

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan manusia ciptaan Tuhan dengan segala perasaan dan emosi positif maupun negatif yang tidak stabil. Mereka cenderung mengandalkan perasaannya dan melupakan logikanya untuk menilai segala sesuatu hal sehingga diliputi emosi negatif dalam dirinya. Emosi sendiri dibagi menjadi dua tipe, yang pertama emosi primer merupakan emosi umum yang ada sejak manusia dilahirkan seperti perasaan takut, sedih, marah, senang, dan lain sebagainya. Yang kedua emosi sekunder yaitu emosi yang berkembang seiring dengan tumbuh besarnya manusia untuk menjadi dewasa dan bergantung pada lingkungannya.¹ Oleh karena itu banyak remaja yang masih belum bisa mengontrol emosinya sendiri sehingga timbul perasaan tidak nyaman terhadap dirinya sendiri apalagi diusia remaja baru saja mengalami perubahan fisik yang terkadang tidak bisa diterima oleh kebanyakan kalangan remaja.

Pada zaman dimana semua teknologi telah berkembang pesat para remaja selalu menggunakan emosi dalam menanggapi isi konten di dalam sosial media yang mereka gunakan. Menurut laporan dari "We Are Social" pada tahun 2023 pada Bulan Januari ini jumlah aktif pengguna media sosial di Indonesia mencapai 167 juta jiwa. Jumlah ini setara dengan 60,4% populasi manusia di Negara Indonesia. Namun karena adanya revisi penting dari pihak "We Are Social" terjadi sebuah penurunan sebanyak 12,57% pada Januari 2023 untuk pertama kalinya dalam satu dekade terakhir. Namun, penyesuaian data terakhir tersebut tidak sebanding dengan data tahun-tahun sebelumnya karena Indonesia merupakan negara peringkat 10 dengan penggunaan media sosial terlama di seluruh dunia yaitu mencapai 3 jam 18 menit perorang setiap harinya. Kemudian penggunaan internet di Indonesia mencapai 212,9 juta jiwa pada Januari 2023 tentunya lebih unggul 3,85% dari pengguna sosial media. Dari data tersebut 98,3% pengguna internet di Indonesia lebih nyaman menggunakan ponsel dan rata-rata penggunaan internet orang Indonesia yaitu selama 7 jam 42 menit setiap harinya.²

¹ Hakim, Arif Rahmad. "Insecure Ditinjau Dalam Ilmu Psikologi Dalam Perspektif Islam". Jurnal Psikologi. Tahun 2021, 1.

² Shilvia Widi, Pengguna Sosial Media di Indonesia Sebanyak 167 Juta Jiwa Pada 2023, Diakses dari <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna->

Pada tahun 90an masyarakat Indonesia telah mengenal internet yang disebut dengan “*Paguyuban network*” namun penggunaan internet pada masa itu masih terbilang jarang berbeda dengan sekarang yang lebih komersial. Pada masa lalu masyarakat harus bertatap muka untuk saling berinteraksi bahkan harus menempuh perjalanan jauh berbeda dengan sekarang dengan adanya teknologi yang semakin canggih dengan jarak jauh pun manusia bisa saling berinteraksi menggunakan media online. Media sosial atau media online bisa diibaratkan sebagai jendela yang sangat besar dimana semua ilmu pengetahuan, informasi, suatu kejadian peristiwa, dan lain-lain dapat dengan mudah diakses bahkan peristiwa yang terjadi di waktu itu dapat dengan cepat tersebar luaskan tanpa harus menunggu berita tersiar di media cetak atau elektronik lainnya seperti jaman dulu.

Pada tahun 2020 dimana covid-19 melumpuhkan segala aktivitas diluar ruangan membuat beberapa pekerjaan menjadi terkendala sehingga masyarakat harus pandai memanfaatkan media sosial dan internet semaksimal mungkin. Hal ini juga menjadi sejarah baru bagi pendidikan di Indonesia dimana penggunaan internet lebih sering digunakan dibanding dengan media cetak seperti tahun-tahun sebelumnya dimana pembelajaran dilakukan secara daring/online sehingga pengajar harus bisa mengarahkan peserta didik untuk menggunakan internet dan sosial media secara optimal. Namun hal itu juga berdampak pada sebuah ketergantungan dimana pada era 4.0 atau lebih dikenal dengan era Gen Z ini tidak bisa lepas dari penggunaan media sosial. Segala hal seperti bertukar informasi, belajar, bahkan hiburan saat ini dilakukan dengan menggunakan media sosial.

Jejaring media sosial yang digunakan oleh masyarakat terkhususnya para remaja sudah banyak jenisnya. Beberapa diantaranya adalah facebook yang sudah ada sejak tahun 2000-an, kemudian Instagram dimana banyak lahir influencer-influencer ternama yang menginspirasi, serta ada pula tiktok dimana penggunaannya melebihi sosial media yang lainnya pada saat ini. Hal ini bisa dibuktikan dengan adanya penggunaan mulai dari anak kecil usia balita yang sudah dikenalkan oleh telepon genggam hingga orang tua yang tidak ingin ketinggalan zaman.

