

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMK Al Islam Kudus

1. Profil/Data Sekolah¹

- | | |
|--------------------------------|--|
| a. Nama Sekolah | : SMK Al-Islam Kudus |
| b. NSS/NPSN | : 322031902021 / 20353265 |
| c. Nomor SK Pendirian | : 010/SL/Al-Islam/2009 |
| d. Izin Operasional Disdikpora | : Nomor : 421.5/1444/2009 |
| e. Status | : Swasta |
| f. Kode Sekolah | : 219 |
| g. Kompetensi yang dibuka | : 1. Farmasi Klinis dan Komunitas
2. Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian |
| h. Akreditasi | : B (8,8) |
| i. Tahun Berdiri | : 2009 |
| j. PBM | : 5 hari Sekolah |
| k. Alamat Sekolah | : Jl KH. Moh. Arwani 03/02
Desa Singocandi |
| l. No. Telp | : (0291) 4101505 |
| m. Kabupaten/Kota | : Kudus |
| n. Nomor Rekening Sekolah | : 0038-01-000655-30-7 |
| o. NPWP Sekolah | : 66.951.797.1.506.000 |
| p. Daya Listrik Sekolah | : 70.100 W |
| q. Website | : www.smkalislamkudus.com |
| r. Email | : smkalislamkudus@yahoo.co.id |

2. Sejarah berdirinya SMK Al Islam Kudus

SMK Al Islam merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang ada di Kudus dengan basic Ilmu Agama Islam. Sekolah ini pertama kali didirikan dengan satu kompetensi keahlian saja yaitu Kompetensi Keahlian Farmasi pada tahun 2009/2010 atas rekomendasi dari Kepala Dinas Kesehatan No. 445/597/15.05/2009 serta Ijin Operasional Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab. Kudus No. 421.5/1444/2009.

Dengan adanya semangat tinggi dari seluruh warga sekolah di SMK Al Islam Kudus, selangkah demi selangkah prestasi di sekolah tersebut naik dengan signifikan baik itu prestasi

¹ Dikutip dari Dokumentasi Profil Sekolah SMK Al Islam Kudus pada tanggal 22 Februari 2024

akademik maupun non-akademik. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata UN (Ujian Nasional) dan Nilai Kompetensi Kejuruan yang cenderung meningkat setiap tahunnya. Selain itu juga memperoleh penghargaan berupa piala dari prestasi non-akademik (ekstrakurikuler). Karena pertimbangan dari kenaikan nilai akademik dan non-akademik tersebut maka di tahun 2016 lalu SMK Al Islam membuka satu lagi kompetensi keahlian yaitu Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian (APHP).²

3. Visi dan Misi SMK Al Islam Kudus

Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah, SMK Al Islam Kudus memiliki Visi dan Misi sebagai berikut:

Visi: “Terbentuknya generasi professional yang berakhlakul karimah, produktif, dan bertanggungjawab terhadap bangsa dan negara dengan dilandasi nilai-nilai Islami.”

Adapun misi dari SMK Al Islam Kudus adalah:

1. Melaksanakan pendidikan yang berorientasi pada kecakapan hidup (life skill)
2. Mendidik generasi penerus agar menjadi orang yang professional, produktif, dan inovatif.
3. Mengembangkan sikap mandiri dalam hidup untuk mencapai kesejahteraan lahir dan batin.
4. Membangun manusia yang taat beribadah sesuai dengan syariat Islam yang benar.
5. Menumbuhkan sikap akhlakul karimah dalam perilaku kehidupan sehari-hari.³

4. Keadaan Pendidik, Staff, Karyawan, dan Peserta Didik

Untuk saat ini jumlah guru beserta staff dan karyawan di SMK Al Islam Kudus berjumlah 36 orang. Sementara untuk peserta didiknya dibagi menjadi 2 kompetensi keahlian. Yaitu Bidang Farmasi berjumlah 132 murid dan APHP berjumlah 82 murid. Total ada 214 murid yang dibagi lagi menjadi 5 rombel untuk Bidang Farmasi dan 3 rombel untuk Bidang APHP.

Berikut ini adalah data guru dan karyawan di SMK Al Islam Kudus:⁴

² Hasil Wawancara dengan Bapak Noor Cholish, S.Pd., selaku kepala sekolah di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 16 Februari 2024

³ Dikutip dari Dokumentasi Visi dan Misi SMK Al Islam Kudus pada tanggal 22 Februari 2024

⁴ Dikutip dari Dokumentasi Data Guru dan Karyawan SMK Al Islam Kudus pada tanggal 22 Februari 2024

Tabel 4.1
Data Guru dan Karyawan di SMK Al Islam Kudus

No	Jenis Kepegawaian	Jumlah	L	P	GTY	GTT/PTT
1.	Kepala Sekolah	1 Orang	1	-	1	-
2.	Guru	28 Orang	6	17	22	1
3.	Administrasi	3 Orang	1	2	2	1
4.	Cleaning Service	1 Orang	2	-	1	1
5.	Gardener	1 Orang	1	-	-	1
6.	Musyrif Boarding	1 Orang	-	1	-	1
7.	Kerumahtangaan	1 Orang	-	1	-	1
8.	Unit Produksi	1 Orang	-	1	-	1
	Jumlah	36 Orang	11	22	26	7

Berikut ini adalah data guru dan karyawan beserta dengan data PTK di SMK Al Islam Kudus:⁵

Tabel 4.2
Data Guru dan Karyawan Beserta Data PTK

No.	Nama	NUPTK	Jenis PTK
1.	Noor Cholis, S.Pd.I	2453763664200003	Kepala Sekolah
2.	Aina Anggi Shofa, S.Pd.	5851772673230142	Guru Mapel
3.	Apt. Anggi Alhamdini, S.Pd., S.Farm	3049765666220023	Guru Mapel
4.	Diandaruyata Kuncorowati, M.Pd.	3257769670230213	Guru Mapel
5.	Apt. Eko Retno Widyastuti, S.Farm.	-	Guru Mapel

⁵ Dikutip dari Dokumentasi Data Guru dan Karyawan Beserta Data PTK SMK Al Islam Kudus pada tanggal 22 Februari 2024

6.	Elok Ilmi Meilanisa, S.Pd.	0848765666220012	Guru Mapel
7.	Hilda Dwi Handayani, S.Pd.	9452762663300122	Guru Mapel
8.	Ikhsan Wibisono, S.TP.	7242765666130263	Guru Mapel
9.	Indrayani, S.Pd.	3435771672230193	Guru BK
10.	Apt. Lies Shofa Marwati, S.Farm.	8850760661220002	Guru Mapel
11.	Muh. Maulana Iskhak, S.Or.	-	Guru Mapel
12.	Mukholifah, S.Pd.I.	2261757660210033	Guru Mapel
13.	Naila Zulfa Itriya, S.TP.	5038767668230283	Guru Mapel
14.	Noor Wahyuningsih, S.Pd.	9334764665300083	Guru Mapel
15.	Apt. Norjanah, S.SI.	4151758659230113	Guru Mapel
16.	Nurul Khomariyah, S.Pd.	8547772673230133	Guru Mapel
17.	Risa Arizal, S.Kom.	0256763664110033	Guru Mapel
18.	Selamet Riyadi, SE.	2038761662120003	Guru Mapel
19.	Septa Nurul Isnaini, S.Pd.	1248767668230053	Guru Mapel
20.	Shofiatun, S.Pd.	1446764664220002	Guru Mapel
21.	Siti Markhatun Solikha, S.Farm.	6862756658210052	Guru Mapel
22.	Tri Endah Retnosari, S.Pd.	1735759660300102	Guru Mapel
23.	Ubet Budiyanto, S.Pd.	5759758660200032	Guru BK
24.	Ali Munthoha	9760763664200032	Kepala Tenaga Admisintrasi Sekolah
25.	Nisa'ul Hafiyah, S.Pd.	-	Tenaga Administrasi Sekolah
26.	Shofiama Indah Kumala, S.Pd.	-	Tenaga Administrasi Sekolah

