

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Media Sosial

1. Defenisi Media Sosial

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) media sosial adalah laman atau aplikasi yang memungkinkan pengguna dapat membuat dan berbagi isi atau terlibat dalam jaringan sosial. Media Sosial adalah sebuah media online dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat diseluruh dunia. Media sosial juga merupakan sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun diatas ideologi dan teknologi yang memungkinkan para pengguna media sosial tersebut (Thursina Fazrian, 2023) Jadi media sosial ini adalah kita dapat mencari banyak informasi melalui media sosial tersebut seperti situs jejaring sosial, twitter, blog dan lain-lain. Tidak hanya itu saja kita juga mudah untuk berpartisipasi dan berbagi pengalaman dengan teman-teman seperti teman baru maupun teman lama. Semakin banyak teman di media sosial kita dapat mengetahui semua yang ada di media sosial tersebut. Salah satu contoh aplikasi media sosial adalah Facebook dan instagram.(Ardi Gumara *et al.*, 2024).

2. Media Sosial Facebook

Facebook adalah salah satu platform jejaring sosial di Amerika yang memungkinkan orang terhubung dalam wilayah yang luas (Pokhrel, 2024). Facebook didirikan oleh Mark Zuckerberg seorang mahasiswa Universitas Harvard kelahiran 14 Mei 1984 dan mantan murid *Ardsley High School*. Atau dapat diartikan Facebook adalah sebuah web jejaring sosial yang didirikan oleh Mark Zuckerberg dan diluncurkan pada tanggal 4 Februari 2004 yang memungkinkan para pengguna dapat menambahkan profil dengan foto, kontak, ataupun informasi personil lainnya dan dapat bergabung dalam komunitas untuk melakukan koneksi dan berinteraksi dengan pengguna lainnya.

Facebook juga berkembang dengan pesat dikalangan remaja saat ini. Facebook menduduki rengking pertama sebagai jejaring sosial yang terlaris diantara jejaring-jejaring sosial lainnya. Pengguna Facebook di indonesia mulai

dari kalangan anak hingga dewasa, tetapi sebagian besar pengguna Facebook adalah kalangan remaja. Kemudahan yang didapatkan di Facebook adalah daya tarik tersendiri bagi para kaum remaja. Di sisi lain kita berharap perkembangan teknologi akan membantu atau memberikan kemudahan, tetapi kenyataannya dilapangan banyak yang menyalahgunakan Facebook untuk hal-hal yang kurang baik. (Iklan *et al.*, n.d.)2024.

3. Media Sosial Instagram

Instagram adalah sebuah aplikasi media sosial yang memungkinkan pengguna untuk mengambil foto dan video, menerapkan filter digital (pemberian efek pada foto) dan membagikannya ke berbagai media sosial termasuk *instagram* itu sendiri. *Instagram* memiliki keunikan sendiri dalam mengembangkan aplikasinya, khususnya fitur-fitur yang diciptakan berbeda untuk menarik perhatian penggunanya. Fitur-fitur tersebut telah digunakan dan dikenal dengan sebutan *instagram* stories, live *instagram* TV, profil business, dan sebagainya oleh pengguna media sosial. Pengguna media sosial *instagram* biasanya membagikan foto dan video yang akan terlihat di feed pengguna lain diiringi fitur like, comment, dan share. (Dalila *et al.*, 2018)

4. Fungsi media Sosial Facebook dan Instagram

Adapun beberapa fungsi dari media sosial yang seharusnya diketahui oleh para pengguna media sosial. Hal ini dikarenakan agar tidak salah pemakaian dan mendapatkan pengaruh yang positif terhadap media sosial tersebut. Ini lah beberapa fungsi yang berhubungan dengan media sosial diantaranya, yakni:

- a. Menggunakannya Untuk Administrasi
- b. Pengaturan profil pada setiap karyawan dengan menggunakan media sosial atau jejaring sosial bisa sangat relatif dan juga relevan serta mengetahui posisi pemasaran yang ada akan anda lakukan.
- c. Belajar dan Mendengarkan
- d. Menggunakan media sosial untuk sarana belajar maka ada banyak pengetahuan akan didapat. Anda juga bisa sharing apa saja kepada sesama pengguna jejaring sosial.

