

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Sosial Media

##### 1. Pengertian Media Sosial

Pengertian jejaring sosial atau dalam bahasa Inggris "Social Media" secara gramatikal mengandung kata "Social" yang berarti masyarakat atau interaksi dan "Media" adalah forum atau tempat sosial masyarakat. TikTok dan Instagram adalah bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat Indonesia. Menurut Andreas Kaplan dan Michael Haenlein, media sosial didefinisikan sebagai "sekelompok platform berbasis Internet yang dibangun di atas fondasi ideologis dan teknologi Web 2.0 dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran perubahan "*content-generated content*". Media sosial adalah situs di mana siapa pun dapat membuat situs web pribadi, kemudian terhubung dengan teman untuk berbagi informasi dan berkomunikasi. Media Media sosial terbesar antara lain TikTok dan Instagram. Jika media tradisional menggunakan media cetak dan siaran media, maka media sosial menggunakan jaringan internet.<sup>1</sup>

Menurut Van Dijk, Media Sosial adalah platform komunikasi yang berfokus pada keberadaan pengguna dan memfasilitasi aktivitas dan kolaborasi mereka. Oleh karena itu, media sosial dapat dianggap sebagai alat dukungan online yang berpotensi mempererat hubungan antar pengguna. Jejaring sosial atau media sosial mengajak pengguna untuk berpartisipasi penuh dengan memberikan pendapat, komentar atau berbagi informasi tanpa batas dan dapat digunakan sepuasnya.<sup>2</sup>

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan pengguna berinteraksi, bertukar informasi, dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial secara online. Di jejaring sosial, pengguna dapat mengunggah profil, konten seperti gambar atau video dan terhubung dengan orang lain dengan cepat dan mudah. Media

---

<sup>1</sup> Eddy Saputra, *Dampak Sosial Media Terhadap Sikap Keberagaman Remaja dan Solusinya Melalui Pendidikan Agama Islam*, Jurnal Program Studi Teknik Informatika Universitas Indraprasta PGRI, 164.

<sup>2</sup> Anik Suryaningsih, *Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik*, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, UKSW Salatiga, Jurnal Pendidikan Sains dan Teknologi, Vol. 7 No. 1 Tahun 2020, 5.

sosial sangat populer di seluruh dunia dan ada banyak jenis platform seperti TikTok, Facebook, Instagram, Twitter dan lain-lain. Media sosial memungkinkan orang untuk memperluas jaringan sosial mereka dan berkomunikasi dengan orang-orang dari berbagai belahan dunia.

## 2. Karakteristik Media Sosial

Berikut beberapa fitur khusus media sosial:<sup>3</sup>

1. Jaringan (*Network*): Media sosial memungkinkan pengguna terhubung dengan orang lain dan membuat jaringan sosial. Pengguna dapat mengikuti, berinteraksi, dan berteman dengan orang-orang yang memiliki minat dan minat yang sama.
2. Informasi (*Information*): Media sosial adalah sumber informasi yang bagus. Pengguna dapat berbagi dan mengakses berita, artikel, kursus dan pengetahuan dari berbagai bidang.
3. Komunikasi (*Communication*): Media sosial memungkinkan pengguna untuk berinteraksi langsung dengan orang lain melalui pesan, pesan pribadi, dan fitur lainnya. Hal ini memberikan kesempatan untuk berdiskusi dan berkolaborasi.
4. Konten Buat Pengguna (*User Generated content*): Salah satu fitur utama media sosial adalah konten buatan pengguna. Pengguna dapat mengunggah foto, video, cerita, dan ide mereka sendiri menjadikan jejaring sosial proyek yang dinamis dan beragam.
5. Simulator sosial (*Simulation of society*): Jejaring sosial menciptakan lingkungan yang menyerupai kehidupan sosial di dunia nyata. Pengguna dapat berbagi momen sehari-hari, mengikuti tren, dan terlibat dalam percakapan yang mencerminkan kehidupan sosial mereka sehari-hari.
6. Konten Multimedia : Media sosial mendukung berbagai jenis konten multimedia, termasuk gambar, video, dan audio. Pengguna dapat berbagi konten video yang menarik dan memikat.
7. Pengaruh dan Pengaruh: Media sosial mempunyai dampak yang sangat besar terhadap budaya dan masyarakat. Konten viral dapat mempengaruhi opini, sikap, dan bahkan keputusan politik masyarakat. Media sosial juga dapat

---

<sup>3</sup> Rizky Ramanda Gustam, *Karakteristik Media Sosial Dalam Membentuk Budaya Populer Korean Pop di Kalangan Komunitas Samarinda dan Balikpapan*, Jurnal Ilmu Komunikasi, Tahun 2015, 232.

memberikan dampak positif atau negatif terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial.

8. Kolaborasi (Komunitas): Media sosial menciptakan komunitas online dimana pengguna dapat saling mendukung, berbagi pengetahuan dan berkolaborasi. Komunitas-komunitas ini dapat didasarkan pada kesamaan minat, hobi, atau tujuan.

### 3. Jenis-jenis Media Sosial

Terdapat 7 jenis media sosial:<sup>4</sup>

1. Jejaring sosial.

Jejaring sosial memungkinkan pengguna untuk saling berinteraksi, bertukar informasi, gambar, audio dan video. Contoh jejaring sosial adalah Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, TikTok, dan Telegram.

2. Media sharing networks.

Jaringan berbagi media adalah jenis media sosial yang memungkinkan pengguna berbagi elemen visual seperti foto dan video multimedia. Jejaring sosial dengan konten yang berfokus pada video adalah YouTube. Contoh lain dari jaringan berbagi media adalah Instagram, TikTok, dan Snapchat.

3. Forum diskusi (*chat room*)

media sosial berikutnya adalah *chat room*. Forum diskusi merupakan salah satu jenis media sosial yang pertama kali dikembangkan. Di ruang obrolan, pengguna dapat mendiskusikan apa saja yang menarik minat mereka.

Tempat tanya jawab, berbagi ide bahkan berita. Contoh media sosial ala forum diskusi adalah Reddit, Digg, Quora, Joomla, dan Kaskus.