Berikut ini adalah data siswa dan data program keahlian yang dibuka di SMK Al Islam Kudus:⁶

Tabel 4.3

Data Siswa dan Program Keahlian di SMK Al Islam Kudus

No.	Program Keahlian	Kelas X		Kelas XI		Kelas XII		Jumlah	
		Siswa	Rombel	Siswa	Rombel	Siswa	Rombel	Siswa	Rombel
1.	Farmasi	44	2	55	2	33	1	132	5
2.	APHP	36	1	30	1	16	1	82	3
Jumlah								214	8

5. Sarana dan Prasarana SMK Al Islam Kudus

Sarana dan prasarana merupakan suatu alat pendukung atau penyokong dalam suatu lembaga atau organisasi dalam mencapai sebuah tujuan. Di SMK Al Islam sendiri memiliki sarana dan prasarana yang sangat baik untuk menunjang kegiatan belajar mengajar dalam sehari-hari. Berikut ini adalah data dari sarana dan prasarana di SMK Al Islam Kudus:⁷

Tabel 4.4

Data Sarana dan Prasarana di SMK Al Islam Kudus

No.	Jenis Ruangan	Jumlah	Luas (m ²)
1.	Ruang Kelas	8	504
2.	Lab. Resep/Farmasi	1	180
3.	Lab. Kimia	1	108
4.	Ruang Unit Produksi	1	198
5.	Lab. APHP	1	126
6.	Ruang Perpustakaan	1	198
7.	Laboratorium TIK	1	156
8.	Tempat Ibadah	1	180
9.	Asrama	1	198
10.	Ruang Guru	1	63
11.	Ruang Kepala Sekolah	1	90
12.	Lapangan Indoor	1	336
13.	Ruang Keterampilan	-	-
14.	Lab. Bahasa	-	-

6. Struktur Organisasi BK di SMK Al Islam Kudus.

Struktur organisasi BK merupakan sekelompok individu lebih dari dua orang yang memiliki tujuan yang sama dan

⁶ Dikutip dari Dokumentasi Data Siswa dan Program Keahlian di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 22 Februari 2024

⁷ Dikutip dari Dokumentasi Sarana dan Prasarana SMK Al Islam Kudus pada tanggal 22 Februari 2024

terstruktur dan berlandaskan teori konseling. Di SMK Al Islam sendiri memiliki struktur organisasi. Berikut ini adalah strukturnya :⁸

Gambar 4.1
Struktur Organisasi BK



B. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah diperoleh dari SMK Al Islam Kudus dengan teknik wawancara dan observasi maka hasil data tersebut akan dijabarkan dan analisis oleh peneliti dengan cara menggunakan metode deskriptif sehingga data-data tersebut akan diuraikan berupa susunan kalimat. Adapun deskripsi data penelitian sebagai berikut :

1. Penggunaan Media Sosial (TikTok) Peserta Didik di SMK Al Islam Kudus.

Tiktok merupakan salah satu platform atau media sosial yang berasal dari China dengan menyediakan banyak sekali berbagai macam jenis konten dan netizen maupun content creator dapat memberikan komentar dari konten yang telah dibuat. Selain itu banyaknya sumber informasi dari berbagai orang yang ada di

⁸ Dikutip dari Dokumentasi Struktur Organisasi BK di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 22 Februari 2024

TikTok dapat menjadi bermanfaat bagi penggunaannya terutama bagi peserta didik yang pada era ini belajar tidak hanya dari buku melainkan dari sumber lain salah satunya yaitu TikTok. Menurut Pak Ubet Budiyanto selaku salah satu guru BK di SMK Al Islam Kudus mengatakan:

“Kalau memang penggunaannya sesuai dengan fungsi yang baik, TikTok boleh bagi anak-anak karena sekarang itu modelnya menggunakan media sosial ya.. TikTok itu, kalau dulu jamannya saya kan tidak ada ya. Nah anak-anak itu lebih pintar sekarang dalam menggunakan tiktok tapi kalau memang penggunaannya tidak semestinya seperti membuat konten yang kurang sopan untuk dilihat seperti itu bagi kita tidak pas ya. Oke mereka mengularkan ekspresi dan kreativitas tapi bagusnya yang positif gitu.”⁹

Dari wawancara diatas peneliti mendapatkan informasi bahwa penggunaan TikTok oleh anak-anak jaman sekarang sangat sesuai dengan fungsinya yaitu untuk mengasah kreativitas penggunaannya atau yang biasa disebut sebagai tiktokers dalam bidang editing video. Selain itu fungsi TikTok yang lainnya yaitu untuk berbagi informasi atau berita dan juga hiburan yang sedang viral dibicarakan oleh banyak orang. TikTok boleh-boleh saja digunakan sebagai media hiburan atau pusat informasi bagi anak-anak karena perbedaan jaman yang signifikan daripada jaman dulu yang semuanya masih serba manual, hanya saja dalam pembuatan konten atau anak-anak yang menonton sebuah video di TikTok terkadang terdapat video yang kurang pantas atau kurang pas untuk anak seusianya. Contohnya konten joget-joget yang sudah pasti ada di TikTok dengan menggunakan pakaian yang terbuka hal semacam itu tidak sepatasnya untuk ditiru sedangkan algoritma TikTok itu random. Hal yang sedang hangat dibicarakan atau viral itu akan selalu muncul di beranda FYP mereka jadi anak-anak memang harus pintar untuk memilih dan memilih konten yang pantas untuk mereka sehingga mereka bisa bebas berkreativitas dan berekspresi sesuai dengan moral.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan guru BK lainnya yaitu Bu Indrayani selaku guru BK di SMK Al Islam yang mengatakan:

“Sebenarnya saya ini bukan pengguna TikTok ya mas. Tapi untuk konten-konten yang tidak seharusnya itu saya dapat info

⁹ Hasil Wawancara dengan Bapak Ubet Budiyanto, SE., S.Pd., Selaku guru BK di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 12 Februari 2024.

dari guru-guru yang lain. Kalau siswa sini sih masih dalam taraf wajar walaupun masih ada 1 atau 2 anak khususnya perempuan yang membuat konten itu tidak berhijab karena disini kan wajib berhijab ya mas. Tapi karena itu akun pribadi ya kami tidak bisa men-judge mereka atau tiba-tiba melarang ya.. paling kami berikan edukasi-edukasi seperti itu.”¹⁰

Berdasarkan wawancara diatas peneliti juga mendapatkan informasi lain yaitu dalam penggunaan TikTok entah itu untuk membuat konten atau sekedar hiburan peserta didik masih dalam taraf wajar walaupun masih ada 1 atau 2 anak khususnya perempuan yang membuat konten itu tidak berhijab. Karena Sekolah SMK Al Islam merupakan sekolah dengan basic pendidikan agama jadi guru BK harus memberikan pengertian dan arahan bagaimana mereka harus bersikap di dunia maya tanpa harus memberikan larangan atau perintah dan juga judgemen karena akun itu termasuk hal yang pribadi yang dimiliki oleh individu.