Menurut (Ayu Oktaviani *et al.*, 2023) fungsi Facebook dan instagram yang paling mendasar adalah untuk mencari dan menjalin pertemanan antara pengguna dunia maya, tetapi seiring berjalannya waktu, Facebook digunakan untuk apa saja

a. Sarana Komunikasi

Chatting di Facebook dan instagram merupakan salah satu media penyaluran berita terhangat seputar artis, selebritis dan orang yang terdekat dengan kita. Sehingga dengan berbincang-bincang di Facebook dan instagram, kita bisa mengetahui keadaan dan kabar sanak saudara yang sedang berada jauh.

b. Mencari Teman yang Dikasih

Dengan menggunakan Facebook dan instagram, kita dapat mencari teman kita yang sangat kita rindukan dengan dengan mengklik tombol “*Add Friend*”. Otomatis kita akan menemukan teman yang selama ini kita rindukan.

c. Menambah Pergaulan

Dengan menggunakan Facebook dan instagram kita dapat menambah pergaulan dalam urusan berteman. karena Pergaulan ini lah yang perlu kita lakukan dalam mencari teman. tidak hanya itu, selain itu juga kita mudah untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas atau terperinci melalui teman-teman.

d. Menambah Pengalaman

Dengan chatting di Facebook dan instagram, kita dapat menambah pengalaman dalam urusan berteman. Agar kelak ketika kita sedang berselisih dengan teman yang lain, kita dapat lebih tenang dalam menghadapi perselisihan tersebut.

e. Menambah Penghasilan

Chatting di Facebook dan instagram menurut Trio Gulamo, dapat menambah penghasilan. Salah satunya yaitu dengan cara berjualan pakaian, sepatu, tas dan lain-lain secara online.

5. Manfaat Media Sosial Facebook dan Instagram

Manfaat media sosial ini tidak dapat terpisahkan dengan kehidupan sehari-hari. Saat ini media sosial sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan :

a. Media Sosial Untuk Bersosialisasi

Sosialisasi ini dapat dilakukan kapan saja, dimana saja tanpa batas waktu dan ruang, hal inilah tujuan utama dari media sosial dan sukses menyedot banyak pengguna yang ingin bersosialisasi dan berkomunikasi dengan kerabatnya.

b. Media Sosial Dapat Mempertemukan Teman Lama

Media sosial terkadang bisa membawa kita untuk bertemu teman lama, teman masa kecil, partner bisnis yang lost kontak, bahkan bisa bertemu dengan saudara kandung yang terpisah lama.

c. Media Sosial Dapat Menemukan Teman Baru

Teman-teman baru ini bisa saja diperoleh dari hasil iseng-iseng dalam menggunakan media sosial. Bukankah menyenangkan bisa mendapatkan teman dan menambah tali silaturahmi.

d. Sebagai Media Penghibur

Menemukan berbagai hal menarik yang menghibur. Mulai dari cerita-cerita lucu, gambar-gambar lucu, ataupun kutipan menarik yang dapat membuat anda rileks dan bisa melupakan kejemuhan sejenak.

e. Penyaluran Hobi

Ada banyak grup dan akun dari media sosial yang menjadi tempat berkumpulnya para pengguna dengan minat dan hobi yang sejenis. Ada komunitas kolektor, komunitas supporter, komunitas pencinta musik. Dalam komunitas ini, para pengguna media sosial dapat saling berbagi pengalaman, tips, dan banyak hal mengenai hobi dan kesamaan minat mereka.

f. Memberikan Berbagai Macam Informasi Ter-*Update*

Informasi-informasi ini bisa kita temui dengan sangat mudah di dalam media sosial. Pengguna media sosial pun cukup terbantu dengan informasi informasi seperti lowongan pekerjaan, jual beli kendaraan, dan lain-lain.

Facebook dan instagram adalah media sosial yang mempunyai manfaat tanpa kita sadari, disini saya akan menjelaskan apa saja manfaat yang ada pada Facebook dan Instagram :

- a. Dengan adanya Facebook dan Instagram ini tentu dapat membantu kita mendapatkan teman yang banyak, bahkan bisa sampai luar daerah atau luar negeri.
- b. Tanpa kita sadari mungkin saja kita bisa berteman dengan teman lama.

