

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Perkembangan teknologi terjadi dengan pesat saat ini. Berbagai aspek dan sektor kehidupan mengalami perkembangan yang pesat, terutama jika dibandingkan dari tahun ke tahun. Perubahan paling menonjol terjadi di bidang teknologi, yang terus mengalami peningkatan signifikan, khususnya dalam penyebaran informasi dan komunikasi yang semakin mudah diakses oleh semua kalangan. Salah satu wujud nyata dari perkembangan teknologi pada saat ini adalah kehadiran media sosial, yang telah menjadi fenomena global dan memberi dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan. Generasi muda, khususnya siswa, merupakan pengguna aktif media sosial yang terlibat intens dalam interaksi di ruang digital.

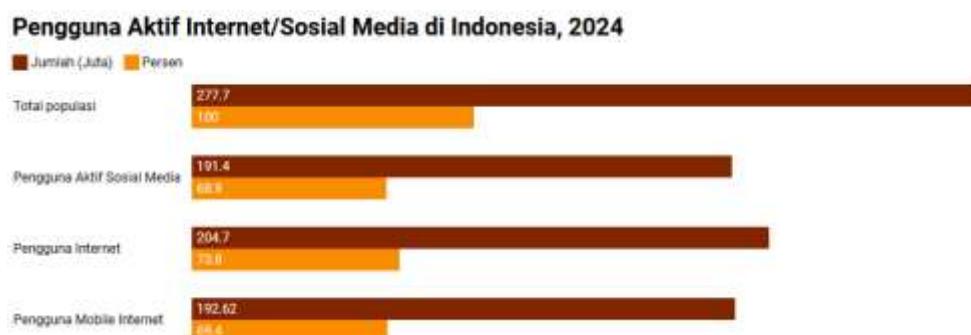
Perkembangan teknologi yang pesat, terutama dalam hal penyebaran informasi dan komunikasi yang semakin mudah diakses, pengguna internet di Indonesia juga mengalami peningkatan signifikan sepanjang tahun 2024. Berdasarkan data dari *The Global Statistic*, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 204,7 juta orang, meningkat sebesar 2,1 juta atau sekitar 1,0% dibandingkan tahun sebelumnya.¹ Hal ini menunjukkan bahwa akses internet semakin meluas, mencakup lebih banyak lapisan masyarakat

¹ The Global Statistics. (2024). *Indonesia Digital Report 2024*. Diakses dari <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>

di seluruh Indonesia, dan memperkuat koneksi yang telah mendukung transformasi digital, termasuk dalam penggunaan media sosial.

Penggunaan media sosial juga mengalami lonjakan yang luar biasa. Jumlah pengguna aktifnya meningkat sebesar 12,6% atau sekitar 21 juta orang dibandingkan tahun sebelumnya. Saat ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia, tidak hanya untuk hiburan dan komunikasi, tetapi juga untuk keperluan bisnis dan pendidikan. Rata-rata waktu yang dihabiskan masyarakat Indonesia untuk mengakses internet mencapai 8 jam 36 menit per hari, dengan 3 jam 17 menit di antaranya digunakan untuk mengakses media sosial.²

Diagram 1. 1 Diagram Pengguna Aktif Internet/Sosial Media di Indonesia 2024



Sumber: Infoketapang.com

Media sosial memberikan berbagai kemudahan dan manfaat dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam hal komunikasi dan akses informasi. Namun, penggunaan yang intens dan tidak terkontrol dapat menimbulkan sejumlah konsekuensi yang perlu dicermati, khususnya bagi kalangan

² Pengguna Media Sosial di Indonesia Sepanjang 2024." Infoketapang, 14 Desember 2024. Diakses pada 6 Mei 2025.

remaja. Penggunaan yang intens dan tidak terkontrol dapat memengaruhi keseimbangan emosional serta membentuk tekanan sosial yang cukup kuat.³

Remaja sering kali terpapar pada konten yang menampilkan standar hidup atau citra diri yang tidak realistik, sehingga memicu kecemasan, perasaan rendah diri, hingga stres. Dalam konteks ini, penting untuk memperhatikan dampak psikologis yang ditimbulkan dari aktivitas di media sosial, terutama dalam kaitannya dengan kesehatan mental siswa.