Selain dengan guru BK peneliti juga melakukan penelitian dengan peserta didik untuk mendapatkan informasi yang lebih banyak, Yang pertama yaitu Giencha Yuliana Kelas XI Farmasi B yang mengatakan bahwa bagi peserta didik TikTok adalah aplikasi yang sangat bermanfaat bagi semua kalangan. TikTok merupakan aplikasi multifungsi dimana berita, gossip, tutorial memasak, konten-konten yang menarik seperti “*a day in my life*”, bahkan belanja online sekarang bisa dilakukan di tiktok. Selain itu mendapatkan informasi seputar farmasi sesuai kompetensi keahlian yang digeluti juga sangat banyak dan beragam.¹¹

Selanjutnya melakukan wawancara dengan peserta berikutnya yaitu Octavia Eka Ramadhani XI Farmasi B yang mengatakan bahwa TikTok bisa menjadi hiburan untuk peserta didik namun dengan edukasi yang sesuai tetapi layaknya sebuah boomerang TikTok juga bisa membawa pengaruh buruk untuk anak-anak dibawah umur yang tidak mendapatkan edukasi dan pengawasan dari orang tua dan juga guru mereka.”¹²

¹⁰ Hasil Wawancara dengan Ibu Indrayani, S.Pd.,

¹¹ Hasil Wawancara dengan Giencha Yuliana, selaku peserta didik kelas XI Farmasi B SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024

¹² Hasil Wawancara dengan Octavia Eka Ramadhani, selaku peserta didik kelas XI Farmasi B Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024

Berdasarkan wawancara diatas peneliti memperoleh informasi bahwa TikTok bisa menjadi hiburan untuk peserta didik namun dengan edukasi yang sesuai tetapi layaknya sebuah boomerang TikTok juga bisa membawa pengaruh buruk untuk anak-anak dibawah umur yang tidak mendapatkan edukasi dan pengawasan dari orang tua dan juga guru mereka.

Selanjutnya melakukan wawancara dengan Amanda Febriyanti peserta didik kelas XI Farmasi B yang mengatakan bahwa TikTok merupakan aplikasi yang menghibur dengan banyak konten video-video seperti *dance concept* yang sedang banyak diikuti oleh kalangan remaja bahkan konten bayi lucu yang memiliki daya tarik tersendiri namun terkadang FYP TikTok juga terkadang meresahkan karena beberapa konten tanpa dicari muncul sendiri contohnya konten joget-joget dengan minim pakaian atau konten pacaran yang tidak layak untuk ditiru oleh anak-anak.¹³

Selanjutnya melakukan wawancara dengan Ammarul Fatih peserta didik kelas XI APHP yang memberikan tanggapan bahwa TikTok merupakan media sosial yang sangat edukatif dan inspiratif karena bisa belajar banyak hal terutama dalam bidang memasak sesuai dengan kompeten keahliannya.¹⁴

Selanjutnya wawancara dengan Rina Safitri peserta didik kelas XI APHP yang mengatakan bahawa TikTok sangat mempengaruhi gaya hidup seseorang. *Content creator* TikTok memiliki gaya hidup yang tinggi. Selalu menggunakan pakaian *branded* dan juga *nongkrong* di tempat yang *aesthetic* dan *cozy* sehingga penggemar dari mereka selalu mengikuti gaya hidup TikTokers idola mereka namun *content creator* juga memiliki perjuangan untuk membuat nama mereka naik dengan membuat hal viral yang baru tanpa meniru atau plagiat dari orang lain sehingga mereka bisa mendapatkan uang gaji dari TikTok atau biasa disebut dengan *affiliate* sehingga dapat membeli atau mendapat apa yang mereka mau. Hal inilah yang terkadang menjadi inspirasi anak-anak untuk menjadi seorang TikTokers.¹⁵

¹³ Hasil Wawancara dengan Amanda Febriyanti, selaku peserta didik kelas XI Farmasi B SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024

¹⁴ Hasil Wawancara dengan Ammarul Fatih, selaku peserta didik kelas XI APHP SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024

¹⁵ Hasil Wawancara dengan Rina Safitri, selaku peserta didik kelas XI APHP SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024

2. Dampak TikTok Bagi Kesehatan Mental

Dalam penggunaan TikTok pasti terdapat dampak yang akan terjadi kepada pemilik akunnya. Dari dampak positif hingga dampak negative. Berikut ini adalah wawancara dengan guru BK yaitu Ibu Indrayani yang mengatakan:

“Kalau saya sih kecanduan ya. Terus apa-apa itu harus di upload di TikTok gitu. Mereka selalu memanfaatkan waktu sesempit apapun untuk membuka TikTok. Disini kan HP dikumpulkan. Tetapi jika ada pelajaran tertentu itu HP boleh diambil. Nah diwaktu seperti itu mereka selalu mencuri-curi waktu untuk sekedar menonton bahkan membuat konten mas. seperti itu.”¹⁶

Dalam wawancaranya peneliti mendapatkan informasi bahwa kecanduan adalah dampak yang paling terlihat. Anak-anak yang sudah terbiasa membagikan moment di media sosial khususnya TikTok meskipun mencuri waktu sesempit mungkin. Di SMK Al Islam Kudus menerapkan peraturan mengenai penggunaan gadget yaitu dengan mengumpulkan HP diwaktu pagi hari dan akan menyerahkannya saat pulang sekolah atau disaat waktu tertentu seperti jam pelajaran yang memang membutuhkan pemakaian HP. Disaat itulah peserta didik mencuri kesempatan dengan mengambil waktu sempitnya untuk menggunakan TikTok hanya untuk sekedar menonton atau membuat konten

Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan guru BK lain yang dilakukan bersama Bapak Ubet Budiyanto, SE., S.Pd. yang mengatakan:

“Mereka ini yang biasanya ingin viral ya. Membuat konten yang kurang pantas tapi masih menggunakan seragam sekolah itu kan akan memperburuk nama sekolah ya dan mereka ini yang membuat konten itu akan dikecam nah itu yang membuat mereka itu terpengaruhi kesehatan mentalnya.”¹⁷

Berdasarkan wawancara tersebut peneliti mendapatkan informasi mengenai dampak yang terjadi dalam penggunaan TikTok bahwa dampak yang paling banyak terjadi saat ini adalah dampak negative dari penggunaan TikTok terutama bagi anak-anak sekolah atau dibawah umur yang ingin viral atau terkenal.

¹⁶ Hasil Wawancara dengan Indrayani, S.Pd., selaku guru BK SMK Al Islam Kudus pada tanggal 12 Februari 2024.

¹⁷ Hasil Wawancara dengan Ubet Budiyanto, SE., S.Pd., selaku guru BK SMK Al Islam Kudus pada tanggal 12 Februari 2024

Mereka cenderung membuat konten yang kurang pantas tapi masih menggunakan seragam sekolah dan itu bisa membuat nama atau citra baik sekolah menjadi rusak sehingga akan mendapatkan kecaman dari masyarakat dengan memberikan komentar-komentar atau opini dengan kalimat yang kurang layak sehingga membuat mental anak tersebut juga terganggu

Selain guru BK, Bapak Noor Cholis selaku kepala sekolah juga memberika tanggapan mengenai penggunaan TikTok. Beliau mengatakan:

“Yang bisa kita lihat itukan indikasi yang ada ya. Sejauh ini belum ada pemasalaha serius ya mas. paling kalau Tingkat stress itu lebih kepada aktivitas yang padat dan yang kedua itu HP kami batasi dan HP diserahkan jika pelajaran tertentu dan saat pulang sekolah.”¹⁸

Berdasarkan wawancara tersebut peneliti mendapatkan infomasi bahwa dampak terkait penggunaan TikTok sejauh ini belum ada indikasi permasalahan yang serius untuk peserta didik. Meski begitu beberapa ada permasalahan stress pada peserta didik kemungkinan karena aktivitas belajar yang padat dan pengaruh peraturan mengenai HP yang selalu dikumpulkan pada pagi hari untuk mendisiplinkan peserta didik agar tidak terlalu terlena bermain HP ataupun TikTok itu sendiri

Selanjutnya wawancara dengan Giencha Yuliana kelas XI Farmasi B yang mengatakan mengenai dampak TikTok bahwa dengan TikTok peserta didik dapat belajar banyak hal seperti tutorial cara memasak bahkan sampai cara menyimpan obat sesuai dengan bidang kompetensi keahlian yang dipilih saat ini selain itu juga dapat berinteraksi dengan banyak orang dari berbagai daerah. Untuk dampak negatifnya diungkapkan bahwa algortima TikTok selalu mengikuti hal yang viral sehingga video yang lewat beranda atau FYP selalu berkaitan dengan hal itu tanpa dicari dan tidak sedikit konten yang kurang pantas lewat di berandanya.¹⁹

Selanjutnya wawancara dengan Octavia Eka Ramadhani peserta didik kelas XI Farmasi B mengenai dampak media sosial. Menurutnya dampak positif dari TikTok itu adalah dapat menjadikan penggunanya lebih kreatif karena mendapatkan

¹⁸ Hasil Wawancara dengan Noor Cholis, S.Pd., selaku kepala sekolah di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 16 Februari 2024.

