

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Teknologi informasi komunikasi saat ini sudah semakin maju dan berkembang. Salah satu diantaranya ialah internet, dimana dengan adanya teknologi baru atau internet ini dapat memenuhi hampir segala bentuk kebutuhan manusia seperti untuk mencari informasi, berkomunikasi, mencari hiburan dan hal lainnya. Dari waktu ke waktu kemudian teknologi baru ini terus menerus berkembang hingga menjadi *trend* di masyarakat. Dan yang paling banyak dimiliki dan digunakan masyarakat adalah media sosial.

Media sosial merupakan salah satu dari banyaknya teknologi canggih yang hadir dalam kehidupan masyarakat. Media sosial memberikan layanan yang memudahkan berinteraksi dengan orang lain. Media sosial yang sering digunakan diantaranya seperti *facebook*, *twitter*, *Instagram*, *line*, *whatsapp* dan lain sebagainya yang mendukung interaksi sosial penggunanya. Para pengguna media sosial menggunakan media sosial untuk mengekspresikan banyak hal. Contohnya menjadi tempat mencurahkan isi hati, keluh kesah, serta sebagai tempat curhat apa yang mereka rasakan dengan harapan agar perasaan mereka bisa lega dan tersampaikan oleh pembacanya (Uno & Lamatenggo, 2010).

Dari dua dekade terakhir media sosial mengalami peningkatan penyebaran baik dalam kuantitas, kualitas dan kegunaan (Hilal Bashir & Shabir Ahmad Bhat, 2017). Karena tubuh individu diberi makan oleh asupan elemen mineral yang diperlukan dan diperoleh melalui nutrisi, demikian juga pikiran manusia dipupuk oleh ketersediaan nutrisi untuk pikiran. Didukung oleh kemajuan teknologi, dengan demikian membuka platform untuk diskusi antara media sosial dan kesehatan mental di masa kini. Dari awal internet dan situs jejaring sosial telah menjadi lebih sosial secara virtual, tetapi kurang praktis. Kehidupan virtual ini mengasingkan manusia dari sesama makhluk sehingga mempengaruhi kesehatannya baik secara mental maupun fisik dan keseimbangan keseluruhan. Peningkatan penggunaan jejaring sosial di era sekarang adalah yang menjadi perhatian orang tua, masyarakat & peneliti, karena selalu ada dua sisi yaitu positif dan negatif dari setiap inovasi.

Berdasarkan penelitian perusahaan media asal Inggris yang diberi nama *We Are Social* (Pertiwi, 2018), pengguna aktif media sosial di Indonesia sangat besar yakni mencapai angka 49% atau sekitar 130 juta jiwa dari total 265,4 juta jiwa dari keseluruhan penduduk Indonesia. Orang Indonesia rata-rata selama tiga jam dua puluh tiga menit perhari dalam mengakses media sosial. Banyaknya pengguna media sosial tidak bisa dilepaskan dari pengaruh media sosial yang dirasakan oleh masyarakat baik positif maupun negatifnya.

Pengguna media sosial dari tahun ke tahun semakin bertambah. Pada tahun 2019-2020, pada usia remaja sebanyak 76,63% menjadi pengguna internet terbanyak di Indonesia ((APJII), 2019). Ada banyak sekali akibat yang ditimbulkan dalam penggunaan media sosial dan diantaranya terdapat dampak positif. Akan tetapi apabila digunakan secara berlebihan akan menjurus ke dampak yang negatif, salah satunya adalah adiksi media sosial. hubungan kompleks penggunaan media sosial dan mental.