Instagram menjadi *platform* media sosial paling populer di Indonesia pada tahun 2024, dengan 84,80% dari total pengguna internet (sekitar 173,59 juta orang). Banyak merek lokal maupun internasional yang memanfaatkan *Instagram* untuk promosi dan membangun hubungan dengan konsumen.⁴ *Facebook* menempati posisi kedua dengan tingkat penggunaan sebesar 81,30% atau sekitar 166,42 juta pengguna, dan masih banyak digunakan oleh kalangan remaja. Mempati posisi ke tiga aplikasi *Tiktok* dengan pengguna sekitar 63% atau 129 juta orang pengguna. Penggunaan media sosial ini sejalan dengan tren yang sudah dibahas sebelumnya, di mana akses internet dan teknologi semakin meluas di Indonesia.

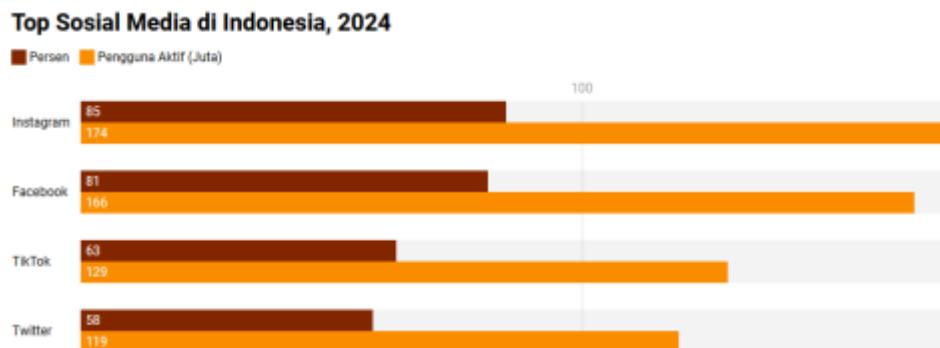
WhatsApp mendominasi kategori aplikasi pesan instan di Indonesia dengan tingkat penetrasi sebesar 88,70% atau sekitar 181,57 juta pengguna. *Telegram* menempati posisi kedua dengan 128,55 juta pengguna, disusul

³ Universitas Indonesia. (2021). *Pengaruh Sosial Media bagi Kesehatan Mental Gen Z di Indonesia*. Retrieved from <https://mum.id/news/pengaruh-sosial-media-bagi-kesehatan-mental-gen-z-di-indonesia>

⁴ Rumah Media. (2025). *Daftar Jumlah Pengguna Media Sosial Indonesia Terbaru, Siapa yang Paling Banyak?* Retrieved from <https://www.rumahmedia.com/insights/daftar-jumlah-pengguna-media-sosial-indonesia-terbaru-siapa-yang-paling-banyak>

oleh *Facebook Messenger* dengan 99,48 juta pengguna atau sekitar 48,60%. Aplikasi lain seperti *Line*, *Snapchat*, dan *Skype* juga tetap memiliki basis pengguna tersendiri, masing-masing dengan angka yang menunjukkan keberadaannya di tengah persaingan layanan pesan digital. Secara keseluruhan, tahun 2024 menunjukkan tren digital yang semakin berkembang, di mana internet, media sosial, dan perangkat *mobile* memegang peranan penting dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Berikut data mengenai top media sosial yang banyak digunakan di Indonesia.