¹⁹ Hasil Wawancara dengan Giencha Yuliana Yuliana, selaku peserta didik kelas XI Farmasi B SMK Al Islam Kudus pada tanggal 12 Februari 2024.

inspirasi dan motivasi selain itu dari TikTok juga bisa mendapatkan informasi atau berita yang lebih cepat. Sedangkan untuk dampak negative yang terjadi yaitu penggunaanya bisa lupa dengan sekitar dan tidak peduli dengan lingkungannya karena telah kecanduan bermain TikTok.²⁰

Selanjutnya wawancara dengan Ammarul Fatih kelas XI APHP yang mengatakan bahwa dampak negative dari bermain TikTok adalah akan menjadi malas-malasan karena setelah kita membuka aplikasi TikTok kita akan menunda-nunda pekerjaan yang akan kita lakukan kemudian terbengkalai dan tidak terselesaikan. Sedangkan untuk dampak positifnya adalah dari TikTok peserta didik dapat menemukan sebuah pelajaran baru yang belum pernah dia dapatkan karena TikTok bukan hanya memiliki konten dari dalam negeri tetapi informasi dari luar negeripun dapat dijangkau dengan mudah dan hanya dalam hitungan detik. Dalam.²¹

Selanjutnya wawancara dengan Sofi Maulida Rahmania kelas XI APHP yang mengatakan bahwa dampak negative dari TikTok adalah membuat kecanduan sehingga lupa dengan apapun yang ada disekitarnya. Selain itu anak-anak jaman sekarang atau yang sering disebut dengan gen Z bisa dibilang sangat mudah untuk dipengaruhi dan terpancing oleh suatu opini atau komentar negatif dari orang lain sehingga merasa dirinya kurang menarik dan kurang baik dalam segala hal. Oleh karena itu anak-anak akan depresi dan membuat mentalnya sedikit terguncang. Selain itu dampak positif dimana pengguna TikTpk akan merasakan berbagai macam inspirasi serta informasi dari konten di TikTok.²²

Wawancara selanjutnya yaitu dengan Rina Safitri kelas XI APHP dimana dia mengatakan bahwa dampak positif bagi dirinya adalah mengetahui konten yang sedang trend atau viral sehingga informasi yang dia dapatkan bisa lebih akurat sedangkan untuk dampak negatifnya yaitu akan lupa waktu sehingga apa yang sudah dijadwalkan jadi berantakan dan tidak

²⁰ Hasil Wawancara dengan Octavia Eka Ramadhani, selaku peserta didik kelas XI Farmasi B SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2023

²¹ Hasil Wawancara dengan Ammrul Fatih, selaku peserta didik kelas XI APHP SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024

²² Hasil Wawancara dengan Sofi Maulida Rahmania, selaku peserta didik kelas XI APHP SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024

sadar dengan sekitar sehingga membuat semua planningnya menjadi kacau dan tidak terselesaikan dengan baik.²³

Kemudian pada wawancara selanjutnya adalah mengenai factor penyebab terjadinya dampak dari penggunaan TikTok itu sendiri bersama dengan peserta didik SMK Al Islam Kudus. Dalam hal ini wawancara yang dilakukan adalah dengan peserta didik. Yang pertama adalah Giencha Yuliana yang mengatakan bahwa terjadinya dampak negative dari penggunaan TikTok adalah kurangnya edukasi dini dari orang tua dan guru sehingga tidak bisa membedakan konten yang baik untuk ditiru dan konten buruk yang harus ditinggalkan. Anak-anak cenderung untuk memilih konten yang menghibur tanpa memperhatikan pelajaran apa yang bisa didapatkan dari konten tersebut.²⁴

Selanjutnya wawancara dengan Amanda Febriyanti yang mengatakan bahwa salah satu factor terjadinya dampak negative dari TikTok adalah kurangnya perhatian dari keluarga maupun lingkungan sekitar dimana anak-anak pada tahap remaja masih membutuhkan perhatian dan bimbingan, namun masih banyak juga anak-anak yang kurang bahkan tidak mendapatkan perhatian dan bimbingan tersebut sehingga mereka mencari akal untuk mencari simpati dan perhatian dari orang lain salah satunya adalah dengan membuat konten atau memberikan komentar yang menarik perhatian orang lain di TikTok meskipun itu mengandung unsur negative namun anak-anak merasa itulah cara mereka untuk mencurahkan isi hati dan juga emosinya, Selain itu factor dampak negative penggunaan TikTok adalah kurangnya ilmu agama sangat berpengaruh terhadap cara seseorang berperilaku dan mengambil keputusan. Orang yang ilmu agamanya kurang cenderung untuk sulit dalam hal mengambil keputusan sehingga terjerumus ke hal yang tidak diinginkan begitu sebaliknya orang yang memiliki ilmu agama yang kuat akan mudah mengambil keputusan dalam hidupnya karena selalu berpedoman dengan aturan dan ajaran Allah SWT.²⁵

Selanjutnya adalah wawancara dengan Ammarul Fatih yang mengatakan bahwa factor penyebab terjadinya dampak

²³ Hasil Wawancara dengan Rina Safitri, selaku peserta didik kelas XI APHP SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 february 2024.

²⁴ Hasil Wawancara dengan Giencha Yuliana, selaku peserta didik kelas XI Farmasi B SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024.

²⁵ Hasil wawancara dengan Amanda Febriyanti, selaku peserta kelas XI Farmasi B SMK Al islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024.

negative dari TikTok adalah kurangnya ilmu spiritual atau ilmu agama karena dengan dekatnya kepada Allah maka hati akan menjadi bersih serta dapat mengetahui mana yang diperbolehkan dalam agama dan mana yang tidak diperbolehkan. Kemudian terbuka dengan orang tua adalah hal yang utama dimana orang tua juga selaku madrasah pertama dimana pelajaran berharga selalu didapat dari orang tua.²⁶

Wawancara berikutnya adalah dengan Sofi Maulida Rahmania yang mengatakan bahwa suasana hati juga sangat mempengaruhi terjadinya dampak negative penggunaan TikTok. Anak-anak pada usia remaja memang masih dalam tahap pencarian jati diri dan masih labil dengan emosinya oleh karena itu mereka sangat mudah untuk terbawa suasana tergantung kondisi *moodnya*. Mereka bisa saja tersugesti oleh suatu konten atau komentar yang ditujukan oleh orang lain tetapi karena suasana hati yang kurang baik sehingga membuat anak tersebut menganggap bahwa hal tersebut ditujukan untuk dirinya dan tersugestilah mereka hingga berdampak buruk atau negative.²⁷

Selanjutnya wawancara dengan Rina Safitri yang mengatakan bahwa salah satu factor penyebab dampak negative penggunaan TikToK adalah pikiran yang tidak stabil. Anak-anak sekolah cenderung memiliki kesibukan untuk belajar di sekolah dan juga di luar sekolah sehingga berdampak pada kesehatan fisik dan juga menurunnya energi yang membuat kinerja otak ikut menurun. Karena hal itulah pengguna sukar untuk membedakan konten mana yang baik dan yang buruk sehingga sulit untuk mencerna dengan baik isi konten yang ada di TikTok dan hanya akan mendapatkan gambaran negative dari konten tersebut.²⁸

3. Cara Mengatasi Dampak Negatif Bagi Pengguna TikTok.

Wawancara berikutnya adalah mengenai cara menangani dampak negative dari penggunaan TikTok. Dalam hal ini Ibu Indrayani selaku guru BK mengatakan:

“Kalau saya yang penting memberikan edukasi ke anak mas. kalau kita sudah mengedukasi dan antisipasi. Dan entah anak itu dilanjutkan atau tidak kita tetap memberikan pengawasan.

