

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam era digital seperti sekarang ini, penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari (Ikhsan et al. 2024), terutama di kalangan siswa di Kota Bekasi. Pendidikan modern seringkali terintegrasi dengan penggunaan teknologi, termasuk akses ke media sosial melalui perangkat seperti handphone. Teknologi yang terintegrasi dalam ekosistem menjadi penopang utama bagi manajemen sekolah modern dalam menghadapi berbagai tantangan pendidikan di Indonesia (Wang et al. 2023). Fenomena ini membawa dampak besar pada cara siswa berinteraksi dan mengonsumsi konten di media sosial. Siswa sering kali menghabiskan banyak waktu mereka di platform media sosial seperti Instagram, Facebook, Twitter, dan lainnya. Meskipun media sosial memberikan banyak manfaat seperti konektivitas sosial dan akses informasi yang luas, namun terdapat keprihatinan yang berkembang mengenai dampak negatifnya, khususnya terhadap kesehatan mental siswa.

Siswa di Kota Bekasi menjadi kelompok yang rentan terhadap dampak kesehatan mental akibat penggunaan media sosial. Keberadaan media sosial dapat membawa dampak positif dalam hal konektivitas sosial, namun seiring dengan itu, muncul pula potensi dampak negatif seperti bullying online Rahdianni (2023), body shaming, dan perbandingan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai dinamika penggunaan media sosial dan dampaknya pada kesehatan mental siswa di Kota Bekasi perlu dianalisis lebih lanjut.

Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan gangguan tidur karena seringnya terjaga hingga larut malam untuk menggunakan platform tersebut (Hepilita & Gantas 2018). Hal ini dapat mengganggu pola tidur siswa dan menyebabkan lelah serta penurunan konsentrasi di sekolah.

sekolah. Dengan demikian, pemahaman yang lebih baik tentang dampak penggunaan media sosial pada kesehatan mental siswa di Kota Bekasi menjadi penting untuk mengambil langkah-langkah preventif yang efektif dan memberikan pendekatan yang holistik terhadap kesejahteraan mereka.

Data pengguna media sosial di Jawa Barat menunjukkan bahwa Bekasi menduduki peringkat kedua sebagai daerah dengan pengguna media sosial tertinggi setelah Bandung. Jumlah pengguna media sosial di Bekasi mencapai 1.674.400 orang yang bersumber pada berita di Rizal (2013), menandakan signifikansi penggunaan media sosial di wilayah tersebut.

Anak generasi siswa adalah istilah yang merujuk kepada individu yang berada pada usia siswa, fase perkembangan manusia antara masa anak-anak dan dewasa yang umumnya melibatkan masa pubertas hingga awal dewasa (Novianti et al., 2019). Karakteristik siswa mencakup perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Aspek yang melibatkan media sosial semakin penting dalam kehidupan siswa modern, mempengaruhi pola interaksi sosial, pencarian identitas diri, dan pertumbuhan organ tubuh yang signifikan (Hamsar, 2023). Eksplorasi nilai, keyakinan, serta kompleksitas hubungan sosial juga menjadi bagian penting dari pengalaman siswa dalam era digital ini (Hamsar, 2023). Anak-anak yang duduk di bangku SMP sudah termasuk dalam fase remaja. Kategori remaja mencakup anak-anak berusia 13-16 tahun, di mana mereka biasanya mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik maupun psikologis (Azmi et al., 2023).

Pada radar berita yang ada yakni Arfian (2022) dimuat bahwa siswa Bekasi mudah depresi dimuat pada halaman berita yang ada disana pada tahun 2022 bahwa kesehatan psikologis dapat dipengaruhi oleh peristiwa yang terjadi dalam kehidupan, meninggalkan dampak besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Dampaknya bahkan dapat mencakup keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Seorang siswa berusia 17 tahun di Kota Bekasi, Jesi, mengakui bahwa ia sering merasakan stres, yang dipicu oleh sejumlah faktor termasuk lingkungan keluarga, lingkungan bermain,

interaksi sosial di media sosial dan kesibukan sebagai pelajar. Stres ini bahkan dapat menyebabkan kehilangan nafsu makan pada beberapa situasi.