Masalah kesehatan mental generasi muda ini dapat diidentifikasi sebagai pelecehan online, depresi, *sexting/sms*, stress, kelelahan, kesepian, penurunan kemampuan intelektual, *cyber bullying*, penekanan emosi dan kurang konsentrasi. Ini semua secara langsung atau secara tidak langsung berdampak pada kesehatan mental generasi muda. Menurut Penelitian (Mulawarman & Nurfitri, 2017) untuk mengurangi risiko ini, langkah yang tepat harus diambil seperti informasi dan sesi konseling dapat disusun di sekolah dan perguruan tinggi. Kesadaran dan gerakan yang tepat dapat diatur untuk memahami efek penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada generasi muda. Situs jejaring sosial harus dibatasi pada hal-hal tertentu seperti batas umur. Setiap aplikasi media sosial yang tidak berdampak positif seperti diskriminasi, kekerasan, rasisme dan lainnya harus dibubarkan bahkan dihilangkan sepenuhnya (Hilal Bashir & Shabir Ahmad Bhat, 2017).

Kesehatan mental remaja semakin menjadi perhatian dikarenakan kalangan remaja menjadi kelompok yang paling dominan. (Mahila, 2022)

menyampaikan berdasarkan wawancara dengan Kasubbag Humas Polres Gunungkidul, Iptu Suryanto, terdapat banyak sekali kasus kesehatan mental. Di Yogyakarta pada tahun 2020 kasus bunuh diri mengalami kenaikan hingga 37 kasus bunuh diri yang dipicu oleh depresi. Hal tersebut menjadi sangat penting ditinjau lagi dan diteliti lebih dalam karena kesehatan mental itu sangat penting untuk perkembangan khususnya generasi muda.

Media sosial memiliki dampak positif maupun negatif yang bisa dirasakan oleh penggunanya. Adapun dampak positif penggunaan media sosial ialah memudahkan komunikasi, menambah informasi, pengetahuan serta relasi dan keuntungan lainnya. Akan tetapi seperti yang sudah disampaikan diatas bahwa tidak hanya dampak positif yang didapatkan tapi juga dampak negatif. Menurut pandangan psikologi penggunaan media sosial memiliki dampak negatif yakni sulit untuk konsentrasi, gangguan tidur, kurangnya interaksi sosial di dunia nyata, kurangnya privasi, ancaman seksual, bullying, menurunnya nilai rapot di sekolah, meningkatnya agresivitas (Wisnuhardana, 2018). Media sosial juga memiliki konten-konten yang tidak berbobot yang bisa merusak kesehatan mental dan akhlak remaja seperti menjadi media penyampaian ujaran kebencian, media sosial menampilkan gaya hidup yang hedonis dan masih banyak lagi. Dan dari dampak positif dan negatif tersebut tergantung bagaimana penggunaannya. Jika media sosial digunakan dengan bijak untuk hal-hal yang baik maka akan memberikan dampak yang positif, begitu pula sebaliknya.

Kini media sosial digunakan untuk menampilkan kehidupan pribadi dengan tujuan mendapatkan pengakuan dari orang lain. Karena itu di media sosial sering kali menemui konten-konten yang mengundang ketertarikan, kekaguman bahkan keinginan untuk memiliki ataupun melakukan hal yang sama dengan orang lain. Hingga tanpa sadar akan membuat seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa gelisah, merasa iri, mudah emosi, cemas bahkan bisa sampai frustrasi. Dan Ketika seseorang sudah kecanduan (adiksi) media sosial berpotensi membuat seseorang berperilaku FOMO (*Fear of Missing Out*) yaitu perasaan takut tertinggal dari orang lain, dan hal ini berpengaruh pada kesehatan mental.

Generasi muda era sekarang berperan sebagai pengguna aktif media sosial yang memiliki afinitas terhadap masalah kesehatan mental. Situasi berbahaya saat ini membutuhkan pemahaman yang lebih, untuk mengetahui hubungan antara media sosial dan kesehatan mental. Hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental menentukan pentingnya topik dimana bisa bertindak sebagai epidemi bagi individu sepanjang hidup. Itulah mengapa pentingnya penyelidikan dan pemeriksaan terus-menerus pada konstruksi ini tidak dapat dilebih-lebihkan. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk menganalisa pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta apakah memiliki pengaruh atau tidak. Dan penelitian ini sangat diperlukan agar tidak mengganggu aktivitas dan perkembangan para siswa di sekolah maupun di rumah akibat dari penggunaan media sosial ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari identifikasi permasalahan, maka dapat dirumusan masalah dalam penelitian ini yakni.