²⁶ Hasil Wawancara dengan Ammarul Fatih, selaku peserta didik kelas XI APHP SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024.

²⁷ Hasil Wawancara dengan Sofi Maulida Rahmania, selaku peserta didik Kelas XI APHP SMK Al Islam Kudus tanggal 13 Februari 2024.

²⁸ Hasil Wawancara dengan Rina Safitri, selaku peserta didik kelas XI APHP SMK AlIslam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024.

Kita juga memperhatikan gerak-geriknya mas. kami kan bekerja sama dengan orang tua dan wali kelas mas. jadi kami bisa mengawasi anak-anak dengan maksimal. Begitu mas.”²⁹

Berdasarkan hasil wawancara diatas penulis mendapatkan beberapa informasi bahwa memberikan edukasi dini kepada peserta didik adalah hal yang paling penting karena dengan mengedukasi peserta didik tentang bagaimana cara menggunakan sosial media khususnya TikTok sesuai dengan etika dan memberikan pengertian mengenai dampak apa yang akan terjadi jika melakukan kesalahan maka akan dapat meminimalisir dampak buruk bagi pengguna TikTok. Selain itu pengawasan kepada peserta didik harus dilakukan namun sesuai dengan batasan karena peserta didik menginjak usia remaja dimana mereka memiliki privasi yang harus dihormati serta kerjasama dengan wali kelas dan juga orang tua murid dalam pengawasan tersebut sehingga perilaku atau gerak-gerik peserta didik di sekolah, kelas, maupun di rumah dapat dipantau dengan maksimal

Selanjutnya adalah wawancara dengan Bapak Ubet Budiyanto, SE., S.Pd., selaku guru BK yang mengatakan:

“Ya pasti memberikan pemahaman teknologi ya. Sekarang ini kan banyak yang suka membaca komentar-komentar di TikTok ya kemudian mereka itu bukannya mencerna apa yang mereka baca tapi malah mereka ikut-ikutan untuk berkomentar buruk gitu jadi mereka malah merusak pemahamannya tentang bersosial media gitu. Jadi harus tetap ada edukasi tentang penggunaan teknologi yang sehat lah. Karena di korea sana juga memang seperti itu mas. banyak artis yang bunuh diri karena komentar fansnya. Jadi artis saja bisa melakukan hal seperti itu ya mas ya apalagi jari-jari orang itu kadang seperti tidak ada remnya ya. Kemudian juga pantauan orang tua mas bagaimana orang tua itu berperan penting memberikan edukasi penggunaan TikTok itu ya dan kebetulan juga guru BK disini selalu berkomunikasi mas dengan orang peserta didik disini. Ya kerja sama lah. Kemudian juga pembekalan agama agar istilahnya itu agar mentalnya itu kuat dalam sisi agama dan

²⁹ Hasil Wawancara dengan Indrayani, S.Pd., selaku guru BK di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 12 Februari 2024.

tidak terbawa arus dan juga dapat berpikir kedepannya akan seperti apa."³⁰

Dari hasil wawancara diatas peneliti pmdapatkan informasi bahwa memberikan pemahaman mengenai teknologi merupakan salah satu Langkah agar anak-anak dapat menggunakan teknologi sesuai dengan fungsinya. Sekarang ini banyak peserta didik yang membaca komentar-komentar yang ada di TikTok tanpa mencerna apa yang mereka baca tetapi malah ikut-ikutan berkomentar buruk sehingga malah merusak pemahamannya mengenai bersosial media. Jadi harus tetap ada edukasi teknologi yang sehat kepada peserta didik. Salah satu contoh kasus yaitu yang ada di Korea dimana banyak artis/influencer yang berakhir bunuh diri karena komentar buruk dari fansnya sendiri. Oleh karena itulah jari-jari yang berbicara di media sosial khususnya TikTok harus diberikan edukasi atau pengarahan etika. Selain itu pantauan orang tua juga penting karena sejatinya peran orang tua adalah memberikan edukasi yang pertama kali bagi peserta didik. Seperti halnya yang telah dijelaskan Bu Yani diatas Pak Ubet juga menyatakan bahwa guru BK di sekolah bekerja sama dengan wali kelas dan juga orang tua dalam memberikan pengawasan. Selain itu pembekalan ilmu agama harus dilakukan sejak dini kepada peserta didik agar mentalnya kuat dalam sisi agama dan tidak mudah terbawa arus buruk serta dapat berpikir jernih dalam mengambil keputusannya.

Wawancara selanjutnya adalah dengan Bapak Noor Cholis, S.Pd selaku kepala sekolah yang juga memberikan pendapat mengenai cara mengatasi dampak negative dari TikTok. Dalam wawancara Pak Cholis mengatakan:

*"Anak-anak itu butuh ruang untuk terbuka dengan yang lain sehingga dengan keterbukaan itu kesalahan-kesalahan itu bisa ternetralisir dan edukasi atau breafing ya artinya nanti akan ketemu ucapan ucapan yang kasar atau intimidasi itu biasanya kalau lingkungan kondusif lalu keluar ke zona yang bebas akan kaget. Jadi kalau dia di breafing di keluarga dan sekolah dia nggak akan kaget. Gitu mas."*³¹

Dari wawancara dengan kepala sekolah peneliti mendapatkan informasi yang cukup berbeda dari guru BK bahwa peserta didik

³⁰ Hasil Wawancara dengan Ubet Budiyanto, SE., S.Pd., selaku guru BK di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 12 Februari 2024.

³¹ Hasil Wawancara dengan Noor Cholis, S.Pd., selaku kepala sekolah di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 12 Februari 2024.

harus diberikan ruang untuk terbuka dengan yang lain agar bisa berbagi pendapat sehingga kesalahan-kesalahan yang ada di media sosial atau TikTok itu bisa ternetralisir. Selain itu, sebelum menggunakan TikTok dalam jangka panjang peserta didik harus di *briefing* di sekolah maupun di rumah sehingga kalau anak yang awalnya berada dalam zona kondusif lalu keluar ke zona yang bebas tidak akan kaget.

Selain wawancara dengan guru BK dan kepala sekolah mengenai cara mengatasi dampak negative penggunaan TikTok, penulis juga mendapatkan informasi dari peserta didik bagaimana cara mereka mengatasi dampak tersebut.