Diagram 1. 2 Diagram Top Sosial Media di Indonesia 2024



Sumber: Infoketapang.com

Instagram dan *TikTok* telah menjadi dua *platform* media sosial yang sangat populer di Indonesia pada tahun 2024, dengan jutaan pengguna aktif yang terhubung setiap harinya. Namun, terlepas dari banyaknya manfaat yang diberikan, penggunaan media sosial ini juga menyimpan potensi ancaman terhadap kesehatan mental penggunanya, terutama di kalangan remaja.⁵ Penggunaan yang berlebihan, eksposur terhadap standar sosial

⁵ Rahmatullah, T, (2021), *Teknologi Persuasif: Aktor Penting Media Sosial Dalam Mengubah Sikap Dan Perilaku Pengguna*, Jurnal Soshum Insentif, 4(1), 60-78.

yang tidak realistik, serta tekanan sosial yang muncul dari interaksi digital di *platform* seperti Instagram dan *TikTok* dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis siswa. Gejala seperti kecemasan, stres, hingga depresi sering kali muncul akibat perbandingan sosial, *cyberbullying*, serta tekanan untuk tampil sempurna di dunia maya. Jika tidak ditangani dengan baik, tekanan ini dapat mengganggu proses belajar dan perkembangan emosional siswa secara langsung.

Berdasarkan hasil observasi langsung yang dilakukan peneliti selama pelaksanaan program magang dari tanggal 1 Oktober hingga 11 November 2024, ditemukan bahwa seperempat dari siswa kelas 7 dan 8 ICP yaitu sekitar 7-8 dari total 28 siswa kelas 7 ICP dan 24 siswa kelas 8 ICP lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses *Instagram* dan *TikTok* dibandingkan untuk belajar. Selain itu, siswa tersebut mengaku merasa kurang percaya diri setelah melihat tren konten di media sosial, dan siswa juga pernah mengalami *cyberbullying* yang berdampak pada kondisi mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk menelaah fenomena ini secara mendalam melalui pendekatan sosiologis guna memahami bagaimana interaksi digital membentuk mentalitas remaja, khususnya dalam lingkungan pendidikan.

Paparan siswa terhadap konten media sosial yang menampilkan standar kecantikan, gaya hidup mewah, atau popularitas yang tinggi memperburuk situasi tersebut. Mereka cenderung melakukan perbandingan sosial, yang dapat menambah tekanan psikologis, terutama bagi mereka

yang merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut.⁶ Siswa yang merasa gagal atau tidak sesuai dengan citra yang ada berisiko mengalami penurunan kepercayaan diri dan perasaan tidak berharga. Hal ini menunjukkan bahwa dampak media sosial tidak hanya terbatas pada perilaku, tetapi juga berpengaruh mendalam terhadap kondisi mental siswa. Kesehatan mental siswa menjadi aspek yang sangat penting dalam mendukung proses pendidikan mereka.⁷ Indikator dalam kesehatan mental yang perlu diperhatikan antara lain adalah kemampuan siswa dalam mengelola stres, tingkat kepercayaan diri, kestabilan emosi, kemampuan bersosialisasi secara sehat, serta adanya tujuan hidup yang jelas. Gangguan pada aspek-aspek ini dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial siswa.⁸

Tinjauan sosiologis menjadi penting untuk dapat memahami dinamika sosial yang terjadi di media sosial serta bagaimana dinamika tersebut berdampak pada perilaku dan kondisi mental individu. Sosiologi sebagai ilmu yang mempelajari interaksi sosial memberikan landasan konseptual untuk dapat menelaah media sosial sebagai ruang sosial virtual yang memiliki struktur, norma, dan budaya tersendiri.⁹ Melalui tinjauan sosiologis penelitian ini dapat mengidentifikasi Imanamana tekanan sosial

⁶ Maulinda, D., & Rahayu, M. S. (2021). *Pengaruh mindfulness terhadap stres akademik pada siswa SMAN X Cianjur di masa pandemi COVID-19*. Jurnal Riset Psikologi, 1(2), 100–108.

