, 1991) dalam Sarwono (2011).

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi. Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1991) dalam Sarwono (2011).

Pada tahun 1974, WHO memberikan definisi koseptual tentang remaja, yang meliputi criteria biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Menurut WHO dalam Sarwono (2011), remaja adalah suatu masa dimana :

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. (kriteria biologis)
2. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. (kriteria sosial-psikologis)
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri. (kriteria sosial-ekonomi)

### **2.3.2 Ciri-ciri Remaja**

Seperti halnya pada semua periode yang penting, sela rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Menurut Sidik Jatmika (2010), kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus; yakni:

- a) Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja dari keluarganya.
- b) Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-

contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.

- c) Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- d) Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (over confidence) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orang tua.

Dari berbagai penjelasan di atas, dapatlah dipahami tentang berbagai ciri yang menjadi kekhususan remaja. Ciri-ciri (Hurlock,1993) dalam Sarwono (2011) tersebut adalah :

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan

dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status

remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri atau “semau gue”, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa

ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka

### **2.3.3 Tugas – tugas Perkembangan Masa Remaja**

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja, menurut Hurlock (1991) dalam Sarwono (2011) adalah berusaha :

- a) Mampu menerima keadaan fisiknya
- b) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- c) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- d) Mencapai kemandirian emosional
- e) Mencapai kemandirian ekonomi
- f) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual
- g) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua

- h) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- i) Mempersiapkan diri untuk untuk memasuki perkawinan
- j) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga

Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini amat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional normal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya itu dengan baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan, diperlukan kemampuan kreatif remaja. Kemampuan kreatif ini banyak diwarnai oleh perkembangan kognitifnya.

#### **2.3.4 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja**

Jurnal (Ikalor,2013) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja antara lain :

- a) Faktor Hereditas

Warisan atau bawaan sejak lahir atau keterunan dari orang tua dapat mempengaruhi perkembangan remaja. Fakta dilapangan membuktikan beberapa remaja yang berkembang tidak jauh berbeda dengan orang tuanya.

b) Faktor lingkungan

Individu hidup di sebuah lingkungan, sehingga individu tidak bisa lepas dari lingkungan tersebut. Segala sesuatu yang terjadi pada lingkungan dimana remaja berada, pasti akan member pengaruh pada perkembangannya. Beberapa yang termasuk faktor lingkungan yaitu teman sebaya, media masa (media sosial) dan keluarga.

c) Kematangan fungsi-fungsi organis dan psikis

Sejalan dengan bertambahnya waktu, remaja semakin matang fungsi organ dan psikisnya, semakin berkembang juga perkembangan remaja ke yang lebih luas.

d) Aktifitas individu sebagai subyek bebas yang berkemauan, kemampuan seleksi, dapat menolak atau menyutujui, punya emosi serta usaha membangun diri sendiri.

#### **2.4. Perilaku Kesehatan Berdasarkan Teori Lawrence Green**

Precede-proceed dapat dianggap sebagai peta jalan dan teori perubahan perilaku sebagai spesifik arah ke suatu tujuan. Peta jalan menyajikan semua jalan yang mungkin, sedangkan teori menyarankan jalan tertentu untuk diikuti. Tujuan utama model precede-proceed bukanlah untuk prediksi atau jelaskan hubungan antara faktor-faktor yang dianggap terkait dengan hasil yang menarik. Sebaliknya, tujuan utamanya adalah untuk menyediakan struktur untuk menerapkan teori dan konsep secara sistematis untuk merencanakan dan mengevaluasi program

perubahan perilaku kesehatan. Dalam versi terbaru model Green and Kreuter (Green and Kreuter, 2005), mereka menyatakan bahwa banyak aplikasi dan validasi dari dukungan precede-proceed menyebutnya sebagai model dan mengkualifikasinya sebagai model. model teoretis atau kausal dalam beberapa penerapannya. Para penulis juga membedakan antara teori kausal yang berupaya mengidentifikasi penentu hasil dan teori tindakan yang mencoba menjelaskan bagaimana intervensi mempengaruhi penentu dan hasil. Bersama-sama, teori sebab akibat dan tindakan menyusun teori program, digambarkan sebagai model logika. Precede-proceed adalah contoh dari model logika, di mana ia menghubungkan penilaian kausal dan intervensi perencanaan dan evaluasi ke dalam satu kerangka kerja perencanaan menyeluruh. Kami akan menggunakan ketentuan model dan kerangka secara bergantian mengacu pada precede-proceed dan mencadangkan penggunaan istilah teori untuk teori kausal seperti Teori Perilaku Berencana (TPB) dan Health Belief Model (HBM).