- c. Di Facebook dan instagram pun tersedia yang disebut grup, yang mana dengan adanya grup tersebut kita dapat saling bermusyawarah atau berdiskusi tentang sesuatu.
- d. Dapat menjadikan Facebook dan instagram sebagai media sosial untuk menawarkan suatu barang atau jasa tanpa harus melakukan yang rumit.
- e. Di Facebook dan instagram pun kita dapat pula bermain game atau bahkan tempat kita untuk belajar.
- f. Facebook dan instagram sebagai media sosial untuk dapat menjalin suatu hubungan (berpacaran) karena di Facebook dan instagram sangatlah mudah untuk mencari seseorang.
- g. Media Sosial Untuk Menambah Pengetahuan

Media sosial ini biasanya untuk menambah pengetahuan yang sifanya populer atau berisi tentang tutorial dalam melakukan sesuatu, seperti cara memasak, cara membuat kerajinan tangan dan lain-lain sebagainya.

6. Hubungan Penggunaan Media Sosial Facebook dan Instagram Dengan Kesehatan Mental

Pada umumnya remaja menggunakan situs Facebook dan instagram menjalani persahabatan lebih luas dengan teman-temannya yang telah dikenal maupun teman- teman baru diseluruh dunia (Ruswandi *et al.*, 2023).

- 1. Pengaruh Positif Facebook dan instagram pada usia remaja adalah:
 - a. Remaja dapat memperoleh informasi mengenai pengetahuan baru dari remaja lain yang berjauhan.
 - b. Remaja dapat menunjukkan eksistensinya didunia maya.
 - c. Remaja dapat melatih kemampuannya dalam bersosialisasi.
 - d. Remaja dapat mengenal teknologi sejak dini agar lebih siap dalam menghadapi persaingan dunia global.
- 2. Pengaruh Negatif Facebook dan instagram pada usia remaja adalah :
 - a. Mengurangi kinerja karena karyawan perusahaan, dosen dan mahasiswa yang bermain Facebook dan instagram pada saat sedang bekerja, pasti mengurangi waktu kerja.

- b. Berkurangnya perhatian terhadap keluarga, ini terjadi karena orang tua semakin sedikit waktu dengan anak-anak dan keluarganya mereka karena Facebook.
- c. Tergantikannya kehidupan sosial karena sebagian orang merasa cukup dengan berinteraksi lewat Facebook dan instagram sehingga mengurangi frekuensi bertemu muka.
- d. Batasan ranah pribadi dan sosial yang menjadi kabur, karena dalam Facebook dan instagram kita bebas menuliskan apa saja, sering kali tanpa sadar kita menuliskan hal yang seharusnya tidak disampaikan ke lingkup sosial.
- e. Tersebarnya data penting yang tidak semestinya, sering kali pengguna Facebook tidak menyadari beberapa data penting yang tidak semestinya ditampilkan secara terbuka.
- f. Pornografi, situs jejaring sosial lainnya tentu ada saja yang memanfaatkan situs semacam ini untuk kegiatan berbau pornografi.
- g. Kesalahpahaman, seperti kasus pemecatan seorang karyawan gara-gara menulis yang tidak semestinya di Facebook, juga terjadi penuntutan ke meja pengadilan gara-gara kesalahpahaman di Facebook.

7. Pengukuran Penggunaan Media Sosial

Pada pengukuran penggunaan media sosial menggunakan skala likert yang terdiri dari 16 pernyataan tentang penggunaan media sosial. Pada kuesioner ini menggunakan 16 pernyataan dengan pilihan jawaban (tidak pernah) dengan poin 1, (kadang-kadang) dengan poin 2, (sering) dengan poin 3, (selalu) dengan poin 4 untuk pernyataan favorable untuk pernyataan unfavorable (tidak pernah) dengan poin 4, (kadang-kadang) dengan poin 3, (sering) dengan poin 2, dan (selalu) dengan poin 1. Kemudian untuk pernyataan favorable (positif) terdiri dari nomor (3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16) dan pernyataan unfavorable (negatif) terdiri dari nomor (1, 2, 6, 7, 9, 14, 15). Hasil ukur penggunaan media sosial sering jika nilainya 49-64, kadang-kadang jika nilainya 33-48, dan jarang jika nilainya 16-32.

B. Kesehatan Mental

1. Defenisi Kesehtan Mental

Menurut (Vitoasmara *et al.*, 2024) kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistik terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi salah satu hal penting bagi kelangsungan hidup manusia, agar dapat berkomunikasi, sosialisasi, dan mendapatkan interaksi yang baik dengan orang lain, dalam lingkup hal yang paling kecil yakni diri sendiri sampai pada dalam lingkup bermasyarakat.(Adhyka *et al.*, 2023).