⁷ Nurtiwiyono, H, (2023), *Peran Guru Bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Proses Mengajar*, Consilium: Education and Counseling Journal, 3(2), 97-103.

⁸ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman promotif dan preventif kesehatan jiwa di institusi pendidikan*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza.

⁹ Haris, A., & Amalia, A. (2018). *Makna dan simbol dalam proses interaksi sosial (Sebuah tinjauan komunikasi)*. Jurnal Dakwah Risalah, 29(1), 16–19.

yang tercipta di dunia maya berperan dalam membentuk pola pikir dan respons emosional siswa.

Penggunaan teori interaksi simbolik dari George Herbert Mead tentang tinjauan sosiologis menjadi salah satu pendekatan utama untuk memahami bagaimana media sosial memengaruhi kesehatan mental siswa MTs Darussalam Kademangan Blitar. Teori ini memandang bahwa makna sosial terbentuk melalui simbol-simbol dalam proses interaksi.¹⁰ Di media sosial seperti Instagram dan *TikTok*, simbol seperti jumlah "likes", komentar, dan pengikut menjadi penentu status sosial digital yang kemudian memengaruhi persepsi siswa terhadap diri sendiri maupun orang lain. Identitas dan harga diri siswa dibentuk berdasarkan respons sosial yang mereka terima, dan hal ini berdampak langsung pada kondisi psikologis mereka. Ketika interaksi digital minim atau negatif, perasaan cemas, minder, hingga depresi dapat muncul. Oleh karena itu, teori ini sangat relevan dalam menganalisis dampak simbolik media sosial terhadap kesehatan mental dalam tinjauan sosiologis.

Teori kognitif sosial dari Albert Bandura digunakan untuk memperkuat pemahaman terhadap mekanisme pembentukan perilaku dan konsep diri siswa di lingkungan digital. Teori ini juga sering digunakan dalam kajian kesehatan mental, karena menjelaskan bagaimana interaksi sosial dan lingkungan dapat memengaruhi kondisi psikologis individu,

¹⁰ Zanki, H. A, (2020), *Teori Psikologi Dan Sosial Pendidikan (Teori Interaksi Simbolik)*, Volume 3, Number 2, 2020, Scolae: Journal of Pedagogy, 3(2).

termasuk dalam hal pengelolaan stres dan pembentukan harga diri. Teori ini menekankan bahwa perilaku individu terbentuk melalui hubungan timbal balik antara faktor lingkungan, kognisi, dan tindakan. Dalam media sosial, siswa terpapar berbagai model perilaku yang ditampilkan oleh figur publik atau sesama pengguna, seperti gaya berpakaian, cara berbicara, hingga pola hidup.¹¹

Proses observasi dan imitasi terhadap konten ini kemudian membentuk cara siswa memandang diri sendiri. Ketika standar yang ditiru tidak realistik, hal ini dapat menimbulkan tekanan internal dan mengganggu kesehatan mental. Dengan demikian, teori ini menyoroti bagaimana proses belajar sosial yang terjadi di media digital turut berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis siswa.

Teori ini menekankan bahwa perilaku individu terbentuk melalui hubungan timbal balik antara faktor lingkungan, kognisi, dan tindakan. Dalam media sosial, siswa terpapar berbagai model perilaku yang ditampilkan oleh figur publik atau sesama pengguna, seperti gaya berpakaian, cara berbicara, hingga pola hidup. Proses observasi dan imitasi terhadap konten ini kemudian membentuk cara siswa memandang diri sendiri. Ketika standar yang ditiru tidak realistik, hal ini dapat menimbulkan tekanan internal dan mengganggu kesehatan mental. Dengan demikian, teori

¹¹ Syifa, A. N., & Irwansyah, I, (2022), *Dampak Media Sosial Instagram terhadap Kepercayaan Diri Anak Remaja*, Vol. 3 No. 2 (2022) Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi), 3(2), 102-116.

ini menyoroti bagaimana proses belajar sosial yang terjadi di media digital turut berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis siswa.