4. *Bloggging*

Jenis media sosial selanjutnya adalah *bloggging*. Dilansir dari Social Science LibreTexts, blog adalah media sosial yang memberi siapa pun platform untuk menulis tentang apa pun yang mereka inginkan (*bloggging*). Blog mirip seperti buku harian atau jurnal, namun dalam bentuk digital dan dapat dibaca oleh public secara daring. Contoh media sosial *bloggging* adalah WordPress, Weebly, Medium, Tumblr, dan Squarespace.

---

<sup>4</sup> Silmi Nurul Utami, *Jenis-jenis Media Sosial dan Contohnya*, diakses dari <https://www.kompas.com/skola/read/2023/01/27/150000469/jenis-jenis-media-sosial-dan-contohnya?page=all>, 28/11/2023, 00.27

5. Jaringan audio sosial (*Social audio network*).

Jaringan audio sosial adalah jenis media sosial tempat pengguna berinteraksi melalui audio atau suara. Di media sosial audio, pengguna dapat berbicara, mendengarkan orang lain berbicara, dan mengobrol tentang berbagai jenis topik. Contoh jaringan audio sosial adalah Clubhouse, Twitter Spaces, Discord, Spotify Greenroom, dan Facebook Live Audio Rooms.

6. Siaran Langsung (*live streaming*).

*Live streaming* merupakan salah satu jenis media sosial yang penggunaannya menyiarkan video secara langsung tanpa perlu merekam atau mengeditnya terlebih dahulu. Sedangkan penonton live stream dapat berinteraksi dengan penyedia konten. Contoh media sosial live streaming adalah YouTube Live, Facebook Live, Instagram Live, TikTok Live, Twitch, dan StreamYard.

7. *Review Network*

*Review Network* Merupakan jenis media sosial yang menyediakan wadah bagi penggunaannya untuk mengulas berbagai barang dan jasa yang telah mereka gunakan. Jaringan ulasan dapat membantu mempromosikan sesuatu dan juga membantu menentukan produk mana yang akan dibeli atau layanan mana yang akan disewa.

#### 4. Dampak Media Sosial

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, dampak dapat berarti semacam pengaruh yang kuat, yang dapat menimbulkan akibat baik atau buruk, atau tumbukan antara dua benda yang cukup kuat sehingga menimbulkan perubahan dalam kehidupan. Setiap individu berpikir matang-matang dalam mengambil keputusan, dan hal tersebut biasanya mempunyai dampak positif maupun negatif. Dari penjelasan di atas dapat dibedakan menjadi dua pengertian:<sup>5</sup>

1. Dampak Positif

keyakinan bahwa seseorang dapat membawa atau mempengaruhi perubahan sehingga dapat mengikuti jalan yang seharusnya diikutinya. Sebaliknya, sikap positif itu aman dan dapat dikurangi dengan memperhatikan hal-hal yang baik. Positif mengacu pada perubahan yang

---

<sup>5</sup> Anik Suryaningsih, *Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Peserta didik*, Jurnal Penelitian Fakultas Ilmu Keguruan Ilmu Pendidikan UKSW Salatiga, tahun 2019, 339.

menciptakan suasana mental yang diekspresikan dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan dan optimis. Siapa pun yang memiliki pola pikir positif tahu bahwa mereka dapat menghindari pikiran negatif.

## 2. Dampak Negatif

Dampak Negatif artinya pengaruh yang mempunyai arti sangat kuat yaitu aura kotor. Pengaruh adalah keyakinan yang menyebabkan seseorang bertindak tidak sesuai dengan tujuannya atau menjauhkannya dari hal-hal yang baik. Hasil yang diperoleh dari pengaruh negatif tidak selalu mendatangkan suasana mental yang menyenangkan dan tenteram dalam kehidupan.

Dari penjelasan diatas maka dampak media sosial juga terbagi menjadi dua yaitu dampak positif dan juga dampak negatif.

Dampak Positif media sosial:

### 1. Komunikasi dan Koneksi

Media sosial memungkinkan penggunanya terhubung dengan teman, keluarga, dan orang-orang di seluruh dunia. Ini memperluas jaringan sosial kita dan memungkinkan kita untuk tetap berhubungan dengan orang-orang yang secara geografis jauh.

### 2. Akses jInformasi

Media sosial memberikan kemudahan akses terhadap berita, informasi, dan pengetahuan. Dengan berbagi artikel, blog, dan konten bermanfaat lainnya, Anda dapat dengan cepat dan mudah mendapatkan informasi berbagai topik.

### 3. Kesadaran Sosial

Media sosial dapat digunakan sebagai alat untuk menyebarkan kesadaran sosial tentang isu-isu penting seperti lingkungan, kesehatan mental, dan hak asasi manusia. Hal ini memungkinkan kami untuk memobilisasi dukungan dan menciptakan perubahan positif.

### 4. Kolaborasi dan Kreativitas

Media sosial menyediakan platform untuk berkolaborasi dengan orang lain dalam proyek kreatif seperti musik, seni, dan film. Pengguna dapat berbagi ide, berkolaborasi, dan saling menginspirasi.

### 5. Belajar Mengajar

Media sosial dapat digunakan sebagai alat belajar mengajar. Institusi pendidikan, organisasi, dan profesional dapat berbagi pengetahuan dan informasi bermanfaat melalui platform media sosial. Hal ini memungkinkan akses ke konten

pendidikan yang lebih luas dan mendukung pembelajaran seumur hidup.

Berikut ini adalah dampak negatif media sosial:

1. Kesehatan Mental

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. ketimpangan sosial, tuntutan untuk tampil sempurna, dan cyberbullying dapat menyebabkan stres dan gangguan mental.

2. Privasi dan keamanan

Media sosial menimbulkan risiko terhadap privasi dan keamanan data pribadi. Informasi yang diunggah dan dibagikan di jejaring sosial rentan terhadap penyalahgunaan dan pelanggaran privasi.

3. Dampak Sosial

Media sosial dapat mengubah cara kita berinteraksi dan berkomunikasi secara tatap muka. Ketergantungan yang berlebihan pada media sosial dapat mengurangi interaksi sosial di dunia nyata dan mengganggu hubungan antarpribadi.