Tiktok merupakan platform besutan dari ByteDance yang berasal dari Negeri Panda, China. Platform ini sangat digemari oleh

berbagai kalangan karena menyajikan konten buatan yang menarik dan unik. Bahkan pengguna bisa membuat konten jika sudah memiliki akun Tiktok. Menurut laporan data dari *We Are Social* pada Juli 2023 pengguna Tiktok di dunia mencapai 1,08 Miliar jiwa dan mayoritas pengguna tiktok berusia 18-24 tahun. Masih di bulan dan tahun yang sama di Amerika Serikat pengguna Tiktok mencapai 122,05 juta jiwa hal ini membuat Negeri Paman Sam tersebut menduduki peringkat pertama penggunaan TikTok Kemudian disusul Indonesia pada peringkat kedua dimana pengguna TikTok mencapai 99,79 juta jiwa.³ Berdasarkan data diatas pengguna TikTok didominasi oleh usia remaja dimana pada usia tersebut remaja masih dalam tahap mencari jati diri serta lemah dalam mengendalikan emosinya oleh karena itu penggunaan media sosial sangat mempengaruhi keadaan kesehatan mental remaja karena adanya konten yang tidak sedikit pula dapat menyinggung individu atau sebuah kelompok sekalipun. Kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kondisi fisik, emosional, dan intelektual berkembang dan tumbuh secara optimal.⁴ Kesehatan mental remaja saat ini sangat dipengaruhi oleh penggunaan sosial media dimana banyak konten yang viral sehingga menjadi *trend* dalam suatu kelompok. Salah satunya adalah trend menyayat pergelangan tangan menggunakan *cutter* sehingga menimbulkan bekas luka layaknya sebuah cakaran dan dianggap keren oleh beberapa kelompok. Hal ini membuat anak-anak dibawah umur mengikuti *trend* tersebut pada bulan September-Oktober 2023.

Selain itu banyak juga kasus dimana *cyberbullying* dilakukan oleh anak-anak remaja dengan menggunakan akun palsu sehingga jejak mereka tidak akan terlacak dengan mudah. Mereka tidak segan-segan mengetik dengan jarinya sebuah ujaran-ujaran kebencian untuk suatu individu atau kelompok. Mereka tidak sadar akan apa yang mereka lakukan dan akibat fatal dari kejadian tersebut. Saat ini banyak juga kasus bunuh karena insiden *cyber bullying* tersebut.

Menurut catatan Kepolisian RI (Polri) dan Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) telah terjadi laporan kasus bunuh diri sebanyak 971 kasus pada Januari-Oktober 2023 dimana lokasi pelaporan kasus bunuh diri terbanyak terdapat di Jawa Tengah yaitu

³ Monavia Ayu Rizaty Pengguna TikTok Indonesia Terbesar Kedua di Dunia Pada Juli 2023, Diakses dari <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-tiktok-indonesia-terbesar-kedua-di-dunia-pada-juli-2023>, 30/10/2023, 01.30 WIB

⁴ Sofwan Indarjo, *Kesehatan Jiwa Remaja Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*, Jurnal Kesehatan Masyarakat, 49.

356 kasus. Menurut catatan lokasi bunuh diri paling banyak terdapat di perumahan atau area pemukiman yaitu 741 kasus, di perkebunan 104 kasus, dan persawahan 18 kasus. sebagian besar kasus diperkirakan terjadi pada pukul 05.00-11.59 WIB.⁵ Akhir-akhir ini juga terdapat kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa di Jawa Tengah. Yang pertama merupakan seorang mahasiswa berinisial NJW (20) yang ditemukan tewas di Mall Paragon, Semarang pada tanggal 10 Oktober 2023 dan yang kedua EN (24) yang ditemukan tewas di kamar indokosnya pada tanggal 11 Oktober 2023.

Dari kedua kasus bunuh diri tersebut pasti banyak menarik perhatian empati maupun antipati dari masyarakat. Tidak sedikit dari pengguna internet mengujarkan bela sungkawa serta empati namun tidak sedikit juga yang antipati serta mengujarkan hal-hal yang tidak baik serta membandingkan kehidupan setiap individu ke individu yang lain. Remaja saat ini banyak yang memendam rasa sedih dan melampiaskannya dengan membuka media sosial yang mereka miliki. Hal ini juga membuat remaja merasakan apa yang dirasakan seseorang yang mengalami hal yang serupa dengannya. Oleh karena sangat perlu diperhatikan dalam penggunaan media sosial terutama dalam berkomentar pada suatu konten karena bukan hanya pembuat konten yang tersinggung tetapi juga orang yang merasakan hal yang sama juga akan tersinggung. Hal itulah yang menyebabkan remaja sekarang harus lebih banyak mendapatkan edukasi lebih mengenai kesehatan mental serta dapat memilah konten dan komentar mana yang baik untuk dicontoh.