Penerapan teori dalam konteks nyata, dengan memfokuskan penelitian pada siswa MTs Darussalam Kademangan Blitar. Siswa di sekolah ini, merupakan bagian dari generasi digital yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas mereka di media sosial tidak hanya membentuk pola interaksi sosial, tetapi juga memengaruhi cara pandang terhadap diri sendiri serta lingkungan sekitarnya.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, seperti penelitian berjudul “Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja” yang dilakukan pada tahun 2023. Penelitian tersebut lebih fokus pada pengaruh umum media sosial terhadap kesehatan mental remaja tanpa fokus pada jenjang pendidikan tertentu. Selain itu, penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif analitik korelatif tanpa spesifikasi jenis media sosial yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti berupaya menggabungkan pendekatan sosiologis melalui teori interaksi simbolik dan teori kognitif sosial untuk menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena sosial dan psikologis yang terjadi, khususnya pada siswa di MTs Darussalam Kademangan Blitar. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap dua media sosial spesifik, yakni *Instagram* dan *TikTok*, serta pendekatan kualitatif yang menelaah dampaknya dalam konteks lokal siswa madrasah.

Memahami “**DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DALAM TINJAUAN SOSIOLOGIS PADA SISWA MTS DARUSSALAM KADEMANGAN BLITAR**” secara lebih mendalam, diharapkan dapat dikembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam dunia pendidikan dan kesehatan mental remaja. Temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam membimbing siswa agar menggunakan media sosial secara bijak dan sehat secara mental.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan konteks penelitian yang telah diuraikan di atas, maka batasan masalah yang dijadikan bahan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Media sosial: Media sosial yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah *Instagram* dan *TikTok*, karena kedua *platform* ini merupakan yang paling banyak digunakan oleh siswa di MTs Darussalam Kademangan Blitar berdasarkan hasil observasi. Fokus penelitian ini adalah pada jenis konten yang dikonsumsi oleh siswa, serta dampak interaksi yang terjadi di kedua *platform* tersebut terhadap kondisi psikologis mereka. Penelitian ini tidak mencakup *platform* media sosial lainnya seperti *Facebook* atau *Twitter*.
2. Dampak terhadap kesehatan mental: kesehatan mental siswa yang menjadi fokus penelitian ini berkaitan dengan dampak dari media

sosial terhadap kondisi psikologis mereka Indikator kesehatan mental dalam penelitian ini yaitu:

- Kemampuan siswa dalam mengelola stres,
- Tingkat kepercayaan diri siswa,
- Kestabilan emosi yang dimiliki siswa,
- Kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang sehat, dan
- Kejelasan tujuan hidup yang dimiliki oleh siswa.

Penelitian ini tidak membahas aspek klinis atau diagnosis medis terhadap gangguan kesehatan mental.

3. Tinjauan sosiologis: tinjauan sosiologis dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana media sosial berfungsi sebagai ruang sosial digital yang memengaruhi interaksi sosial siswa. Beberapa indikator dalam tinjauan sosiologis yang dianalisis adalah:

- Atensi (perhatian),
- Retensi (ingatan),
- Reproduksi perilaku,
- Motivasi.

C. Fokus Penelitian

Dari pemaparan konteks penelitian diatas dapat diambil fokus permasalahannya sebagai berikut:

1. Bagaimana dampak media sosial terhadap kesehatan mental siswa MTs Darussalam Kademangan Blitar dalam tinjauan sosiologis?
2. Apa saja faktor di media sosial yang berdampak pada kondisi kesehatan mental siswa MTs Darussalam Kademangan Blitar?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang telah disusun, adapun tujuan penelitiannya sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dampak media sosial terhadap kesehatan mental siswa MTs Darussalam Kademangan Blitar dalam tinjauan sosiologis.
2. Untuk memahami faktor di media sosial yang berdampak pada kondisi kesehatan mental siswa MTs Darussalam Kademangan Blitar.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah disebutkan di atas, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik dari segi teoritis maupun praktis. Manfaat penelitian yang diharapkan, sesuai dengan permasalahan yang diangkat, adalah sebagai berikut:

1) Secara Teoritis:

Secara teoretis, penelitian ini bermanfaat bagi peneliti, perancang, dan pengembang pendidikan. Bagi peneliti, penelitian ini menyediakan data dari dampak media sosial pada kesehatan mental siswa, serta memperkaya teori terkait interaksi sosial di era digital. Bagi perancang dan pengembang pendidikan, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang kurikulum yang responsif terhadap tantangan digital, mengembangkan program edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat, dan membuat kebijakan untuk menjaga kesejahteraan mental siswa.

2) Secara Praktis:

a. Bagi Lembaga:

Penelitian ini memberikan dasar bagi lembaga pendidikan untuk merumuskan kebijakan yang mendukung kesehatan mental siswa di era digital. Informasi yang dihasilkan dapat digunakan untuk menyusun program yang mengedukasi siswa tentang penggunaan media sosial yang bijak. Dengan demikian, lembaga pendidikan dapat lebih proaktif dalam mencegah dampak negatif media sosial pada siswa.

b. Bagi Pembaca:

Penelitian ini memberikan wawasan mendalam mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental siswa. Dengan informasi ini, pembaca dapat lebih memahami pentingnya literasi digital dan

kesehatan mental di kalangan remaja. Selain itu, pembaca juga dapat memperoleh tips tentang bagaimana mengelola penggunaan media sosial secara sehat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian ini menyediakan data empiris dan referensi teoretis yang berguna untuk penelitian lanjutan. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk studi komparatif di berbagai konteks dan populasi. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk mengeksplorasi lebih jauh berbagai faktor yang berdampak pada kesehatan mental terkait penggunaan media sosial.

d. Bagi Peneliti:

Penelitian ini membantu peneliti dalam mengembangkan keterampilan analisis dan metodologi penelitian yang berkaitan dengan isu-isu sosial dan teknologi. Selain itu, peneliti dapat memperoleh pemahaman lebih dalam mengenai hubungan antara media sosial dan kesehatan mental. Penelitian ini juga dapat meningkatkan kredibilitas peneliti di bidang sosiologi pendidikan dan psikologi.

e. Bagi Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung:

Penelitian ini menambah koleksi literatur ilmiah yang relevan dan bermanfaat bagi komunitas akademik. Penambahan penelitian ini ke dalam katalog perpustakaan akan mendukung upaya perguruan tinggi dalam menyediakan sumber daya penelitian yang

berkualitas. Dengan demikian, perpustakaan dapat berkontribusi lebih besar terhadap pengembangan akademik dan riset di lingkungan kampus.

F. Penegasan Istilah

Dari permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adupun penegasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Definisi Istilah Konseptual

1) Dampak Media Sosial

Penggunaan *Instagram* dan *TikTok* telah memengaruhi pola interaksi sosial siswa, terutama dalam kehidupan sehari-hari. Kedua *platform* ini tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai alat ekspresi diri yang membentuk citra dan identitas digital. Dampak yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial dapat bersifat positif maupun negatif. Dalam konteks pendidikan, siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses¹² *Instagram* dan *TikTok*, sehingga fokus terhadap pembelajaran berkurang. Hal ini sesuai dengan Teori Distraksi, yang menjelaskan bahwa semakin banyak rangsangan eksternal, semakin rendah tingkat konsentrasi dan produktivitas seseorang.

¹² Gani, R., & Adam, A. (2024). Pengaruh media sosial terhadap rendahnya minat baca siswa MAN 1 Ternate. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran (JPP), Vol 6 No 3 (2024), 6(3).

