

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang mencakup semua proses yang diperlukan untuk menjadi dewasa. Perubahan perkembangan ini mencakup dimensi fisik, psikologis, dan emosional. Masa remaja adalah tahap perkembangan manusia yang berbeda. Perkembangan remaja dimulai antara usia 12 dan 21 tahun (Santrok, 2003) dan mencakup tiga fase yang berbeda: remaja awal (12-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Yusuf et al., 2021). Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan pematangan beberapa fungsi dan karakteristik yang diperlukan untuk memasuki masa dewasa (Rumini & Sundari, 2004).

Masa remaja adalah fase di mana individu berusaha untuk membangun identitas mereka; jika mereka berhasil memahami konsep diri, peran sosial, dan pentingnya kehidupan beragama, mereka akan mendapatkan identitas mereka, yang ditandai dengan kepribadian yang sehat. Jika gagal, ia akan mengalami kebingungan, yang mengarah pada kepribadian yang tidak stabil (*maladjustment*) (Yusuf et al., 2021). Tentunya konten yang dilihatnya dapat berpengaruh pada dirinya baik berpengaruh pada dampak negatif maupun positif. Kebanyakan remaja saat ini tidak terlepas dari sosial media, sosial media juga sudah menjadi kebutuhan bagi banyak remaja. Karena maraknya kemunculan media sosial dalam kehidupan remaja, pembentukan identitas menjadi sangat dipengaruhi oleh kepribadian influencer media sosial. Kunkel et al. (2004) menegaskan bahwa

iklan yang ditargetkan di media sosial mempengaruhi pembentukan identitas remaja dengan mendorong mereka untuk mendukung kebiasaan baru penampilan dan konsumsi. Identifikasi lebih mudah ketika ada model sebelumnya untuk meniru.

Saat ini, mayoritas remaja percaya bahwa mereka yang terlibat dengan media sosial adalah orang yang kekinian, sementara mereka yang tidak menggunakannya sering kali dianggap ketinggalan zaman (Putri et al., 2016). Media sosial sering kali digunakan untuk membangkitkan emosi positif, seringkali tanpa kesadaran akan dampak yang melekat pada penggunaannya. Media sosial secara signifikan memengaruhi perilaku pengguna dan berpotensi berdampak buruk pada kesehatan mental.

Penggunaan media sosial tidak hanya untuk kebutuhan kehidupan pribadi. Media sosial telah berubah menjadi instrumen komersial. Industri yang sedang berkembang di media sosial adalah pemasaran digital yang dilakukan oleh influencer, yang mempromosikan perusahaan melalui evaluasi yang baik dan ajakan membeli yang disampaikan melalui gambar dan video (Prilleltnsky, 2006). Seorang influencer mendapatkan eksposur publik yang signifikan melalui karier mereka, yang menghasilkan basis penggemar yang substansial. Seiring berjalannya waktu, orang-orang tidak hanya mengamati materi testimoni tentang suatu produk, tetapi juga konten pribadi yang dibagikan oleh influencer. Materi influencer sering kali mencakup penggunaan bahasa yang tidak senonoh atau kata-kata kotor, serta kecenderungan yang terkait dengan gaya hidup Barat yang liberal, termasuk dinamika interpersonal yang vulgar dan pakaian yang terlalu terbuka.

Konten memiliki pengaruh yang menguntungkan apabila bersifat positif. Meskipun demikian, hal ini akan berdampak buruk ketika materi yang ditawarkan berkualitas buruk. Dalam beberapa tahun terakhir, beberapa influencer telah menjadi panutan bagi masyarakat, terutama remaja, mempengaruhi gaya hidup, penampilan, bahasa, dan kebiasaan mereka. Influencer yang muncul memberikan aspek yang menguntungkan dan merugikan bagi masyarakat. Beragam perspektif tentang estetika, gaya, dan hal-hal yang berkaitan (Schmuck, 2021). Remaja yang melihat mereka akan mencoba meniru, bahkan meniru pengaruh yang mereka puja. Perspektif ini akan memberikan hasil yang baik jika diterapkan dengan benar. Tren yang muncul berfungsi sebagai dorongan untuk merangkul keterbukaan tentang penampilan, sekaligus memberikan wawasan baru ke dalam industri fesyen yang terus berkembang.