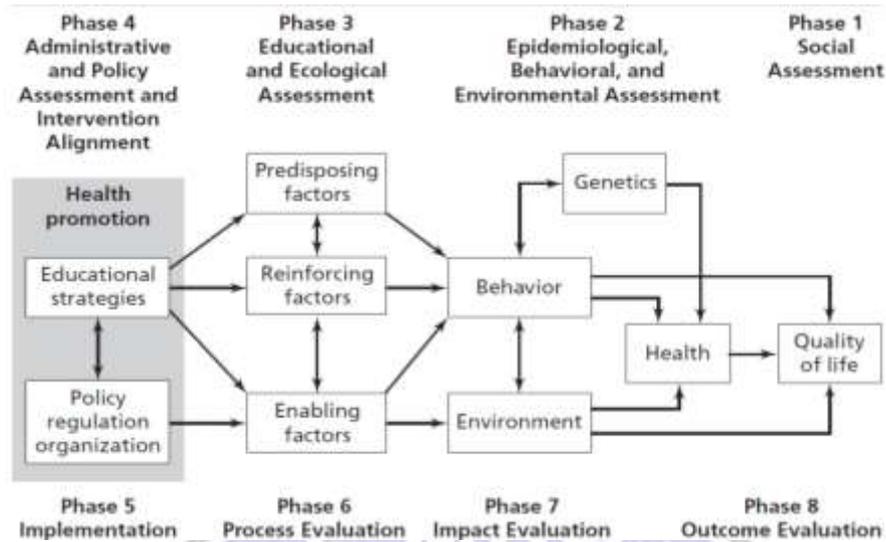
Kerangka kerja Precede dikembangkan pada 1970-an oleh Green dan rekan-rekannya (Green, Kreuter, Deeds, dan Partridge, 1980). Singkatan *Predisposing, Reinforcing, and Enstruct Constructs in Education/Environment Diagnosis and Evaluation*. Precede didasarkan pada premis bahwa, sama seperti diagnosis medis mendahului rencana perawatan, demikian juga diagnosis pendidikan harus mendahului rencana intervensi. Pendekatan ini membahas kekhawatiran di antara beberapa profesional bahwa pendidikan kesehatan terlalu focus pada implementasi program dan terlalu sedikit pada merancang intervensi yang direncanakan

secara strategis untuk memenuhi kebutuhan yang ditunjukkan (Bartholomew, Parcel, Kok, dan Gottlieb, 2001). Pada tahun 1991, *Procede* (Kebijakan, Peraturan, dan Konstruksi Organisasi dalam Pendidikan dan Pengembangan Lingkungan) ditambahkan ke kerangka kerja untuk mengakui pentingnya faktor lingkungan sebagai penentu perilaku kesehatan dan kesehatan. Sebagai apresiasi terhadap dampak "gaya hidup" (yaitu, pola perilaku yang berhubungan dengan kesehatan) pada kesehatan tumbuh (McGinnis dan Foege, 1993; Mokdad dkk., 2004), demikian pula pengakuan bahwa perilaku ini, seperti merokok dan minum, dipengaruhi oleh kekuatan-kekuatan kuat di luar individu, seperti industri, media, politik, dan kesenjangan sosial. Dengan demikian, pendekatan yang lebih ekologis untuk promosi kesehatan diperlukan untuk memahami dan mengatasi penentu kontekstual yang lebih besar dari perilaku kesehatan dan kesehatan (McLeroy, Bibeau, Steckler, dan Glanz, 1988; Institute of Medicine, 2001). Pada tahun 2005, *procede-proceed* direvisi kembali, kali ini untuk menanggapi meningkatnya minat dalam pendekatan ekologis dan partisipatif yang telah menjadi lebih luas dihargai sebagai elemen penting dari program kesehatan masyarakat secara luas, tidak hanya program perubahan perilaku kesehatan, dan untuk menggabungkan pengetahuan baru yang berkembang pesat dari bidang genetika (Institute of Medicine, 2001, 2003). Versi *Procede-proceed* ini juga lebih ramping, terdiri dari empat fase perencanaan, satu fase implementasi, dan tiga fase evaluasi.

Versi baru menawarkan model perencanaan yang lebih efisien yang menggabungkan dua fase (yaitu, penilaian epidemiologis dan