Siswa seringkali menghadapi tantangan seperti tekanan penggunaan media sosial oleh remaja juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Tekanan untuk tampil sempurna, perbandingan sosial, dan *cyberbullying* adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Pendidikan dan dukungan positif selama masa siswa dapat memainkan peran penting dalam membantu mereka mengatasi tantangan dan membangun fondasi untuk masa dewasa yang sehat, oleh karenanya masa siswa adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental (Giang et al. 2023).

Menurut Sankar et al. (2017) Masa siswa merupakan periode transformasi dalam sikap dan perilaku, di mana perkembangan emosional, pandangan, minat, dan peran yang diharapkan dalam kelompok sosial meningkat. Secara psikologis, ini adalah waktu ketika individu terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, tidak lagi merasa berada di bawah hierarki yang lebih tinggi, tetapi setidaknya sejajar. Masa ini dikenal sebagai "*badai dan stres*," di mana siswa menghadapi berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, agresi, dan bahkan masalah kompleks seperti depresi dan frustrasi yang mungkin timbul dari perawatan diri, karier, akademis, atau aspek lainnya.

Selain itu mental pada siswa merujuk pada aspek kesehatan mental atau psikologis dari individu yang berada dalam usia siswa. Masa siswa adalah periode perkembangan yang penting, dan kesehatan mental siswa dapat dipengaruhi oleh perubahan hormonal, dan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Siswa seringkali sedang dalam proses mencari identitas dan menentukan peran mereka dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat. Proses ini dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Salah satu faktor yang semakin penting bagi kesehatan mental siswa adalah lingkungan lokal mereka, dan khususnya lingkungan perkotaan. Lingkungan perkotaan dapat

berdampak positif terhadap kesehatan mental siswa melalui fenomena seperti keterikatan dan kepemilikan tempat, yang mendukung kesejahteraan mental mereka (Buttazzoni & Minaker 2023).

Dampak dari pencarian identitas dan peran yang berhasil mencakup peningkatan kepuasan dan kesejahteraan psikologis, sementara sebaliknya, konflik atau kebingungan dalam hal identitas dan peran dapat berdampak negatif dengan menyebabkan stres dan ketidakpastian dalam kehidupan siswa. Masalah kesehatan mental pada anak dan Siswa dapat berlanjut seiring bertambahnya usia dan berkaitan dengan gangguan dalam sektor pendidikan, ekonomi, perkembangan, dan pembentukan kepribadian (Ribeiro et al. 2023). Lebih lanjut kesehatan mental siswa dapat diartikan sebagai kondisi yang tidak dapat didiagnosis secara klinis dan melibatkan kesejahteraan secara holistik, termasuk pencapaian potensi diri, respons yang sehat terhadap stres, produktivitas, dan integrasi dalam komunitas (Verhulst et al. 2023).

Menurut WHO, kesehatan mental adalah suatu keadaan kesejahteraan di mana setiap individu menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup normal, dapat bekerja produktif dan memberikan kontribusi pada masyarakatnya. Kesehatan mental, didefinisikan dengan berbagai konsep, mengacu pada kemampuan individu untuk berpikir dan belajar, memahami, dan menjalani kehidupan dengan kesadaran terhadap emosi mereka sendiri serta respons terhadap perasaan dan reaksi orang lain (Giang & Huynh 2022).

Penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi kondisi gangguan kesehatan mental siswa. Menurut Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Savitrie (2022), gangguan kesehatan mental siswa terlihat dari perubahan perilaku seperti menjadi kasar, sering marah, dan menggunakan kata-kata kasar. Perubahan mood yang ekstrem, kesulitan berkonsentrasi, penurunan performa belajar, penurunan berat badan, dan pola makan yang tidak teratur juga menjadi indikator. Kekhawatiran berlebihan dan keinginan menyakiti diri sendiri adalah tanda bahaya yang memerlukan perhatian serius.