4. penyebaran hoax

Media sosial memungkinkan berita palsu menyebar dengan cepat. Konten yang tidak akurat atau tidak terverifikasi dapat dengan mudah menyebar, memengaruhi opini publik, dan menimbulkan kebingungan.

5. Gangguan Produktivitas

Media sosial dapat menjadi sumber gangguan dan gangguan yang kuat terhadap produktivitas kita. Menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dapat menurunkan konsentrasi dan efisiensi dalam pekerjaan sehari-hari.

## **B. Kesehatan Mental**

### **1. Pengertian Kesehatan Mental**

Kesehatan mental berasal dari konsep mental hygiene. Secara etimologis Kata "mental" berasal dari bahasa Latin "mens" atau "mentis" yang berarti kejiwaan atau psikis. Dalam bahasa Yunani, kata hygiene berarti ilmu tentang kesehatan. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kesehatan mental merupakan bagian

dari mental hygiene yang dinamis karena mengalami perkembangan.<sup>6</sup>

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia, kesehatan mental (World Federation for Mental Health) adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional secara optimal, disesuaikan dengan keadaan orang lain dan masyarakat yang baik merupakan masyarakat yang memungkinkan anggotanya untuk berkembang sambil memastikan bahwa masyarakat berkembang dan toleran terhadap anggota masyarakat lainnya. Sedangkan menurut WHO (World Health Organization) kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera dimana seseorang menyadari bakat dan minatnya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal dan dapat bekerja secara efektif.<sup>7</sup>

Menurut Karl Menninger yang merupakan seorang psikiater mendefinisikan Kesehatan mental merupakan adaptasi manusia terhadap lingkungan dan orang lain untuk mencapai kinerja dan kesejahteraan yang optimal. Bukan hanya efisiensi, kesenangan, atau kepatuhan terhadap aturan main. Dalam kesehatan mental juga terdapat kemampuan untuk menjaga watak yang cerdas, perilaku sosial yang perhatian, dan sikap ceria.<sup>8</sup>

Sedangkan dalam pengertian Islam kesehatan mental merupakan kemampuan individu dalam mengelola kejiwaan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar secara dimanis sesuai dengan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup dunia dan Akhirat.<sup>9</sup>

Maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi atau keadaan manusia yang bahagia dengan kondisi fisik, intelektual, dan emosional yang baik serta mampu menyadari sesuatu yang diinginkan dan dapat mewujudkannya sesuai dengan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedomannya.

---

<sup>6</sup> Eka Sri Handayani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, *Kesehatan Mental Mental Hygiene*, Banjarmasin, Tahun 2022, 15.

<sup>7</sup> Sandy Ardiansyah dkk, *Kesehatan Mental*, PT. Global Eksekutif Teknologi, Buku Tahun 2023, 1.

<sup>8</sup> Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, PT Remaja Rosdakarya Offset-Bandung, Cetakan pertama tahun 2018, 31.

<sup>9</sup> Purmansyah Ariadi, *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam*, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang, Jurnal Tahun 2013, 130.

## 2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Munculnya gangguan kesehatan mental dapat terjadi dari beberapa faktor. Berikut adalah faktor yang mempengaruhi kesehatan mental:<sup>10</sup>

### 1. Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan tempat anak belajar untuk pertama kalinya. Seorang anak yang baru lahir akan belajar tentang banyak hal pertama kali di dalam sebuah keluarga. Keluarga dan kesehatan mental keduanya saling berhubungan karena jika keluarga harmonis dan stabil maka akan menciptakan mental yang baik pada anak dan begitu pula sebaliknya jika keluarga selalu dalam konflik maka kesehatan mental anak akan terganggu.

### 2. Teman sebaya

Teman sebaya adalah salah satu elemen penting dalam mempengaruhi tumbuh kembang anak ketika sedang mencari jati dirinya. Perannya sangat penting untuk perkembangan emosional dan sosial anak dimana anak akan mendapat sebuah dukungan sehingga anak akan merasakan sebuah dukungan dan teman yang pengertian.

### 3. Lingkungan sekolah

Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan formal yang dinaungi oleh kemendikbud dan kemenag dimana sekolah akan mengembangkan potensi peserta didik meyangkut aspek emosional, intelektual, spiritual, maupun moral.

### 4. Lingkungan masyarakat.

Masyarakat adalah tempat dimana anak dapat bersosialisasi dengan beragam manusia yang berbeda serta dalam mempelajari emosi saat berada ditengah suasana yang asing baginya.

### 5. Sosial media.

Pada era sekarang sosial media merupakan hal yang sangat banyak digunakan oleh seluruh orang di dunia. Manusia saling berbagi informasi serta dapat bertukar pikiran positif yang dapat membangun serta mengembangkan potensi anak namun ada juga komentar negatif yang dapat menyebabkan gangguan mental pada penggunanya.

---

<sup>10</sup> Yesi Purnamasari dkk, *Faktor-faktor Yang Mempengarhi Gangguan Mental Pada Remaja*, Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Citra Delima Bangka Belitung, Jurnal Tahun 2023 Vol. 5, 610.



Selain faktor-faktor diatas, ada juga Faktor psikologis dapat menjadi salah satu faktor penyebab kesehatan mental. Peristiwa mengancam nyawa yang menyebabkan pengalaman traumatis, dapat menjadi stressor dan menimbulkan gangguan jiwa pada seseorang. Keadaan psikologis seseorang bisa terpengaruh dalam jangka waktu yang lama, apalagi jika ia kesulitan melupakan pengalaman traumatisnya. Jika seseorang tidak dapat mengatasi stresor tersebut maka dapat menimbulkan gejala pada tingkat psikologis, berupa psikosis ringan atau berat.<sup>11</sup>

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental terdiri dari dua faktor. Yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang terjadi karena suatu hal dalam diri seseorang seperti kesehatan fisik, pikiran yang negatif, selalu berprasangka buruk terhadap orang lain, dll sehingga akan mempengaruhi kesehatan mental orang tersebut sedangkan faktor eksternal bisa terjadi karena pengaruh dari lingkungan masyarakat dan teman sebaya.