Oleh karena itu, penulis ingin memberikan sebuah peringatan kecil pada sekolah yang akan penulis jadikan sebagai tempat penelitian yaitu di SMK Al Islam Kudus. Sekolah tersebut merupakan sekolah dengan basic jurusan farmasi dan agrobisnis serta penggunaan media sosial yang sangat tinggi. Terdapat lebih banyak anak perempuan dimana perasaan mereka lebih peka daripada laki-laki sehingga akan lebih tinggi resiko negatif dalam menanggapi sebuah konten atau komentar di media sosial.

Di SMK Al Islam Kudus para peserta didik diperbolehkan untuk membawa telepon genggam untuk menunjang aktivitas belajar mereka serta meminimalisir adanya permasalahan mental peserta didik. Namun, melalui pengamatan pada Oktober 2023 masih banyak

⁵ Nabilah Muhamad, *Ada 971 Kasus Bunuh Diri sampai Oktober 2023 Terbanyak di Jawa Tengah*, Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>, 30/10/2023, 02.24 WIB.

peserta yang melanggar peraturan dalam penggunaan telepon genggam. Saat dilakukan sebuah wawancara pada salah satu murid di sekolah tersebut mengenai media sosial apa yang digunakan, murid tersebut menjawab Instagram namun semenjak terjadi covid-19 murid tersebut lebih condong menggunakan TikTok karena lebih banyak konten menarik serta interaksi dengan orang lain lebih optimal.

Kesehatan Mental di SMK Al Islam Kudus juga sangat diperhatikan dengan adanya tugas kelompok dengan teman sebaya juga beberapa kegiatan diluar jam pelajaran seperti ekstrakurikuler serta organisasi. Organisasi yang paling menonjol di SMK Al Islam Kudus ini adalah OSIS dan Pramuka. Namun, meski begitu peserta didik di sekolah tersebut masih kurang optimal dalam memanfaatkan media sosial yang mereka miliki. Mereka cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain media sosial bahkan ketika pelajaran sedang berlangsung.

Berdasarkan observasi singkat diatas mengenai penggunaan media sosial dan Kesehatan mental maka diperlukan sebuah penelitian menggunakan teknik wawancara di SMK Al Islam Kudus.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental di SMK Al Islam Kudus”**

B. Fokus Penelitian

Untuk memperjelas serta menghindari meluasnya pembahasan ini, maka penulis akan membatasi hal yang berkaitan dengan masalah yaitu,

1. Media sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Platform TikTok yang banyak digunakan di SMK Al Islam Kudus
2. Kesehatan mental yang dimaksud adalah kondisi jiwa peserta didik di SMK Al Islam Kudus
3. Dalam mengumpulkan data dalam penelitian penulis menggunakan teknik wawancara yang akan dilakukan kepada beberapa murid di SMK Al Islam Kudus

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dikaji oleh penulis yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana penggunaan TikTok oleh peserta didik di SMK NU Al Islam Kudus?

2. Bagaimana pengaruh penggunaan TikTok bagi kesehatan mental di SMK Al Islam Kudus?
3. Bagaimana cara mengatasi dampak penggunaan TikTok di SMK Al Islam Kudus?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak penggunaan media sosial dalam mempengaruhi kesehatan mental pada remaja di SMK Al Islam Kudus.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang bimbingan konseling tentang kesehatan mental yang telah didapatkan selama kuliah di Fakultas Tarbiyah Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam di Institut Agama Islam Negeri Kudus.
2. Secara Praktis
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membantu dalam penggunaan media sosial agar lebih bijak untuk kesehatan mental yang dialami oleh para remaja di SMK Al Islam Kudus serta menjadi persyaratan tugas akhir dari program strata satu (S1) Fakultas Tarbiyah Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam di Institut Agama Islam Negeri Kudus.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah penulisan skripsi ini penulis membagi skripsi menjadi 2 bagian:

1. Bagian awal skripsi ini berisi halaman judul, abstrak, pernyataan, halaman pengesahan, halaman motto dan persembahan serta daftar isi.
2. Bagian skripsi ini terdiri dari lima bab:
Bab I, pada bab awal adalah pendahuluan, terdiri atas latar belakang, focus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat, serta sistematika penelitian.
Bab II, berisi kajian pustaka, ini berisi mengenai kerangka teori tentang sosial media, aplikasi TikTok, kesehatan mental, dan peserta didik, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir.
Bab III, berisi tentang metode penelitian. Pada bab ini berisi tentang jenis penelitian, lokasi penelitian, sumber data, teknik

pengumpulan data, pendekatan penelitian, pengujian keabsahan data, dan teknik analisis data.

Bab IV, Berisi tentang gambaran umum serta profil dari sekolah tujuan peneliti, Deskripsi data penelitian, dan Analisa data penelitian.

BAB V, Berisi tentang kesimpulan dan saran.