Penggunaan *Instagram* dan *TikTok* juga berkontribusi terhadap terbentuknya ekspektasi sosial yang tidak realistik. Berdasarkan Teori Perbandingan Sosial oleh Leon Festinger, siswa cenderung membandingkan diri mereka dengan konten yang ada di media sosial.¹³ Jika mereka merasa tidak mampu mencapai standar tersebut, perasaan cemas dan tekanan sosial dapat muncul. Selain itu, perundungan daring atau *cyberbullying* juga menjadi salah satu dampak negatif yang signifikan.

2) Kesehatan Mental Siswa

Kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan *Instagram* dan *TikTok*. Siswa yang aktif di *media sosial* cenderung mengalami perubahan dalam pola pikir dan emosi mereka. Kesehatan mental tidak hanya mencakup ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga bagaimana individu mampu mengelola tekanan sosial dan mempertahankan keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Teori Stres dan Koping oleh Lazarus dan Folkman, siswa yang menghadapi tekanan dari *media sosial*¹⁴ akan menunjukkan dua jenis respon *problem-focused coping* (usaha menyelesaikan masalah) dan *emotion-focused coping* (usaha

¹³ Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2024), *Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur*, Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Vol 10 No 7 (2024), 853-863.

¹⁴ Athiyyah, J., & Ridwan, A. (2024), *Dimensi Sosial Psikologis Sholat Dhuha dalam Membentuk Interaksi dan Penguasaan Lingkungan Sosial di Sekolah*, Social Studies in Education Journal, Vol. 2 No. 2 2024, 173-190.

mengelola emosi). Jika tekanan yang muncul akibat *Instagram* dan *TikTok* tidak dikelola dengan baik, siswa bisa mengalami kecemasan, depresi, atau kehilangan rasa percaya diri. Teori Kognitif-Sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura juga menjelaskan bahwa individu belajar melalui observasi dan interaksi dengan lingkungan.¹⁵ Siswa yang sering melihat konten negatif atau mengalami perundungan daring cenderung mengalami dampak psikologis yang signifikan.

3) Tinjauan Sosiologis

Interaksi sosial siswa mengalami perubahan akibat penggunaan *Instagram* dan *TikTok*, yang berperan sebagai agen sosialisasi dalam membentuk nilai dan norma di kalangan remaja. *Media sosial* tidak hanya memengaruhi cara siswa berkomunikasi, tetapi juga membentuk cara mereka memahami diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Menurut Teori Fungsionalisme Struktural oleh Talcott Parsons, setiap elemen dalam masyarakat memiliki fungsi tertentu.¹⁶ *Instagram* dan *TikTok*, dalam hal ini, berperan sebagai alat sosialisasi yang membentuk perilaku dan pola pikir siswa. Namun, jika penggunaannya tidak terkontrol, dapat terjadi

¹⁵ Yanuardianto, E. (2019), *Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI)*, Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Vol. 01. No. 02. Oktober 2019 , 94-111.

¹⁶ Aprilia, S., & Juniarti, U. (2022), *Implementasi Fungsionalisme Struktural Talcott Parsons Dalam Upaya Melestarikan Tradisi Islam Melayu Nganggung Dulang di Bangka Belitung*, JURNAL DIALOKA: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi Islam, 1(01), 18-37.

disfungsi sosial, seperti berkurangnya interaksi tatap muka dan meningkatnya individualisme.

Menurut Teori Konflik yang dikemukakan oleh Karl Marx menjelaskan bahwa *media sosial* menciptakan stratifikasi sosial di kalangan siswa.¹⁷ Siswa yang memiliki lebih banyak pengikut atau mendapat lebih banyak perhatian di *Instagram* dan *TikTok* sering kali dianggap lebih populer, sementara yang kurang aktif bisa merasa terpinggirkan. Fenomena ini dapat memperkuat kesenjangan sosial dan meningkatkan kecemasan serta tekanan psikologis pada siswa.