### 3. Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam

Dalam pandangan Islam kesehatan mental merupakan sebuah kekuatan emosional dan psikologis yang menganggap manusia sebagai objek praktik keagamaan; aspek ritual (agama), keyakinan (fideisme) dan norma/etika yang berlaku dalam suatu masyarakat. Jika hakikat keimanan merupakan proses perkembangan spiritual yang mengarah pada kedewasaan, pembentukan dan pengembangan nilai-nilai psikologis, maka manusia pasti akan mencapai kesehatan mental. Sebaliknya jika seseorang hidup sebagai manusia tanpa dirinya dan tanpa keimanan sebagai prinsip, maka ia hidup sebagai makhluk yang tidak bermoral.<sup>12</sup>

Dari pengertian tersebut dapat diketahui bahwa pandangan Islam dalam menjaga kesehatan mental adalah hal yang sangat penting karena dengan terjaganya kesehatan mental maka tidak akan terjadi gejala-gejala mental yang tidak sehat seperti adanya rasa cemas dan kegelisahan yang berlebihan,

---

<sup>11</sup> Alek Gugi Gustaman, SKM, Kesehatan Jiwa, diakses dari <https://rsjrw.id/artikel/kesehatan-jiwa#:~:text=Menurut%20WHO%2C%20penting%20untuk%20diingat,stres%20yang%20memengaruhi%20individu%20tersebut.>, 23/11/2023, 00.55 WIB.

<sup>12</sup> Zulkarnain dan Siti Fatimah, *Kesehatan Mental dan Kebahagiaan : Tinjauan Psikologi Islam*, Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Jurnal Tahun 2019, Vol. 10 No.1, 25.

merasa rendah hati dan tidak percaya diri, selalu marah saat menyelesaikan masalah, dan masih banyak gejala lainnya.

Dalam Al-Quran dimana merupakan sebuah pedoman hidup umat Islam yang mutlak dan tidak dapat diragukan lagi kebenarannya berisi petunjuk dan penjelasan mengenai kesehatan mental dengan berbagai istilah yang digunakan.. Ayat Al-Quran yang menjelaskan arti kesehatan mental adalah tentang kesabaran. Penjelasan tersebut dapat ditemukan dalam QS Al-Baqarah (2):155-156.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ  
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ (١٥٦) (البقرة: ١٥٥-١٥٦)

Artinya: “Dan niscaya Kami akan menguji kamu dengan rasa takut, lapar, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yakni) kepada orang-orang yang ketika musibah menimpanya, mengucapkan “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (Sesungguhnya kami milik Allah dan kami kembali untuk memikul tanggung jawab)”. (QS Al-Baqarah (2):155-156).<sup>13</sup>

Ayat tersebut menjelaskan siapa yang disebut sābirīn atau orang yang sabar. Orang yang bersabar berdasarkan ayat ini adalah orang yang ketika menghadapi musibah akan mengucapkan “innā lillāhi wainnā ilaihi rāji’un”. Penjelasan ayat ini mengandung makna yang sangat mendalam. M. Quraish Shihab dalam penjelasannya menjelaskan bahwa innā lillāhi, bahwa kita adalah milik Tuhan. Karena itu milik Tuhan, Tuhan berhak melakukan apapun yang dia mau. wainnā ilaihi rāji’un, dan kami akan kembali kepada-Nya. Oleh karena itu, orang yang sabar adalah orang yang ketika menghadapi kesulitan, berserah diri kepada Tuhan dan tidak putus asa untuk selalu mempunyai harapan dalam kehidupan yang dijalannya. Hal ini meningkatkan dan menguatkan ibadah dan doa kepada Allah SWT. Dalam

<sup>13</sup> Lufaei, *Tafsir Surat Al-Baqarah ayat 155-156: hanya yang imannya kokoh yang kuat hadapi cobaan hidupnya*, diakses dari <https://www.akurat.co/alquran-hadist/1302298252/Tafsir-QS-AlBaqarah-Ayat-155156-Hanya-yang-Imannya-Kokoh-yang-Kuat-Hadapi-Cobaan-Hidup>, 23/11/2023, 03.07 WIB

kehidupan manusia, Al-Qur'an mengatakan bahwa Allah akan memberikan cobaan kepada manusia. Hal ini terkandung dalam Q.S. al-Baqarah (2): 155. Dalam ayat ini lafadz *walanablwannakum* digunakan untuk menyatakan keseriusan, Allah dengan tegas menegaskan bahwa Allah pasti akan menguji manusia baik berupa kesulitan maupun cobaan.<sup>14</sup>

Menurut Mahmud Abd Al-Qadir kesehatan mental meliputi gejala-gejala emosi yang ada dalam diri manusia disebabkan oleh hormon persenyawaan kimia. Namun, dalam kenyataannya kehidupan, akal, dan emosi selalu berubah seiring dengan berjalannya waktu dan zaman. Maka dari itu Abd Al-Qadir menyimpulkan bahwa hormon-hormon yang diproduksi merupakan unsur dasar dari keharmonisan dan rasa hati manusia.

Jika perubahan emosi berlangsung terlalu lama, akan terjadi perubahan kimiawi lainnya yang berujung pada penyakit neurologis psikologis. Hubungan pasien dengan dunia luar akan terputus dan pikirannya akan diserang oleh dunia fantasi yang menjauhkannya dari realitas kehidupan normal. Penderita tetap akan mengalami perubahan emosi jangka pendek akibat syok dan ketidakseimbangan hormon dalam tubuh.

Seseorang yang sehat mental atau memiliki keseimbangan hormonal akan selalu merasa aman. Abd Al-Qadir menyebut perubahan psikologis ini sebagai hantu kehidupan. Dan pergeseran ke kiri atau kanan pusat spektral menyebabkan gejala yang mengancam jiwa. Kalaupun terjadi perubahan pada proses berpikir, akan terjadi juga perubahan kimia dan biologi tubuh. Besar kecilnya perubahan ini bergantung pada kemampuan masyarakat untuk mengatasinya. Jika ada keseimbangan maka akan kembali normal dan jika sebaliknya menurut Abd Al-Qadir sangat bergantung pada kekuatan keimanan seseorang.