Influencer sosial media menjadi tokoh penting dalam kehidupan banyak remaja (Martýnez & Olsson, 2019; Smit et al., 2019). Dalam mengikuti sosial media, kita tahu bahwa *influencer* menawarkan berbagai gratifikasi bagi remaja seperti informasi tentang kecantikan, *fashion*, dan lain sebagainya (Martýnez & Olsson, 2019). *Influencer* pada saat ini memiliki peran dalam perkembangan remaja, banyak remaja yang menjadikan *influencer* sebagai *role model* nya. Namun, tidak semua konten yang diberikan orang *influencer* bernilai positif. Banyak remaja yang mencontoh hal yang tidak baik dari influencer yang di lihatnya seperti, mulai menjadikan kata kasar menjadi hal yang lumrah, berpakaian yang terlalu terbuka dan mewarnai rambutnya. Namun, dibalik sisi negatif dari peran seorang *influencer* yang menjadi *role model* para remaja saat ini terdapat banyak sisi positif yang di aplikasikan remaja di kehidupan sehari-

harinya. Sehingga penting untuk memilih influencer yang akan dijadikan role model dan pentingnya membatasi penggunaan media sosial yang berlebih apalagi dikalangan remaja saat ini. Jika tidak akibatnya akan tidak baik bagi perkembangan remaja.

Penggunaan sosial media di kalangan remaja berdampak terhadap kesehatan mental remaja. Mayoritas remaja sekarang menggunakan media sosial dan menunjukkan berbagai masalah kesehatan mental (Sohane et al., 2022). Kesehatan mental adalah suatu kondisi di mana seseorang dapat mengenali kemampuannya sendiri, mengelola tekanan hidup yang biasa terjadi, berfungsi dengan baik dalam pekerjaannya, dan berkontribusi secara positif terhadap lingkungannya (WHO, 2018). Masalah kesehatan mental ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk beradaptasi dengan tuntutan dan situasi lingkungan, yang mengarah pada keterbatasan tertentu (Kartono, 2000).

Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa elemen, baik pengaruh internal maupun eksternal. Pengaruh internal adalah pengaruh yang berasal dari dalam diri seseorang, termasuk aspek-aspek seperti karakteristik bawaan, keterampilan, dan genetika. Variabel eksternal adalah pengaruh yang berasal dari luar diri seseorang. Eksternalitas lingkungan mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Notosoedirdjo & Latipun, 2005). Lingkungan yang optimal secara positif mempengaruhi kesehatan mental individu, sementara lingkungan yang merugikan menumbuhkan sikap negatif (Shabnoor & Tajinder, 2016). Penggunaan media sosial merupakan pengaruh eksternal terhadap kesehatan mental. Penggunaan media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental pengguna, termasuk kecemasan, kesedihan, dan masalah emosional

Kecemasan dapat bermanifestasi sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan, baik yang nyata maupun fiktif (Rosmalina, 2018). Kecemasan yang dimaksud muncul dari kebutuhan individu yang tidak realistis untuk mengekspresikan diri dan mengejar kesempurnaan yang tidak dapat dicapai, yang mengakibatkan tekanan bagi individu tersebut. Media sosial tampaknya menyediakan platform bagi individu untuk mengartikulasikan identitas mereka dan menunjukkan upaya mereka sehari-hari. Hal ini tidak diragukan lagi memicu kecemburuan di antara pengguna lain. Kecemburuan ini dapat menyebabkan masalah mental, seperti kesedihan, di antara para penggunanya. Banyak orang mengalami depresi dan mungkin merenungkan bunuh diri karena penghinaan yang dilakukan oleh pengguna lain di platform media sosial. Individu lebih cenderung untuk menunjukkan pencapaian daripada benar-benar merepresentasikan diri mereka yang sebenarnya.

Perasaan mental merupakan upaya untuk beradaptasi dengan lingkungan dan pengalamannya. Masalah mental dan emosional pada anak muda merupakan masalah yang signifikan. Berbagai faktor dapat memicu masalah mental dan emosional pada anak-anak, termasuk lingkungan keluarga, pendidikan, tempat tinggal, komunitas, dan media sosial. Gangguan pada keseimbangan mental dan emosional anak dapat muncul dari insiden kekerasan dalam keluarga, kesulitan yang berhubungan dengan teman sebaya, dan perundungan yang berasal dari cacat fisik atau tantangan ekonomi. Kejadian-kejadian tersebut dapat mempengaruhi perkembangan kognitif anak dan menumbuhkan persepsi diri yang buruk (Tjhin Wiguna, 2010).