Dengan menggunakan pendekatan sosiologis, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana penggunaan *Instagram* dan *TikTok* memengaruhi interaksi sosial siswa serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai dinamika sosial di era digital serta bagaimana institusi pendidikan dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi dampak negatif *media sosial* terhadap siswa.

2. Definisi Istilah Operasional

- 1) Dampak media sosial: penelitian ini merujuk pada pengaruh positif maupun negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan *platform* media

¹⁷ Khoironi, M. F., & Sudrajat, A. (2023), *Budaya Stratifikasi Sosial terhadap Kesenjangan Ekonomi Keluarga dan Kualitas Pendidikan pada Anak*, Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial, Vol. 9 No. 1 (2023), 25-34.

sosial seperti *TikTok* dan *Instagram* terhadap kesehatan mental siswa MTs Darussalam Kademangan Blitar. Dampak ini diukur melalui beberapa indikator, gangguan dalam fokus belajar akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, *cyberbullying* yang berdampak pada kesehatan mental siswa. Dampak media sosial dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi, wawancara, dan analisis dokumen untuk memahami pengalaman serta persepsi siswa terkait penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kesehatan Mental :

- a. Erik Erikson: Kesehatan mental berkembang melalui penyelesaian tahap-tahap perkembangan psikososial. Erikson menjelaskan bahwa setiap individu melewati delapan tahap perkembangan yang masing-masing memiliki konflik psikososial yang harus diselesaikan. Jika seseorang berhasil menyelesaikan konflik tersebut, mereka akan memiliki identitas yang kuat dan rasa pencapaian yang tinggi. Sebaliknya, kegagalan dalam menyelesaikan konflik dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu,

kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu menghadapi tantangan di setiap tahap kehidupannya.¹⁸

- b. Abraham Maslow: Kesehatan mental terbentuk ketika individu memenuhi kebutuhan psikologis dan spiritualnya. Maslow dalam teori hierarki kebutuhannya menjelaskan bahwa individu harus memenuhi kebutuhan dasar seperti fisiologis, keamanan, cinta dan rasa memiliki, penghargaan, hingga aktualisasi diri agar dapat mencapai kesehatan mental yang optimal.¹⁹ Jika kebutuhan-kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami stres, kecemasan, dan ketidakpuasan dalam hidupnya. Dengan demikian, kesehatan mental seseorang bergantung pada sejauh mana ia dapat memenuhi kebutuhannya dan mencapai potensi terbaik dalam hidupnya.
- c. Aaron Antonovsky: Kesehatan mental terwujud melalui kemampuan individu dalam mengatasi dan memberi makna pada peristiwa hidup.²⁰ Antonovsky mengembangkan konsep *Sense of Coherence (SOC)*, yang mencakup tiga aspek utama, yaitu pemahaman (*comprehensibility*), pengelolaan

¹⁸ Banfatin, F. F. (2013). *Identifikasi Peningkatan Keberfungsi Sosial dan Penurunan Risiko Bunuh Diri Bagi Penderita Gangguan Kesehatan Mental Bipolar Disorder di Kota Medan melalui Terapi Pendampingan Psikososial*. Welfare State, Hal: 4.

¹⁹ Mendari, A. S. (2010). *Aplikasi teori hierarki kebutuhan Maslow dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa*. Widya warta, Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun, XXXIV (01). pp. 82-91. ISSN 0854-1981, Hal: 2.

²⁰ Silverber, A., & Ahlvist, S. *Sense of coherence's effect on mental health among students at Lunds University*. Canadian Psychology/Psychologie canadienne, Hal: 16.

(*manageability*), dan makna (*meaningfulness*). Individu dengan *SOC* yang tinggi mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik, karena mereka memahami situasi yang terjadi, memiliki sumber daya untuk mengatasinya, dan menganggap tantangan sebagai bagian bermakna dari kehidupan. Oleh karena itu, kesehatan mental sangat bergantung pada bagaimana seseorang menafsirkan dan merespons berbagai pengalaman hidupnya.