Temuan Mahmud Abd-Al-Qadir ini setidaknya memberikan bukti bahwa ada hubungan antara agama dan kesehatan mental. Praktik pengobatan penyakit jiwa berdasarkan agama juga tersebar luas. Dengan adanya gerakan Christian Science, kenyataan ini diperkuat oleh validasi ilmiah. Dalam praktiknya, hal ini memerlukan kerja sama antara dokter, psikiater, dan ahli agama (pendeta). Di sini kita bisa melihat manfaat psikologi agama. Tak heran jika Ibnu Al-Qayyim Al-

---

<sup>14</sup> Samain dan Budiharjo, *Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah*, Pascasarjana IAIN Salatiga, Jurnal Pnedidikan Islam, 21-22.

Jauzzi (691-751 H) pernah mengatakan hal tersebut. Menurutnya, seorang dokter yang merawat pasien tanpa memeriksa kesehatan mentalnya dan tidak bisa mengobatinya berdasarkan amal shaleh, berhubungan dengan Allah, dan mengingat akhirat bukanlah dokter sesungguhnya.<sup>15</sup>

#### 4. Karakteristik Mental yang Sehat

Kesehatan mental sebagai salah satu aspek penting dalam kehidupan seseorang sangat mempengaruhi kualitas hidup dan kebahagiaannya. Oleh karena itu, penting untuk mengenali ciri-ciri kesehatan jiwa yang sehat untuk mencapai kesehatan jiwa yang optimal.

1. Tidak ada gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Menurut Zakiyah Darajat (1975) perbedaan antara gangguan jiwa (*neurose*) dengan penyakit jiwa (*psikose*) yaitu, *neurose* masih mengetahui dan merasakan kesakitan dan kepribadiannya tidak jauh dari kehidupan yang nyata sedangkan *psikose* tidak dapat lagi merasakan sakit dan kepribadiannya dalam segala aspek sangat terganggu dan hidup jauh dari kenyataan dunia.
2. Mudah menyesuaikan diri. Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh kebutuhan dalam mengatasi permasalahan tertentu. Seseorang dapat dikatakan beradaptasi secara normal apabila ia dapat memuaskan kebutuhannya dan mengatasi permasalahannya dengan cara yang wajar, tanpa merugikan dirinya sendiri atau lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.
3. Mengembangkan potensi. Orang yang sehat jiwa adalah orang yang mampu mengembangkan potensinya dalam kegiatan positif dan konstruktif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas dirinya. Kecenderungan pribadi yang tersembunyi atau kemampuan tertentu (khususnya bagi siswa di sekolah) dapat diidentifikasi melalui tes psikologi, prestasi akademik atau tren minat. Dalam program bimbingan dan konseling di sekolah, konselor atau dosen bimbingan dan konseling terbiasa memberikan layanan informasi kepada siswa untuk menafsirkan data pribadi, sehingga siswa memahami kecenderungan dasar. Berdasarkan informasi tersebut, mahasiswa dapat mengikuti berbagai kegiatan

---

<sup>15</sup> Prof. Dr. H. Jalaludin, *Psikologi Agama Memahami Perilaku dengan Mengimplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi*, PT. RajaGrafindo Persada, Buku Tahun 2015, 145-147

(seperti kursus atau pelatihan di bidang tertentu) yang sesuai dan mendorong pengembangan potensi yang dimilikinya.

4. Tercapai kebahagiaan diri dan lingkungan. Orang yang sehat mental menunjukkan perilaku atau reaksi terhadap situasi yang memenuhi kebutuhannya, yang berdampak positif pada dirinya dan/atau orang lain. Prinsipnya adalah seseorang tidak boleh mengorbankan hak orang lain demi keuntungannya sendiri atau mencari keuntungannya sendiri dengan mengorbankan orang lain. Dengan adanya ini, orang yang sehat jiwa akan selalu mengarahkan segala aktivitasnya untuk mencapai kebahagiaan atau kesejahteraan secara bersama-sama.<sup>16</sup>

Tabel 2.1 Karakteristik individu yang sehat mental

Aspek Pribadi	Karakteristik
Fisik	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pertumbuhan normal</li> <li>b. Berfungsi sesuai dengan tugasnya</li> <li>c. Sehat</li> </ol>
Psikis	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Respect</i> terhadap diri sendiri dan lingkungan.</li> <li>b. Humoris</li> <li>c. Emosi yang wajar</li> <li>d. Berpikir realistis dan objektif</li> <li>e. Tidak memiliki gejala gangguan psikologis</li> <li>f. Kreatif dan inovatif</li> <li>g. Terbuka dan fleksibel</li> <li>h. Memiliki perasaan yang bebas (<i>sesnse of freedom</i>)</li> </ol>
Sosial	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memiliki rasa empati</li> <li>b. Berhubungan dengan orang lain secara sehat.</li> <li>c. Bersifat toleransi dan mau menerima kekurangan orang lain.</li> </ol>
Spiritual (Agama)	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa.</li> <li>b. Berakhlak mulia</li> </ol>

<sup>16</sup> Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, PT Remaja Rosdakarya Bandung, Buku Tahun 2018, 29-30

## C. TikTok

### 1. Sejarah TikTok

Aplikasi video pendek asal Tiongkok ini lahir dengan nama TikTok. Pertama kali diluncurkan pada bulan September 2016, aplikasi ini diperkenalkan oleh pendiri Zhang Yiming dengan nama Douyin. Pria asli Tiongkok ini merupakan lulusan rekayasa perangkat lunak dari Universitas Nankai, Tiongkok. Sebelum membuat TikTok, Yiming mendirikan perusahaan teknologi ByteDance pada Maret 2012. Kemudian, ByteDance berinovasi merilis aplikasi bernama Douyin pada tahun 2016. Dengan begitu, TikTok menjadi media sosial di bawah kepemimpinan ByteDance yang juga merupakan perusahaan teknologi raksasa asal Negeri Panda.

Sejak diluncurkan pada tahun 2016, Douyin mendapat sambutan positif dari pengguna internet. Hanya dalam waktu singkat, aplikasi video pendek ini telah menarik 100 juta pengguna dengan sekitar 1 miliar penayangan video setiap harinya. Keberhasilan ini kemudian membantu Douyin memperoleh mangsa pasar global dengan melakukan ekspansi ke luar negeri.