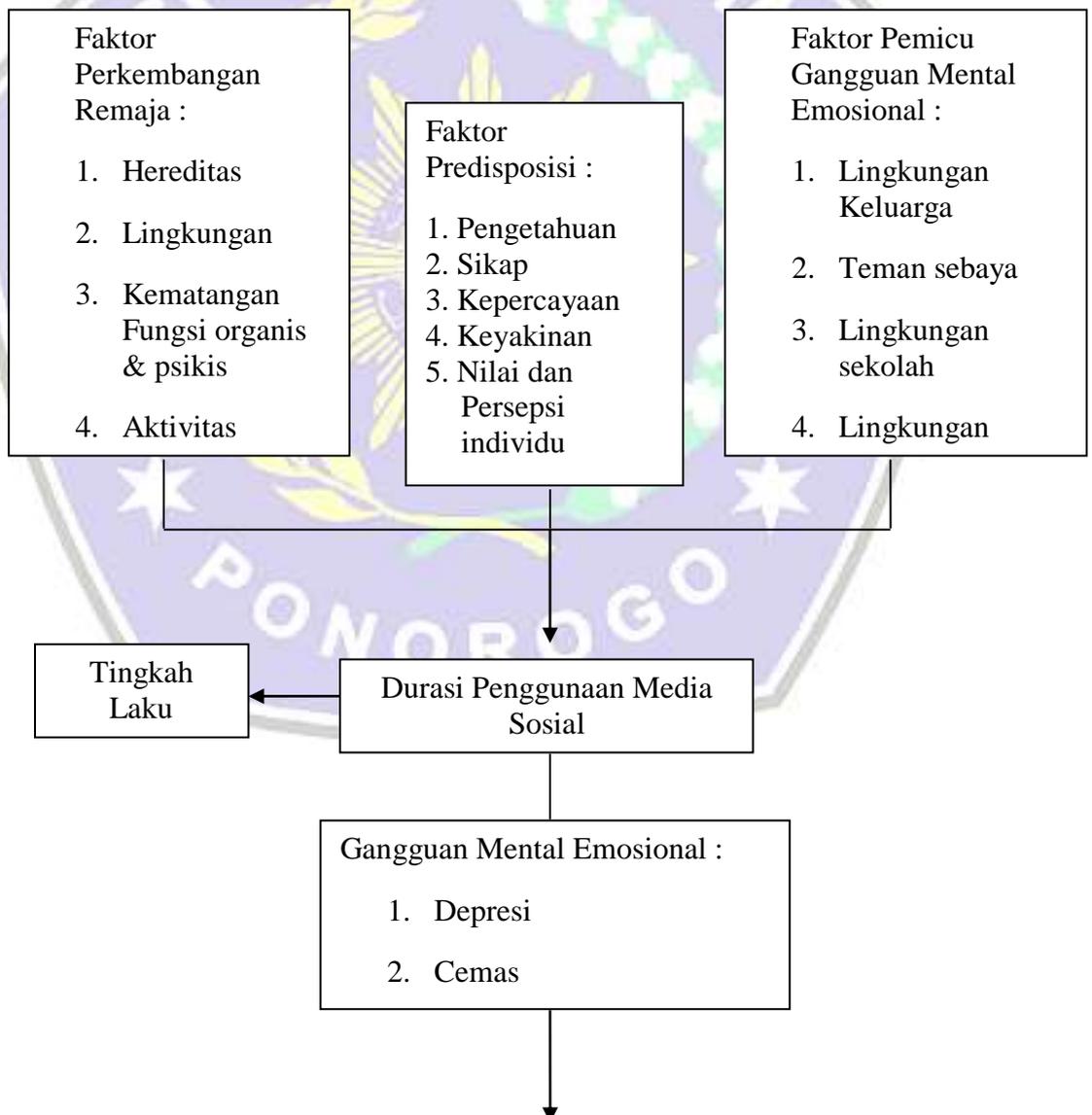
perilaku, dan penilaian lingkungan) dan memberikan opsi untuk melewati fase ketika bukti yang tepat sudah ada (misalnya, pada keterlibatan masyarakat, pada tujuan kesehatan tertentu). Selain itu, versi baru secara eksplisit membahas peran faktor genetik di samping faktor penentu perilaku dan lingkungan kesehatan yang harus dipertimbangkan dalam perencanaan program. Pembaca dirujuk ke buku teks terbaru untuk informasi lebih rinci tentang precede-proceed Model (Green and Kreuter, 2005). Model tersebut tidak berubah dalam prinsip partisipasi yang mendasar, yang menyatakan bahwa keberhasilan dalam mencapai perubahan ditingkatkan oleh partisipasi aktif.

Lawrence Green mencoba menganalisis perilaku manusia dari tingkat kesehatan. Kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor luar lingkungan (*nonbehavior causes*). Untuk mewujudkan suatu perilaku kesehatan, diperlukan pengelolaan manajemen program melalui tahap pengkajian, perencanaan, intervensi sampai dengan penilaian dan evaluasi. Proses pelaksanaannya Lawrence Green menggambarkan dalam bagan berikut ini:



audiens yang dituju dalam mendefinisikan masalah dan tujuan prioritas tinggi mereka sendiri dan dalam mengembangkan dan mengimplementasikan solusi (Green dan Kreuter, 2005; Minkler, 2004; Minkler dan Wallerstein, 2002; Israel, Eng, Schulz, dan Parker, 2005; lihat juga Bab Tiga Belas ). Oleh karena itu, pada setiap langkah dalam penilaian dan perencanaan precede-proceed, upaya harus dilakukan untuk memasukkan masukan dari audiens dan pemangku kepentingan program yang dituju. Proses perencanaan yang ditawarkan oleh kerangka precede-proceed juga melibatkan memprioritaskan target untuk intervensi dengan memilih untuk mengatasi faktor-faktor yang paling penting dan paling dapat diubah. Akhirnya, tujuan yang terukur ditentukan sepanjang proses.

## 2.5 Kerangka Teori



Kualitas Hidup

**Gambar 2.3** Kerangka Teori Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Mental Emosional pada Remaja S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo (Sumber : Santrock, 2012 ; Hurlock, 1991 ; Green & Kreuter 2005).