Dalam wawancara yang pertama penulis melakukan wawancara dengan Giencha Yuliana yang mengatakan bahwa cara mengatasi dampak tersebut adalah dengan terbuka kepada guru dan juga orang tua karena dengan keterbukaan itulah peserta didik dapat mendapatkan bimbingan yang baik sehingga tidak akan terjadi hal kurang diinginkan.³²

Kemudian pada wawancara selanjutnya yaitu dengan Octavia Eka Ramadhani yang menyampaikan bahwa media sosial sangat mempengaruhi kesehatan mental apabila ada konten yang kurang baik sehingga akan sangat baik jika melakukan pembatasan dalam waktu penggunaan TikTok. Hal ini dilakukan untuk menetralkan pikiran agar tidak terlalu mengambil sugesti buruk dari TikTok.³³

Wawancara berikutnya yaitu dengan Amanda Febriyanti mengenai cara mengatasi dampak negative penggunaan TikTok. Dalam wawancaranya dikatakan bahwa pemberian batasan-batasan berupa waktu dan juga konten. Selain itu, berusaha untuk menjadikan hal-hal yang membuatnya kepikiran menjadi sebuah motivasi agar menjadikan hidupnya lebih bermakna.³⁴

Selanjutnya adalah wawancara dengan Ammarul Fatih yang mengatakan bahwa salah satu cara untuk mengatasi dampak negative dari penggunaan TikTok adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah agar selalu ingat dosa sehingga terhindar dari hal buruk. Selain itu beliau juga mengatakan bahwa terbuka dengan orang sekitar terutama guru BK dan orang tua adalah

³² Hasil Wawancara dengan Giencha Yuliana, selaku peserta didik kelas XI Farmasi B di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024.

³³ Hasil Wawancara dengan Octavia Eka Ramadhani, selaku peserta didik kelas XI Farmasi B di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024.

³⁴ Hasil Wawancara dengan Amanda Febriyanti, selaku peserta didik kelas XI Farmasi B di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024.

cara efektif untuk menghindari dampak buruk penggunaan TikTok.³⁵

Selanjutnya adalah wawancara dengan Rina Safitri Rahmania yang memberikan pernyataan bahwa cara mengatasi dampak negative penggunaan TikTok adalah lebih banyak belajar dan selalu bersyukur atas apa yang kita miliki sehingga kita tidak akan merasa kurang dari yang lain namun akan merasa cukup atas apa yang telah Allah berikan.³⁶

C. Analisis Data Penelitian.

1. Penggunaan Media Sosial (TikTok) Bagi Kesehatan Mental Peserta Didik di SMK Al Islam Kudus.

Guru BK atau konselor memiliki peran penting dalam menciptakan kualitas kesehatan mental peserta didik di sekolah dengan memberikan edukasi serta pemahaman yang baik sehingga peserta didik dapat mencerna setiap hal yang mereka dapatkan di media sosial terutama TikTok. Sedangkan dalam pengertian Islam kesehatan mental merupakan kemampuan individu dalam mengelola kejiwaan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar secara dinamis sesuai dengan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup dunia dan Akhirat.³⁷ Dalam hal ini penggunaan media sosial TikTok di SMK Al Islam Kudus sangat dikontrol oleh guru BK dan guru wali kelas yang bekerjasama pula dengan orang tua murid tetapi juga tetap memiliki pedoman yaitu pada Al-Quran dimana guru BK berusaha untuk mengedukasi peserta didik sesuai dengan kaidah keislaman.

Dalam penggunaannya, peserta didik di SMK Al Islam masih bisa dikatakan dalam taraf wajar hanya saja beberapa dari mereka ada yang masih membuat konten dengan cara membuka hijabnya hal itu kemudian menjadi sorotan oleh guru BK karena tidak mencerminkan aturan sekolah yang menggunakan basic agama dalam pembelajaran akhirnya hal itu berimbas ke sekolah karena peserta didiknya membuat konten dengan membuka hijabnya.

Selain itu peserta didik juga pandai dalam menggunakan jarinya untuk memberikan opini di kolom komentar suatu

³⁵ Hasil Wawancara dengan Amarul Fatih, selaku peserta didik kelas XI APHP di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024.

³⁶ Hasil Wawancara dengan Rina Safitri, selaku peserta didik Kelas XI APHP di SMK Al Islam Kudus pada tanggal 13 Februari 2024.

³⁷ Purmansyah Ariandi, *Kesehatan Menta Dalam Perspektif Islam*, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang, Jurnal ThauN 2013, 130.

konten. Tetapi yang menjadi masalah disini isi dari opini tersebut. Anak-anak dalam berkomentar pastinya tidak dengan pikiran yang panjang. Apa yang mereka lihat jika terlihat bagus tapi dengan komentar buruk dari netizen maka dia akan ikut berkomentar buruk juga. Dalam beberapa kasus contohnya penggemar K-Pop meskipun kontennya buruk dan komentar yang buruk juga anak-anak cenderung membela idolanya bahkan sampai berkata kasar di kolom komentar sehingga menimbulkan konflik yang panjang.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat terbentuk suatu karakteristik media sosial TikTok yang membuat semua orang dengan berbagai kalangan terutama peserta didik menjadi sangat tertarik dengan TikTok. Karakteristik tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:³⁸

- a. Jaringan (*Network*): TikTok memungkinkan pengguna terhubung dengan orang lain dan membuat jaringan sosial. Pengguna dapat mengikuti, berinteraksi, dan berteman dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama.
- b. Informasi (*Information*): TikTok adalah sumber informasi yang bagus. Pengguna dapat berbagi dan mengakses berita ilmu dan pengetahuan dari berbagai bidang.
- c. Komunikasi (*Communication*): TikTok memungkinkan pengguna untuk berinteraksi langsung dengan orang lain melalui pesan, pesan pribadi, dan fitur lainnya. Hal ini memberikan kesempatan untuk berdiskusi dan berkolaborasi.
- d. Konten Buatan Pengguna (*User Generated content*): Salah satu fitur utama TikTok adalah konten buatan pengguna. Pengguna dapat mengunggah foto, video, cerita, dan ide mereka sendiri menjadikan jejaring sosial proyek yang dinamis dan beragam.
- e. Simulator sosial (*Simulation of society*): TikTok 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.
- f. Konten Multimedia : TikTok mendukung berbagai jenis konten multimedia, termasuk gambar, video, dan audio.

³⁸ Rizky Ramanda Gustam, Karakteristik Media Sosial Dalam Membentuk Budaya Populer Korean Pop di Kalangan Komunitas Samarinda dan Balikpapan, Jurnal Ilmu Komunikasi, tahun 2015, 232

Pengguna dapat berbagi konten video yang menarik dan memikat.

- g. Pengaruh: TikTok mempunyai dampak yang sangat besar terhadap budaya dan masyarakat. Konten viral dapat mempengaruhi opini, sikap, dan bahkan keputusan politik masyarakat. Media sosial juga dapat memberikan dampak positif atau negatif terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial.
- h. Kolaborasi (Komunitas): TikTok menciptakan komunitas online dimana pengguna dapat saling mendukung, berbagi pengetahuan dan berkolaborasi. Komunitas-komunitas ini dapat didasarkan pada kesamaan minat, hobi, atau tujuan.

Dari karakteristik yang telah dijelaskan diatas maka dapat dilihat bahwa TikTok merupakan suatu aplikasi sosial yang terhubung dengan dunia yang sangat luas. Peserta didik dihadapkan dengan berbagai budaya asing bagi mereka dimana hal-hal yang selama ini kondusif baginya akan berubah menjadi lebih bebas sehingga peserta didik kesulitan dalam beradaptasi dengan benar. TikTok merupakan aplikasi berbagi konten hiburan maupun edukasi dalam bentuk video. Menurut laporan perusahaan jaringan dan aplikasi Kanada Sandyne, TikTok termasuk dalam 5 besar media sosial terpopuler dan penyumbang hilir lalu lintas internet terbesar pada tahun 2022 yaitu sekitar 3,93% dimana keseluruhannya dapat membuat konten video atau sekedar memberikan opini di kolom komentar untuk memberikan tanggapan atau opini tentang konten yang ada.³⁹ Dari kedua hal itulah peserta didik akan mendapatkan pelajaran baru berupa ujaran dan opini negatif sehingga terjadi pergejolakan dalam dirinya yang membuatnya menjadi *down* sehingga kesehatan mentalnya akan terganggu. Dalam hal ini peran guru BK serta orang tua sangat dibutuhkan untuk memberikan edukasi kepada peserta didik agar dapat memfilter segala hal baru supaya tidak terjadi hal yang kurang diinginkan.