Berdasarkan data awal DCM yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII-1

SMP Negeri 2 air joman diperoleh hasil bahwa 15 siswa memiliki masalah kesehatan mental karena peran *influencer* di media sosial yang tinggi. Adapun pernyataan yang diberikan dalam DCM adalah untuk mengukur perasaan ketidakmampuan, depresi, perbandingan diri, dan kecemasan sosial individu. Skala ini dimaksudkan untuk mengukur kesehatan mental siswa dengan memberikan pernyataan kepada responden tentang penilaian baik dan buruk tentang diri mereka sendiri dalam melihat konten *influencer* di media sosial yang mereka lihat.

Dalam melengkapi data awal, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa yang sudah mengisi DCM. Wawancara dengan siswa pertama yaitu MS, MS adalah seorang siswa perempuan yang mengalami gangguan kesehatan mental yaitu perbandingan diri yang berlebihan dengan *influencer* yang dilihatnya. MS sudah mengalami ini mulai dari kelas VII hingga saat ini. Akibatnya, MS selalu merasa kurang bersyukur atas dirinya sendiri, MS selalu merasa harus mengikuti apa yang dilakukan *influencer* yang dilihatnya seperti menggunakan *make up*, gaya berpakaian, bahkan gaya bicarannya.

Wawancara dengan siswa kedua yaitu SA, SA adalah seorang siswa laki-laki yang mendapat dampak negatif dari *influencer* yang dilihatnya di media sosial. Bentuk dampak negatif yang terjadi kepada SA adalah SA menjadi sering menggunakan kata-kata kasar seperti yang dilakukan *influencer* yang dilihatnya di media sosial. Akibat dari dampak tersebut SA menjadi memiliki gangguan kesehatan mental emosional, banyak teman yang menjauhinya karena dia sering berkata kasar dan berusaha seperti *influencer* yang dilihatnya.

Wawancara dengan siswa ketiga yaitu SIP, SIP adalah seorang siswa

perempuan yang tidak mengalami gangguan kesehatan mental karena konten influencer di sosial media. SIP mengatakan bahwa influencer merupakan sebuah wadah informasi yang tidak dia dapat di sekolah maupun di rumah. SIP adalah siswa yang mendapatkan dampak positif dari influencer yang dilihatnya, seperti mengurangi rasa depresi yang dialaminya baik di rumah maupun di sekolah. Konten influencer menjadi hal yang dapat mengurangi stresnya. SIP mengatakan bahwa dia menjadi gemar melakukan hal positif seperti belajar memasak dan menjadi pribadi yang lebih baik karena influencer yang dilihatnya.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa peran *influencer* di sosial media sangatlah penting bagi kesehatan mental remaja baik dampak negatif maupun positif. Dapat diketahui bahwa peran influencer di sosial media dapat membentuk jati diri remaja saat ini. Banyak siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental berupa kecemasan, depresi, perbandingan diri dan gangguan emosional. Namun, tidak semua konten influencer berdampak buruk, influencer juga dapat berperan sebagai wadah untuk menghibur diri, mengurangi stres dan depresi pada remaja saat ini. Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat kita ketahui baik dampak positif maupun negatif dapat terjadi pada remaja yang melihat influencer di sosial media, selanjutnya kitalah yang harus memilih apa yang pantas untuk dilihat dan yang pantas untuk diikuti dalam melihat berbagai konten di sosial media sebagai remaja yang sedang mencari jati diri.

Peneliti juga melakukan observasi terhadap siswa SMP Negei 2 Air Joman yang sudah mengisi DCM. Adapun tujuan observasi adalah mengamati peran influencer di sosial media terhadap kesehatan mental yang tampak dari para siswa. Sesuai dengan observasi yang dilakukan diperoleh gambaran bahwa sebagian