Mengingat banyaknya siswa di Bekasi yang rentan mengalami depresi, penelitian ini akan meneliti dan menyoroti dampak media sosial terhadap kesehatan mental siswa di daerah Kota Bekasi, seperti yang dilaporkan oleh Arfian (2022). Penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi potensi risiko tinggi dalam aspek kesehatan mental siswa yang tinggal di Kota Bekasi, dengan fokus pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP), dalam upaya mengidentifikasi dampak negatif yang mungkin timbul pada kesehatan mental mereka. Konflik ini muncul sebagai bagian dari eksplorasi identitas dan pencarian makna diri selama fase perkembangan ini, karena kesehatan mental merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara efektif, meraih kepuasan, kebahagiaan, dan berperilaku secara sosial yang perhatian, sambil memiliki keterampilan untuk menghadapi dan menerima realitas kehidupan (Sankar et al. 2017).

Berdasarkan hasil wawancara penulis pada seorang siswa yang diasumsikan sebagai siswa X mengemukakan bahwa “Menurut saya, media sosial juga turut memengaruhi kesehatan mental. Lingkungan sekitar yang positif, dukungan dari teman, dan keluarga memang dapat meningkatkan kesehatan mental, namun adanya media sosial juga membawa dampak signifikan, seperti mengikuti tren orang lain juga melihat keberhasilan orang lain dan dibandingkan sama diri sendiri itu mengakibatkan kita juga ingin seperti mereka namun dipaksakan yang mengakibatkan kesehatan mental ini juga terganggu karena kita berusaha pada yang bukan keinginan kita”.

Hasil observasi wawancara ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, yang terkait erat dengan tingkat distres dan kesejahteraan (*well-being*) individu. Responden mengakui bahwa lingkungan sekitar yang positif serta dukungan dari teman dan keluarga dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Namun, peran media sosial juga sangat penting dan tidak bisa diabaikan, karena dapat membawa dampak signifikan terhadap distres dan kesejahteraan seseorang. Media sosial dapat menjadi sumber dukungan dan informasi yang positif,

namun juga dapat menimbulkan tekanan sosial dan perbandingan negatif yang berkontribusi pada tingkat distres (Regita et al., 2024).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sender et al. (2023) kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh konteks lingkungan tempat generasi muda berada. Penemuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan gender dan aspek fisik serta kognitif memiliki pengaruh yang signifikan dalam pembentukan kepribadian siswa. Pengaruh ini memengaruhi cara siswa berinteraksi dengan lingkungannya dan merespons perasaan terhadap diri mereka sendiri. Hal yang sama juga dihasilkan oleh peneliti Ilango & Eljo (2013) Kesehatan mental anak dan siswa menjadi fokus utama dalam upaya memajukan perkembangan masyarakat yang sehat. Kesehatan mental anak dan siswa dianggap sebagai fondasi pembangunan masa depan di negara-negara berpendapatan rendah di seluruh dunia menurut WHO. Sepuluh persen dari anak-anak usia 5-15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat didiagnosis.

Sedangkan pada hasil penelitian yang dilakukan Malfasari et al. (2020) pada siswa, terdapat fenomena terkait penggunaan strategi untuk menghadapi perasaan yang tidak nyaman, seperti stres dan cemas, yang memengaruhi kondisi mental dan emosional. Fenomena ini juga terkait dengan tingginya angka penyimpangan perilaku, seperti penggunaan kata kasar terhadap guru, tindakan kekerasan terhadap guru, dan konflik fisik antar kelompok, yang semuanya merupakan manifestasi dari gangguan mental dan emosional.

Pada hasil penelitian yang dimana media sosial juga sangat berdampak pada kesehatan mental siswa yakni pentingnya media sosial bagi kesehatan mental siswa menekankan kemampuan intervensi media sosial dalam meningkatkan hasil kesehatan mental. Hal ini juga menyoroti urgensi dan keuntungan dari upaya di masa depan dalam mengelola dampak media sosial terhadap kesejahteraan mental Siswa (Kruzan et al. 2022).

Maka, berdasarkan uraian mengenai fenomena, informasi, dan permasalahan di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengeksplorasi topik

ini melalui judul penelitian "Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa SMP Negeri 38 Bekasi".