Pada tahun 2017, aplikasi yang dibangun oleh ByteDance mengakuisisi aplikasi Musical.ly yang mendominasi jejaring sosial di bidang berbagi video pendek di AS. Agar lebih mudah diucapkan dan diingat, nama aplikasi tersebut kemudian diubah menjadi TikTok.

TikTok mulai dikenal masyarakat Indonesia pada tahun 2018, keberadaannya melejit di masa pandemi Covid-2019. Hal ini didukung oleh tingginya tingkat okupansi peselancar, akibat kebijakan pemerintah untuk tetap berada di rumah untuk menekan angka kasus Covid-19 saat ini.

Menurut laporan perusahaan jaringan dan aplikasi Kanada Sandvine, TikTok termasuk dalam 5 besar media sosial terpopuler di dunia, menyumbang jumlah lalu lintas Internet hilir terbesar pada tahun 2022, sekitar 3,93%.<sup>17</sup>

### 2. Fitur-fitur Aplikasi TikTok

TikTok terus menambahkan fitur-fitur baru untuk bersaing dengan kompetitor seperti Instagram. Aplikasi ini

---

<sup>17</sup> Intan Nirmala Sari, *Sejarah TikTok dari Aplikasi Negeri Panda Hingga mendunia*, Diakses dari [https://katadata.co.id/intannirmala/ekonomedia/6404f5c3ce775/sejarah-tiktok-dari-aplikasi-negeri-panda-hingga-mendunia#google\\_vignette](https://katadata.co.id/intannirmala/ekonomedia/6404f5c3ce775/sejarah-tiktok-dari-aplikasi-negeri-panda-hingga-mendunia#google_vignette), 28/11/2023, 01.34

menawarkan banyak video pendek dan berbagai fitur yang membuat jumlah penggunanya terus bertambah. Menurut data tahun 2022 dari Statista, sebuah perusahaan analisis aplikasi, TikTok menempati peringkat keenam dengan 1 miliar pengguna di seluruh dunia. Selain fitur unik dan menarik, TikTok juga membantu pengguna membuat video pendek yang kreatif. Di bawah ini adalah daftar fitur TikTok:<sup>18</sup>

1. Rekam dan unduh video

Fitur paling mendasar dan penting adalah kemampuan merekam video langsung di aplikasi. Pengguna juga dapat mengunggah video yang ada dari kamera pribadi sehingga memberikan kebebasan lebih untuk berkreasi.

2. *For Your Page* (FYP)

Home atau FYP merupakan salah satu fitur andalan TikTok yang menjadi pusat perhatian pengguna. Dengan FYP, pengguna dapat menemukan video yang dipersonalisasi berdasarkan minat dan interaksi mereka di platform. FYP menawarkan banyak video dengan berbagai genre dan konten. Pengguna dapat menemukan hiburan, pendidikan, komedi, musik, video tari dan banyak lagi. Video yang sedang trending atau viral juga sering muncul di FYP.

3. Pengeditan Video

TikTok memiliki alat pengeditan canggih yang memungkinkan pengguna menghasilkan video sesuai keinginan. Fitur ini mencakup dasar-dasar seperti memotong, membalik video, memutar video, dan mengubah kecepatan pemutaran. Fitur ini juga menyediakan teks, stiker, dan emoji untuk video yang dibuat. Fitur ini juga membantu memberikan konteks atau pesan tambahan kepada audiens. TikTok dikenal dengan fitur mendengarkan musik yang kuat, pengguna dapat menambahkan lagu dari perpustakaan musik TikTok. TikTok juga memungkinkan pengguna menyimpan video sebagai draf dan melanjutkan pengeditannya nanti. Hal ini mempermudah perencanaan dan pengeditan konten sebelum dibagikan secara publik.

4. Filter dan Efek

Salah satu bagian terbaik dari TikTok adalah beragamnya filter dan efek yang dapat Anda gunakan. Aplikasi ini

---

<sup>18</sup> No Name, *13 Fitur Tiktok Terbaru Yang Wajib Dicoba*, Diakses dari <https://www.cakaplah.com/artikel/teknodan-sains/13619/2023/10/11/13-fitur-tiktok-terbaru-yang-wajib-dicoba/#sthash.wZbmu0RM.dpbs>, 28/11/2023, 02.40

menawarkan stiker, filter kecantikan, dan animasi yang dapat membuat video menjadi lebih menarik. TikTok juga mengembangkan filter *augmented reality* (AR) yang memungkinkan pengguna mengubah fitur wajah atau menambahkan elemen berbeda ke video. Bahkan, pengguna bisa menemukan efek layar hijau yang bisa digunakan untuk menambahkan latar belakang apa pun yang diinginkan pada video.

#### 5. Voiceover

Tak hanya filter dan efek yang keren banget, TikTok juga punya voiceover. Fitur ini memungkinkan pengguna untuk menambahkan audio ke video. Dengan cara ini, pengguna dapat menambahkan narasi pada video yang direkam sebelumnya dan menyampaikan pesan dengan lebih efektif. Fitur ini juga menyediakan berbagai efek pengubah suara, seperti male, vibrato, electronic, Giant, echo, goblin, dan mic.

#### 6. Live Streaming

TikTok juga memungkinkan pengguna menyiarkan video langsung, menghubungkan pembuat konten dan pengikutnya serta dapat berinteraksi secara real time. Pengguna bahkan dapat mengirimkan hadiah kepada pembuat konten saat mereka melakukan streaming video.

#### 7. Duet

Fitur ini memungkinkan pengguna membuat video Duet dengan konten pengguna lain. Kedua video tersebut akan diputar secara bersamaan, artinya pengguna dapat menyanyi atau menampilkan tarian dan aksi lainnya secara bersamaan.

### 3. Kelebihan dan kekurangan TikTok Sebagai Media BK

Kelebihan TikTok sebagai berikut:<sup>19</sup>

#### 1. Pemberian layanan lebih menarik.

Dengan adanya TikTok pemberian layanan BK akan lebih menarik perhatian peserta didik karena menggunakan media bergerak, tampilan warna yang beragam serta audio yang merangsang peserta didik untuk mengulik setiap materi layanan yang diberikan.