siswa menunjukkan gangguan kesehatan mental. Hal ini terlihat dari sikap siswa seperti penyendiri, gaya berbicara, gaya berpakaian di sekolah dan sikap mereka saat berbicara. Data awal penelitian ini juga dilengkapi dengan melakukan wawancara terhadap salah satu guru BK di sekolah yaitu Bapak KST. Bapak KST mengetahui beberapa kasus siswa yang mengalami gangguan kesehatan mental siswa SMP Negeri 2 Air Joman. Bentuk gangguan kesehatan mental yang sering terjadi adalah depresi, siswa menjadi lebih penyendiri dan melakukan hal-hal yang tidak seharusnya dilakukan di sekolah yaitu dengan memakai make up di sekolah, siswa laki-laki yang mewarnai rambutnya, bahkan berbicara yang tidak pantas. Upaya yang dilakukan Bapak KST dalam membantu siswa dengan memberikan motivasi, membantu siswa untuk melakukan banyak hal positif di sekolah maupun luar sekolah, membangun hubungan sosial yang baik di dalam kelas dan menegur siswa bahkan melakukan konseling individual kepada siswa.

Peran *influencer* pada kesehatan mental remaja saat ini sangatlah berpengaruh karena pada saat ini hampir semua remaja menggunakan sosial media dan melihat banyak konten dari *influencer*. Banyak remaja yang ingin meniru gaya hidup yang ditampilkan oleh *influencer* yang dilihatnya sehingga banyak remaja yang berusaha meniru hal-hal yang berhubungan dengan *influencer* yang dilihatnya, dan hal inilah memicu remaja mengalami kecemasan, depresi bahkan melakukan perbandingan diri yang berlebihan jika keinginannya tidak terpenuhi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat kita pahami bahwa *influencer* pada sosial media sangat berperan penting bagi kesehatan mental remaja baik dari sisi positif maupun negatif. Dengan adanya fenomena kesehatan mental remaja

tersebut, maka peneliti tertarik untuk menyusun sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh *Influencer* pada Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja pada Siswa SMP Negeri 2 Air Joman T.A 2023/2024”.

1.2 Identifikasi Permasalahan

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat siswa yang mendapat pengaruh buruk dari menjadikan *influencer* sebagai *role modelnya*
2. Terdapat siswa yang mendapat pengaruh baik dari menjadikan *influencer* sebagai *rolemodelnya*
3. Terdapat siswa yang melakukan perbandingan diri antara dirinya dengan *influencer* yang dilihatnya
4. Terdapat siswa yang tidak bersyukur dengan keadaan dirinya

1.3 Batasan Masalah

Agar pembahasan fokus pada masalah, maka data dibatasi pada satu pencapaian penelitian. Dalam penelitian ini terfokus pada “Pengaruh *Influencer* pada Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja pada Siswa SMP Negeri 2 Air Joman T.A 2023/2024”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka perumusan penelitian ini adalah: “Apakah ada Pengaruh *Influencer* pada Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja pada Siswa SMP Negeri 2 Air Joman T.A 2023/2024”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Influencer* pada Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja pada Siswa SMP Negeri 2 Air Joman T.A 2023/2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis yang diuraikan sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan, terutama dalam konteks bimbingan dan konseling. Penelitian ini secara khusus berkaitan dengan pengaruh influencer di media sosial terhadap kesehatan mental remaja, suatu topik yang semakin relevan di era digital saat ini. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana konten dari influencer memengaruhi perilaku, emosi, dan kesehatan mental remaja, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam bagi para profesional di bidang bimbingan dan konseling dalam mendesain intervensi yang lebih efektif.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program bimbingan dan konseling di lembaga pendidikan. Hasilnya dapat digunakan untuk merumuskan strategi intervensi yang lebih tepat guna dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental

remaja yang terkait dengan penggunaan media sosial. Dengan demikian, sekolah dapat lebih siap dalam menangani masalah kesehatan mental siswa dengan pendekatan yang lebih berbasis data dan relevan dengan kondisi mereka.

2. Bagi Siswa

Penelitian ini juga bermanfaat bagi siswa sebagai masukan untuk meningkatkan kesadaran diri mengenai penggunaan media sosial. Mereka dapat memahami bagaimana konsumsi konten dari influencer dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Dengan informasi ini, siswa diharapkan dapat lebih bijak dalam memilih dan mengelola interaksi mereka dengan media sosial, serta menghindari konten yang dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi psikologis mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi yang berguna bagi peneliti lain yang tertarik mengembangkan studi lebih lanjut mengenai pengaruh influencer di media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan di bidang ini serta mendorong penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif di masa mendatang.