³⁹ Intan Nirmala Sari, *Sejarah TikTok dari Aplikasi Negro Panda Hingga Mendunia*, Diakses dari https://katadata.co.id/intannirmala/ekonopedia/6404f5c3ce775/sejarah-tiktok-dari-aplikasi-negeri-panda-hingga-mendunia#google_vignette, 18/04/2024, 03.36

2. Dampak Penggunaan TikTok Terhadap Kesehatan Mental di SMK Al Islam Kudus

Dalam penggunaan TikTok pasti memiliki dampak positif dan dampak negative yang nantinya akan mempengaruhi peserta didik. Dalam wawancara yang telah dilakukan dampak yang diungkap adalah dampak negative dimana peserta didik menjadi kecenderungan untuk bermain TikTok.

Dampak positif artinya keyakinan bahwa seseorang dapat membawa atau mempengaruhi perubahan sehingga dapat mengikuti jalan yang seharusnya diikutinya. Positif mengacu pada perubahan yang 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. Sedangkan 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.⁴⁰

Rata-rata penggunaan TikTok di SMK Al Islam Kudus adalah 7 jam dalam sehari bahkan beberapa dari mereka ada yang lebih dari 8 jam sehari. Hal ini dapat berdampak buruk karena mengakibatkan kecenderungan dalam bermain TikTok. Dalam sehari ada 24 jam. Untuk tidur idealnya adalah 6-8 jam sehari dan bekerja atau sekolah selama 9-10 jam sehari untuk sistem 5 hari kerja. Maka tidak ada waktu untuk berinteraksi dengan orang sekitar jika dalam sehari menghabiskan waktu 6-7 jam sehari. Hal ini membuat mereka lupa dengan sekitarnya. Bahkan tidak jarang juga peserta didik di SMK Al Islam mencuri-curi waktu untuk bermain TikTok jika pelajaran yang mengharuskan mereka menggunakan HP.

Selain itu dalam wawancara yang lain dikatakan bahwa peserta didik membuat konten dengan membuka hijab. Hal ini akan berdampak buruk bagi kesehatan mental mereka karena basic sekolah mereka adalah dengan ilmu agama tetapi jika mereka membuat konten seperti itu kolom komentar mereka akan penuh dengan kecaman dan kritikan karena membuat aurat yang

⁴⁰ Anik Suryaningsih, *Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi belajar Peserta Didik*, Fakultas Ilmu Keguruan Ilmu Pendidikan UKSW Salatiga, 339.

akan menimbulkan pro dan kontra sehingga akan menimbulkan konflik dan membuat down pengguna TikTok itu sendiri.

Dampak lain yang terlihat juga adalah gaya hidup dan *insecurity* peserta didik. TikTok adalah platform dimana semua video dapat diakses. Salah satu hal yang berdampak adalah gaya hidup yang sangat terlihat. *Content creator* di TikTok selalu memperlihatkan gaya hidup yang bebas dan tidak terikat. Mereka selalu membanggakan *circle* mereka di TikTok kemudian membuat konten di suatu tempat yang *aesthetic* kemudian mengunggahnya. Hal ini menjadi contoh peserta didik untuk memiliki *circle* dan membedakan kasta dalam berteman. Hal itu menimbulkan *insecurity* bagi mereka yang tidak memiliki *circle* karena mereka merasa kurang dan tidak pandai dalam bergaul. Selain itu bentuk badan dan juga jerawat menjadi salah satu faktor yang membuat mereka *insecure* atau merasa tidak percaya diri. Sering kali *content creator* yang lewat di FYP mereka itu adalah orang-orang yang *body goals* atau memiliki bentuk tubuh yang bagus dan juga wajah yang mulus tanpa jerawat. Hal ini menimbulkan pikiran dan perasaan malu untuk sekedar berteman jika tidak memiliki bentuk tubuh dan wajah yang bagus sehingga kesehatan mental mereka menjadi turun.

Dari penjabaran di atas maka dapat menarik kesimpulan bahwa TikTok memiliki dampak positif dan dampak negative dimana semuanya bergantung pada tingkat kepekaan dan cara menerima input dari luar. Salah satu dampak positif yang tersorot disini ada dua yaitu:

- a. Komunikasi dan Koneksi, dimana pengguna dapat terhubung satu sama lain dengan teman, keluarga, dan orang-orang diseluruh dunia. Hal ini memperluas jaringan sosial peserta didik dan memungkinkan mereka untuk berhubungan dengan orang-orang yang jauh secara geografis.
- b. Akses informasi dan hiburan, TikTok memberikan kemudahan dalam mengakses video dengan berbagai konten yang diinginkan. Kaya dengan konten hiburan, berita, dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dengan dapat dengan cepat dan mudah diakses.

Selain dari dampak positif yang telah terlihat, TikTok juga memiliki dampak negative yang terjadi pada peserta didik di SMK Al Islam Kudus. Dampak negative tersebut yaitu:

- a. Kesehatan mental, penggunaan TikTok secara berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. ketimpangan

sosial, tuntutan untuk tampil sempurna, dan *cyberbullying* dapat menyebabkan stres dan gangguan mental.

- b. Privasi dan keamanan, TikTok menimbulkan risiko terhadap privasi dan keamanan data pribadi. Informasi yang diunggah dan dibagikan di jejaring sosial rentan terhadap penyalahgunaan dan pelanggaran privasi.
- c. Dampak Sosial, TikTok 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.
- d. penyebaran hoax atau berita palsu, TikTok memungkinkan berita palsu menyebar dengan cepat. Konten yang tidak akurat atau tidak terverifikasi dapat dengan mudah menyebar, memengaruhi opini publik, dan menimbulkan kebingungan.
- e. Gangguan produktivitas, TikTok dapat menjadi sumber gangguan dan gangguan yang kuat terhadap produktivitas kita. Menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dapat menurunkan konsentrasi dan efisiensi
- f. dalam pekerjaan sehari-hari.

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.

- a. 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.
- b. 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.

- c. 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 (seperti kursus atau pelatihan di bidang tertentu) yang sesuai dan mendorong pengembangan potensi yang dimilikinya.
- d. 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.⁴¹

Pada era sekarang sosial media khususnya TikTok 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.

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

⁴¹ Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, PT Remaja Rosdakarya Bandung, Buku Tahun 2018, 29-30.

Dalam wawancara yang telah dilakukan ditemukan beberapa factor salah satunya adalah kurangnya edukasi dalam membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Peserta didik berada dalam umur remaja yang masih labil serta dalam masa pencarian jati diri. Mereka akan selalu mencari hal baru di tempat yang baru bahkan tidak jarang mereka menggunakan TikToK untuk mencari tahu apa yang akan menjadi jati dirinya. Edukasi dalam membedakan benar dan salah harus dilakukan sejak dini oleh orang tua sebelum masa sekolah kemudian ditambah oleh ilmu pengetahuan di sekolah bersama-sama dengan guru. Karena jika edukasi kurang dari orang sekitar maka peserta didik tidak mampu untuk membedakan baik dan buruk dan akan terseret oleh arus yang salah. Selain itu ilmu agama juga sangat penting untuk kesehatan mental dalam sisi spiritual. Jika peserta didik tidak memiliki ilmu agama yang kuat maka mereka akan mengalami sebuah penyimpangan. Salah satu contoh yang menjadi *trend center* saat ini adalah penyimpangan orientasi seksual yang marak di TikTok yang seharusnya mendapatkan kecaman malah menjadi idola oleh remaja lain sehingga peserta didik dapat terbawa arus dan ikut-ikutan untuk melakukan hal tersebut.