#### 2. Efisiensi waktu dan tenaga

TikTok merupakan bentuk media sosial yang dapat menghemat waktu dan tenaga guru BK untuk mengejar

---

<sup>19</sup> Rakhmat Amir Anggeraja, Dkk, *Manfaat TIKTOK Sebagai Media Dalam Layanan Bimbingan Konseling*, Jurnal Ilmiah BK, 202-205



target kurikulum. Guru BK tidak harus menjelaskan berulang-ulang materi yang disampaikan karena konten media BK yang dibuat dapat diakses kapanpun dan dimanapun oleh peserta didik.

3. Mengeluarkan kreativitas

TikTok memungkinkan untuk guru BK dan peserta didik untuk membuat konten media BK yang menarik sehingga materi-materi layanan yang disampaikan akan mudah diserap oleh peserta didik karena terlibat dalam membuat konten media BK.

4. Mengatasi keterbatasan ruang dan waktu

Sering kali guru BK mendapatkan tugas dari sekolah sehingga harus meninggalkan ruang kelas. Oleh karena itu dengan adanya TikTok maka sesuatu yang tidak bisa dijangkau akan mudah untuk dijangkau. Guru BK tetap bisa memberikan layanan melalui TikTok sebagai media.

5. Fitur canggih.

TikTok memiliki berbagai macam fitur yang canggih salah satunya adalah membuat *stich video* (video duet) sehingga peserta didik maupun guru BK dapat menanggapi konten BK dari sekolah lain dengan video juga sehingga akan menambah interaksi dengan peserta didik lainnya.

Kekurangan TikTok sebagai berikut:

1. Algoritma dan FYP

Konten yang muncul di beranda TikTok atau biasa disebut dengan FYP biasanya sesuai dengan sesuatu hal yang sedang trend saja atau sering dicari oleh penggunanya sehingga materi layanan BK akan jarang muncul jika peserta didik tidak memiliki kaitan algoritma dan pencarian di akun TikToknya.

2. Konten yang harus ekstra menarik

Guru BK harus mampu membuat konten yang menarik dan menyesuaikan era peserta didik sehingga peserta didik tidak akan merasa cepat bosan ketika sedang menonton konten layanan BK di TikTok

3. Menyebabkan kecanduan

TikTok merupakan aplikasi yang menyenangkan saat digunakan meski dalam rentang waktu yang cukup lama sehingga peserta didik akan kecanduan untuk belajar menggunakan media TikTok tersebut dan melupakan literasi sastra.

4. Konten dan trend yang lebih menarik.

TikTok sangat dipengaruhi oleh tren yang sedang populer oleh karena itu peserta didik dapat dengan mudah mencuri waktu untuk menonton konten lain sehingga layanan BK yang didapatkan peserta didik kurang mendetail.

#### D. Peserta Didik

Peserta didik merupakan manusia yang belum matang dan mempunyai beberapa potensi dasar (fitrah) yang perlu dikembangkan. Peserta didik merupakan “bahan mentah” yang sedang mengalami transformasi dan internalisasi, menempati posisi yang sangat penting untuk dilihat pentingnya keberhasilan suatu proses. Peserta didik merupakan makhluk individu yang berkepribadian dengan ciri khas yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dipengaruhi oleh lingkungan di mana ia berada. Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran pada jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Siswa merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam sistem pendidikan, sehingga dapat dikatakan siswa merupakan objek pendidikan. Dalam model pendidikan Islam, peserta didik masih belum matang dan memiliki beberapa potensi dasar (kemampuan) yang masih belum berkembang. Dengan demikian, secara sederhana peserta didik dapat diartikan sebagai anak yang belum matang dan perlu dididik oleh orang lain untuk menjadi individu yang matang, memiliki jiwa spiritual, aktivitas dan kemampuan ciptaannya sendiri. Oleh karena itu, peserta didik merupakan individu yang memiliki potensi yang berkembang dan berusaha mengembangkan potensinya melalui proses pendidikan pada jalur dan jenis pendidikan tertentu. Dalam perkembangannya peserta didik pada hakikatnya mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang perlu dipenuhi.<sup>20</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa peserta didik merupakan individu dengan ciri khas yang berbeda untuk mengembangkan potensi mereka serta memenuhi kebutuhannya berupa intelektual, emosional, dan spiritual.

---

<sup>20</sup> M. Ramli, *Hakikat Pendidik dan Peserta Didik*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin, Jurnal Vol. 5 No. 1 Tahun 2015, 68.

## E. Penelitian yang relevan atau terdahulu

Dalam suatu penelitian diperlukan hasil-hasil penelitian yang relevan untuk mendukung dan memperkuat pentingnya penelitian ini dilakukan. Penulis telah menelaah beberapa kajian atau hasil penelitian yang terkait dengan judul “Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMK Al Islam Kudus”.

1. Penelitian dari Asriyanti Rosmalina dan Tia Khaerunnisa pada tahun 2021 tentang “Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental”. Penelitian ini lahir karena adanya berbagai macam dampak dari penggunaan media sosial terutama TikTok yang digunakan oleh berbagai kalangan dan berbagai macam trend yang menarik untuk diikuti sehingga berdampak pada kesehatan mental.
2. Jurnal dari Anik Suryaningsih pada tahun 2019 tentang “Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik”. Pada penelitian ini dipaparkan bahwa media sosial memiliki dampak positif dan dampak negatif bagi peserta didik dan salah satu dampak dari penggunaan media sosial sangat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik.
3. Jurnal kolaborasi dari Lily Sardiani Daulay, Mardianto, dan Muhammad Irwan Padli Nasution pada tahun 2023 tentang “Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental di Era Digital”. Dalam jurnal ini menjelaskan tentang kemahiran anak dalam menggunakan internet khususnya media sosial sehingga dengan adanya pemahaman literasi diharapkan anak dapat mendapatkan dampak positif dalam pemakaian media sosial.
4. Jurnal penelitian dari Aldina Eka Andriani dan Sri Sulistyorini pada tahun 2022 melakukan penelitian dengan judul “Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19”. Jurnal ini lahir dikarenakan pada tahun 2020 silam terjadi pandemi di seluruh dunia dan mengharuskan adanya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) atau *social distancing*. Hal ini mengakibatkan juga peserta didik kesulitan dalam hal belajar secara tatap muka dan harus memanfaatkan internet sebagai media belajar dan pengumpulan tugas. Dan dalam penelitian ini telah dipaparkan bahwa peserta didik menggunakan media sosial jauh sebelum adanya covid-19 namun intensitas yang digunakan untuk menggunakan media sosial jauh lebih banyak.
5. Jurnal dari Melly Septia Pardianti dan Velantin Valiant, S. Sos, M.Ikom pada tahun 2022 yang berjudul “Pengelolaan Konten TikTok Sebagai Media Informasi”. Jurnal ini menjelaskan