1. Bagaimana intensitas penggunaan media sosial siswa di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta?
2. Bagaimana kesehatan mental siswa di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta?
3. Seberapa besar pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari rumusan masalah di atas adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui intensitas penggunaan media sosial di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta
2. Mengetahui kesehatan mental siswa di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta
3. Mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penulis berharap agar nantinya penelitian ini dapat mem-

berikan kontribusi untuk pengembangan ilmu pendidikan mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa. Selain itu, dengan adanya penelitian ini memberikan acuan bagi peneliti selanjutnya mengenai bagaimana pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis, untuk mengembangkan keilmuan yang penulis miliki, menambah wawasan penulis, dan mendapatkan pengalaman mengenai bagaimana pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental siswa
- b. Bagi siswa, agar bisa menggunakan media sosial dengan bijak, sehingga tidak mengganggu kesehatan mentalnya sehingga bisa lebih fokus dengan pendidikannya
- c. Bagi guru, dapat dijadikan masukan dan pembelajaran betapa pentingnya kesehatan mental siswa. dan diharapkan guru bisa mengingatkan siswa untuk menggunakan media sosial dengan sebaik mungkin agar tidak mengganggu kesehatan mental mereka
- d. Bagi Orangtua, dengan adanya penelitian ini harapannya orangtua bisa lebih bijaksana mendidik anak di era globalisasi sekarang ini, sehingga anak menggunakan media sosial dengan bijak dan tidak berperilaku menyimpang yang mengganggu kesehatan mentalnya

## **E. Sistematika Pembahasan**

Pembahasan hasil penelitian mengenai “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta” akan dipaparkan dalam sistematika pembahasan dimana semuanya saling berkesinambungan antar bab yang satu dengan yang lainnya. Sebelum memasuki bab pertama penulisan skripsi dimulai dari sampul, halaman judul, halaman nota dinas, halaman pengesahan, halaman pernyataan keaslian, halaman motto, halaman persembahan, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, dan abstrak.

Bab I, pada bab pendahuluan ini berisikan tentang beberapa sub bab seperti: pertama, terkait dengan latar belakang masalah dimana berisikan tentang hal-hal yang menjadi dasar permasalahan penelitian yang dilakukan. Kedua, rumusan masalah yang berisikan tentang beberapa pertanyaan terkait permasalahan yang timbul serta yang akan dipecahkan. Ketiga, tujuan penelitian yang berisikan tentang gambaran atau prediksi terkait hasil penelitian. Keempat, kegunaan penelitian dimana pada sub bab ini akan membahas apa saja kegunaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Kelima, adalah sistematika pembahasan yang berisikan kerangka bab penelitian guna memberikan gambaran awal penelitian. Pembahasan dalam Bab 1 menjadi gambaran umum tentang pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta.



Bab II, pada bab ini berisikan tinjauan pustaka, kerangka teori, kerangka berfikir serta hipotesis penelitian. Tinjauan pustaka memuat penelitian- penelitian terdahulu yang telah dilakukan orang lain dengan tema yang relevan dengan tema yang akan diteliti. Adapun kerangka teori merupakan dasar atau acuan yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Kerangka berfikir untuk memberikan gambaran tentang variabel yang akan diteliti. Sedangkan hipotesis berfungsi untuk mencantumkan dugaan sementara dari penelitian yang dilakukan.

Bab III, pada bab ini berisikan tentang metode penelitian yang digunakan oleh peneliti guna memecahkan permasalahan yang diangkat. Pada bab ini akan membahas beberapa hal, diantaranya: pendekatan penelitian, jenis penelitian dan objek penelitian, jenis sumber data, teknik pengumpulan data, keabsahan dan kredibilitas dan yang terakhir metode analisis data.

Bab IV, pada bab ini berisikan tentang pemaparan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta pembahasan terkait permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya yaitu pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

Bab V, pada bab ini berisi tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, serta saran-saran dan rekomendasi yang peneliti sarankan untuk pihak-pihak yang terkait serta kata penutup.