Dalam wawancara lainnya dikatakan bahwa kurangnya perhatian menjadi salah satu penyebab dampak negative dari penggunaan TikTok. Hal itu bisa terjadi karena peserta didik yang kurang perhatian oleh orang tua menjadi merasa tidak disayang sehingga mereka mencari perhatian di TikTok dengan membuat konten yang tidak selayaknya anak usia sekolah atau bahkan beropini di kolom komentar seseorang dengan kalimat-kalimat yang tidak pantas. Selain itu juga mereka juga dapat terbawa suasana dengan sebuah komentar yang tidak mengesankan. Mereka merasa bahwa sebuah komentar buruk adalah sindirian baginya sehingga peserta didik akan merasa dipojokkan dan tidak diterima oleh orang lain.

3. Cara Mengatasi Dampak Penggunaan TikTok di SMK Al Islam Kudus.

TikTok merupakan media sosial yang sangat populer semenjak tahun 2020. Penggunaanya berasal dari berbagai kalangan dan usia sehingga tidak ada batasan dalam membuat konten dan berkomentar. Oleh karena itu banyak terjadi dampak negative dalam penggunaannya jika tanpa pengawasan. Berikut ini adalah beberapa cara mengatasi dampak negative penggunaan TikTok.

- a. Batas waktu layar, mengatur pemakaian TikTok atau memberikan batasan merupakan salah satu cara pencegahan yang efektif. Peserta didik dapat menggunakan TikTok dengan batasan waktu tersebut kurang lebih 1-2 jam dan memastikan peserta didik tidak melewati batas waktu layar yang telah ditentukan.
- b. Komunikasi dengan keluarga dan lingkungan sekitar, keluarga dapat menjadi penasihat yang bagi peserta didik dalam permasalahan apapun termasuk konten dan komentar negative sehingga peserta didik mendapatkan edukasi dari keluarga.
- c. Mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hal yang paling utama yang dilakukan oleh umat muslim adalah beribadah kepada Allah. Dengan begitu mereka akan terhindar dari hal yang tidak diinginkan dan mendapatkan pencerahan dalam memilih hal yang baik dan buruk bagi dirinya.
- d. Pemberian ruang untuk peserta didik berkreaitivitas dan berekspresi. Peserta didik adalah manusia dalam masa pencarian jati diri dimana mereka akan lebih banyak mengeskplor hal baru dan menemukan minatnya sesuai dengan bakat yang dia miliki.
- e. Edukasi dan pengawasan dari guru serta peran orang tua merupakan hal yang sangat penting dalam menjaga peserta didik dalam menggunakan media sosial.

Selain dari cara tersebut terdapat pula cara yang dapat dilakukan sendiri oleh peserta didik atau bisa disebut dengan *self Treatment*. Cara tersebut termasuk dalam cara intern yang hanya bisa dilakukan oleh kemauan diri sendiri. Salah satunya adalah *self control*. Teknik *self control* merupakan salah satu strategi yang tercakup dalam pendekatan perilaku. Strategi ini menekankan pada tiga aspek yaitu, pencatatan individu, evaluasi diri, serta penguatan positif. Pencatatan individu berguna untuk memantau perilaku sehingga individu dapat memahami tindakan yang telah dilakukan serta perkembangan yang telah dicapai. Proses pemantauan ini membantu individu dalam mengevaluasi perilaku mereka pada tahap evaluasi. Evaluasi yang efektif memerlukan bukti konkret dari tindakan yang telah dilakukan sehingga evaluasi dapat dilakukan dengan lebih akurat. Selain itu, aspek ketiga dari teknik ini adalah penguatan positif, yang berperan penting dalam mendorong munculnya dan mempertahankan perilaku yang diinginkan pada individu.

Penguatan ini biasanya berupa penghargaan atas perilaku yang telah berhasil dibentuk.⁴²

Selain oleh teknik diatas guru BK juga dapat melakukan layanan bimbingan klasikal Dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal, peserta didik mulai memahami dan menerapkan penggunaan gadget secara lebih bijak. Langkah-langkah yang mereka terapkan meliputi mengurangi penggunaan TikTok saat pelajaran berlangsung untuk menjaga konsentrasi, membuka TikTok hanya pada saat diperlukan dan untuk hal-hal penting seperti akses pembelajaran dan mencari materi belajar, menolak ajakan teman untuk membuat konten selama proses pembelajaran, serta menghapus aplikasi yang dianggap tidak penting.⁴³

TikTok juga dapat dimanfaatkan oleh guru BK dan guru mata pelajaran sebagai media untuk pembelajaran. TikTok adalah bagian integral dari media pembelajaran yang saat ini sedang mengalami evolusi sesuai dengan perkembangan zaman. Sebagai bagian yang signifikan dari media pembelajaran, penggunaan TikTok seharusnya dapat meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran. Namun, jika TikTok digunakan secara tidak tepat atau hanya untuk mengikuti tren, atau bahkan digunakan untuk tujuan yang tidak positif, maka penggunaannya dalam konteks pembelajaran dapat memiliki dampak negatif. Contohnya adalah risiko terjadinya ketergantungan pada dunia maya, kurangnya motivasi untuk belajar, dan dampak negatif lainnya. Faktor ini mendorong para pendidik untuk terus menciptakan inovasi dengan memanfaatkan kemajuan dalam teknologi informasi dan komunikasi. Hal ini bertujuan agar penyusunan pembelajaran yang dirancang oleh guru dapat menarik minat dan perhatian peserta didik untuk belajar.⁴⁴

Dalam mengatasi dampak buruk yang mungkin terjadi dalam penggunaan TikTok, kepala sekolah dan guru BK bekerja sama dengan orang tua peserta didik untuk memberikan pengawasan

⁴² Firza Amalia, DKK, *Implementation of Self Control Techniques to Reduce Gadget Addiction in Students of SMP Negeri 17 Makassar*; Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8

⁴³ Erna Kurniawati, *Upaya Mengurangi Dampak Negatif Gadget Pada Kegiatan Belajar Mengajar Melalui Layanan Bimbingan Klasikal di Kelas DKV2 SMK Negeri 1 uwiring*, Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan. Tahun 2023, 146-147

⁴⁴ Musyirah Rahman, DKK, *Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran*, Jurnal Tahun 2023, 2

yang intens dalam penggunaan TikTok sehingga guru BK mendapatkan informasi yang lebih akurat mengenai peserta didiknya agar tidak terjerumus ke hal yang buruk. Selain itu pemberian edukasi juga sangat penting serta pengawasan agar kecenderungan tidak semakin terjadi. Dalam wawancara lainnya pembekalan ilmu agama juga sangat dibutuhkan untuk peserta didik agar mendapatkan ilmu spiritual supaya menjadikan hati yang lebih tenang dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil suatu Keputusan.

Selain itu memberikan pemahaman tentang bersosialisasi dalam media sosial juga sangat penting untuk menjaga ketikan saat memberikan sebuah opini karena pada dasarnya kesehatan mental setiap orang itu beda-beda. Sehingga selain menjaga kesehatan diri sendiri juga harus menjaga kesehatan orang lain.

Kemudian memberikan ruang untuk peserta didik berkreasi dan mengekspresikan dirinya diluar TikTok. Peserta didik yang pendiam bukan berarti mereka memang hanya diam tetapi dalam pikirannya mereka memiliki banyak sekali hal yang ingin disampaikan. Oleh karena itu memberikan ruang untuk mereka mengkespresikan kreativitasnya atau sekedar bercerita adalah salah satu cara untuk mereka menghindari berkomentar buruk di TikTok.