tentang bagaimana Tiktok sebagai platform asal China yang sangat berkembang dengan pesat. Tiktok menjadi salah satu media berbagi informasi dengan video pendek berbagai macam trend yang banyak diminati banyak kalangan usia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak apa yang dirasakan oleh peserta didik di SMK Al Islam dengan cara berdialog secara langsung (wawancara) serta bagaimana peserta didik mampu membuat dampak-dampak tersebut menjadi sebuah motivasi dalam hidupnya agar memiliki jiwa yang sehat.

#### **F. Kerangka berpikir**

Pada tahun setelah adanya covid-19 yaitu setelah tahun 2022 media sosial mulai menjamur diberbagai kalangan usia. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa memiliki akun pribadi maupun *fake account* atau *second account* untuk mereka gunakan di dunia maya. Media sosial merupakan fenomena yang sangat menggemparkan dengan adanya berbagai macam jenis platform seperti facebook, twitter yang kini telah menjadi X dan memiliki pesaing bernama threads, instagram, TikTok, dan lain-lain. Media sosial tidak hanya dijadikan tempat hiburan atau mengisi waktu istirahat, lebih dari itu media sosial dapat dijadikan sebagai tempat untuk berkreas, berkolaborasi, dan mencari keuntungan dengan menjadi *brand ambassador* sebuah produk atau menjual karya/jasa.

Sebagian besar pengguna sosial media adalah anak-anak usia remaja rentang 15-21 yaitu pada saat mereka masih labil dengan emosi mereka dan mulai mengalami masa transisi pendewasaan di usia 21 tahun dimana segala tuntutan hidup mulai berada dipundaknya. Seusai dengan data yang ada penggunaan media sosial di Indonesia selalu mengalami kenaikan dari segi waktu dan juga jumlah pengguna. Apalagi dengan adanya sekolah online selama 2 tahun beberapa waktu yang lalu anak-anak seakan mewajibkan dirinya untuk memiliki HP.

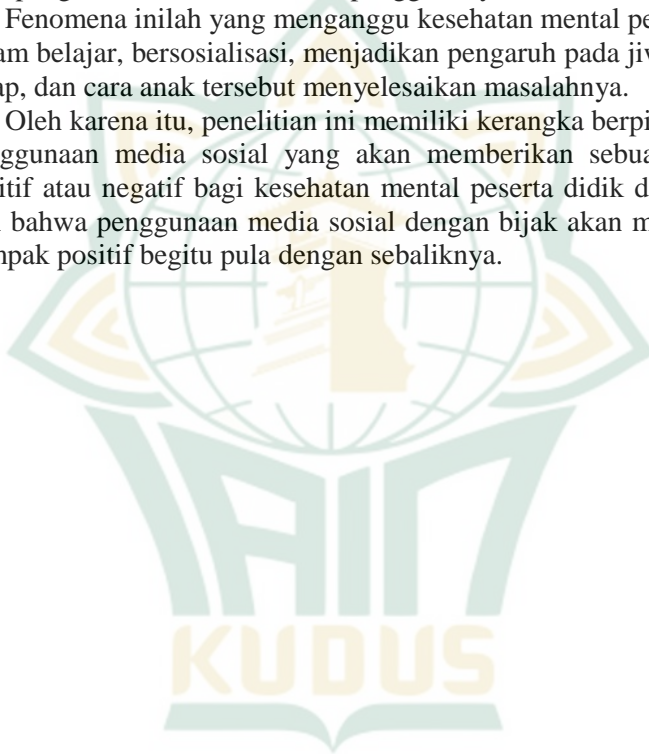
Dalam penggunaannya. Anak-anak usia remaja hingga remaja akhir tidak lagi diawasi oleh orang tua sehingga konten yang mereka dapatkan akan mereka serap mentah-mentah tanpa adanya pengertian yang baik sehingga akan mengganggu kesehatan mental dan melupakan waktu untuk beribadah kepada Allah karena waktu habis digunakan untuk bermain media sosial sehingga terjadi kurangnya ilmu spiritual atau ilmu agama yang di dapat.

Konten-konten di dalam sosial media khususnya TikTok saat ini memiliki banyak pengguna dari berbagai dunia. Pengguna bisa mengunggah hasil karyanya ke seluruh dunia dalam bentuk video pendek dengan durasi maksimal 10 menit. Video tersebut dapat

berupa hiburan, edukasi, atau informasi sesuai dengan trend yang pada waktu itu sedang naik. Trend itulah yang akan diterima oleh pengguna dan dapat mempengaruhi kesehatan mental. Adanya konten tentang pelecehan seksual atau orientasi seksual yang menyimpang dan kini banyak orang yang menganggap itu hal biasa, konten seorang mahasiswa yang bunuh diri tanpa penyebab yang pasti, seorang anak SD yang mati bunuh diri karena cara didik orang tua, bahkan komentar yang bukan ditujukan oleh pengguna bisa saja mempengaruhi kesehatan mental penggunanya.

Fenomena inilah yang mengganggu kesehatan mental peserta didik dalam belajar, bersosialisasi, menjadikan pengaruh pada jiwa, akhlak, sikap, dan cara anak tersebut menyelesaikan masalahnya.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kerangka berpikir tentang penggunaan media sosial yang akan memberikan sebuah dampak positif atau negatif bagi kesehatan mental peserta didik dengan kata lain bahwa penggunaan media sosial dengan bijak akan memberikan dampak positif begitu pula dengan sebaliknya.



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir**