1.2 Rumusan Masalah

Berikut ini akan dijelaskan beberapa pembaruan penelitian terkait variabel yang akan diteliti. Penelitian mengenai Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental, di antaranya :

1. Penelitian Boer et al. (2021) menyiratkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental sebagai dampak negatif dari intensitas penggunaan media sosial mungkin terbatas dan menyoroti potensi risiko masalah media sosial terhadap kesehatan mental siswa.
2. Penelitian Weare (2015) mengidentifikasi kondisi terhadap kesehatan mental dengan penekanan pada studi kasus pada siswa, kemudian kesehatan mental, situasi emosional dan sosial yang kompleks, kesulitan, kondisi, dan gangguan yang dapat memengaruhi baik siswa maupun staf.
3. Hasil studi yang dilakukan Lawrance et al. (2021) kesehatan mental merupakan konsep yang melibatkan aspek yang serupa dengan kesehatan fisik. Setiap individu memiliki kesehatan mental yang dapat mengalami perubahan, mirip dengan fluktuasi kondisi fisik. Hal ini melibatkan perubahan dalam pemikiran, perasaan, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup. Kesehatan mental yang baik tidak hanya mengindikasikan ketiadaan penyakit atau kelainan, melainkan juga mencakup kesejahteraan positif yang mempromosikan perkembangan dan ketahanan terhadap kesulitan.
4. Penelitian Beeres et al. (2021) Hasil menunjukkan bahwa media sosial mungkin lebih berperan sebagai penunjuk daripada faktor risiko terhadap gejala kesehatan mental yang negatif.
5. Penelitian Rosmalina & Khaerunnisa (2021) Penggunaan media sosial sering dimanfaatkan untuk menciptakan citra positif, tetapi tanpa disadari, media sosial dapat menjadi bumerang yang berpotensi menimbulkan dampak negatif. Selain memiliki pengaruh kuat terhadap

perilaku pengguna, media sosial juga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental bagi mereka.

6. Penelitian Kelly et al. (2018) Temuan kami menekankan potensi konsekuensi negatif jangka panjang dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental generasi muda. Hasil ini menjadi relevan untuk penyusunan pedoman penggunaan media sosial yang lebih aman dan mendukung seruan industri untuk menerapkan regulasi yang lebih ketat terhadap jam penggunaan media sosial.
7. Penelitian Nilsen et al. (2023) Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa peningkatan durasi penggunaan perangkat dan aktifitas di media sosial mungkin telah mengakibatkan pergeseran dalam budaya Siswa, dengan implikasi potensial terhadap kesehatan mental mereka.
8. Penelitian Sri Yuhana et al. (2023) Hasil pada penelitian ini yakni terdapat korelasi antara aktivitas menggunakan media sosial dan kesejahteraan mental Siswa di SMA N 8 Semarang.

Dari penelitian literatur yang telah dilakukan, terdapat pandangan dari beberapa peneliti yang menyatakan bahwa kondisi siswa dapat memengaruhi rentan mereka terhadap situasi yang tidak menentu, serta dapat mempercepat perubahan mood dalam menghadapi masalah dan dapat berdampak pada kesehatan mental Siswa. Oleh karena itu, perumusan masalah dalam penelitian ini menjadi: "Bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap gambaran kondisi kesehatan mental siswa, dengan mempertimbangkan aspek interaksi di media sosial dan pencarian identitas di Kota Bekasi?".

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan menganalisis kondisi kesehatan mental siswa di Kota Bekasi, dengan fokus pada pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mereka di Kota Bekasi, terutama pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini akan memberikan kontribusi pada literatur akademis dengan menyediakan pemahaman yang lebih mendalam tentang media sosial terhadap kesehatan mental siswa Negeri 38 Bekasi.
2. Penelitian ini dapat membantu memahami kesehatan mental siswa dan faktor-faktor yang memengaruhinya, khususnya terkait pengaruh media sosial dan pencarian identitas siswa di Kota Bekasi.
3. Hasil penelitian ini dapat memberikan inspirasi untuk penelitian selanjutnya di bidang interaksi di media sosial dan kesehatan mental siswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. **Pengembangan Program Edukasi:** Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program edukasi yang mengajarkan siswa tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab, serta bagaimana mengenali dan mengatasi dampak negatifnya.
2. **Strategi Pendukung Kesehatan Mental:** Hasil penelitian dapat membantu sekolah dan orang tua dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental siswa, seperti menyediakan layanan konseling dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional.
3. **Kebijakan Penggunaan Media Sosial:** Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam merumuskan kebijakan penggunaan media sosial di lingkungan sekolah, termasuk pembatasan waktu penggunaan dan panduan interaksi yang positif di platform media sosial.