Berbagai definisi tentang kesehatan mental telah dirumuskan oleh orang yang berbeda-beda profesi dan latar belakang kebudayaan, maka rumusan itupun berbeda-beda sejalan dengan perbedaan pendekatan dan sudut pandang yang mereka miliki. Perbedaan rumusan itu, lebih jauh juga mengakibatkan perbedaan pada tingkat implementasi, yakni dalam diagnosa dan terapi untuk membantu orang mencapai tingkat sehat mental.(Jayanti *et al.*, 2022). Di antara definisi yang banyak itu adalah sebagai berikut:

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala-gejala penyakit. Definisi tersebut diatas muncul dari kalangan psikiatri (kedokteran jiwa). Sehat mental menurut definisi ini adalah terhindar dari gangguan jiwa dan sakit jiwa. Jika sakit jiwa itu identik dengan gila, maka gangguan jiwa memiliki gejala-gejala cemas tanpa sebab, malas, tidak ada gairah, lesu dan hal-hal semacam itu. Orang yang menderita gangguan jiwa masih menyadari realitas, sedang orang yang mengidap sakit jiwa sudah tidak lagi menyadari realitas.
- b. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.Definisi nomor dua itu akrab dikalangan ahli bimbingan dan konseling, karena orang yang bermasalah biasanya antara lain mengidap problem merasa terasing diri sendiri maupun lingkungan dimana ia hidup.

- c. Kesehatan adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri orang lain serta terhindar dari gangguan jiwa.
- d. Ada juga definisi yang menekankan pada kesehatan pribadi, kemampuan betindak yang dibimbing oleh intelektualnya dan menghargai hidup, sehingga kebutuhan hidupnya terpenuhi dan pribadinya tumbuh dalam kesadaran, memiliki kompetensi serta mampu mencintai dirinya, orang lain dan alam sekitar.
- e. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Definisi terakhir inilah barangkali yang paling dekat dengan konsep bimbingan dan konseling, yakni dalam hal mengharmoniskan fungsi-fungsi jiwa. Kalau kita memperhatikan kehidupan masyarakat sehari-harinya, akan dapat dijumpai orang dengan ragam dan perangainya. Ada orang yang selalu tampak riang dan gembira dan bahagia meski hidupnya amat sederhana. Dalam segala keadaan ia tetap menjadi dirinya, disukai orang, tidak mempunyai musuh, dan pekerjaan selalu berjalan lancar. Sebaliknya ada orang yang selalu murung, mengeluh dan kecewa, padahal secara lahir fasilitas hidupnya tercukupi atau lebih dari cukup. Ia tidak bisa diakur dengan orang lain, tidak semangat dalam melaksanakan tugas. Ia selalu gelisah, cemas dan tidak perlu mencapai kepuasan batin.

2. Teori Kesehatan Mental Menurut Para Ahli

Kesehatan mental dibahas oleh hampir semua mazhab psikologi, dan oleh karena itu kesehatan mental dalam psikologi harus difahami sebagai konsep budaya dimana setiap golongan (mazhab psikologi) berusaha menonjolkan apa yang dianggapnya sebagai perkara besar dalam kelanjutan hidup manusia dan perkembangannya. Definisi tentang kesehatan mental yang dirumuskan orang juga tidak terlepas dari bingkai-bingkai teori tersebut.

Meskipun mazhab psikologi sangat banyak tetapi para pakar psikologi sepakat bahwa pangkal mazhab itu hanya ada empat, yaitu *mazhab Psikoanalisa*,

Behaviourisme, Existensialisme dan Humanisme. Dari keempat mazhab tersebut, ada dua pendapat, yakni psikoanalisa dan behaviorisme dapat dipandang mewakili aliran tradisionil, dan dua selebihnya merupakan aliran baru.

Menurut teori psikoanalisa, kesehatan mental yang wajar terletak antara terletak pada kemampuan Super Ego untuk membuat sintesis antara berbagai pilar kepribadian dan tuntutan-tuntutan masyarakat, atau sampai kepada penyelesaian pertarungan yang timbul antara ketiga pilar itu dengan (Id, Ego dan Super Ego), atau antara ketiga pilar itu dengan tuntutan realitas.

Menurut Behaviourisme merupakan reaksi terhadap teori psikoanalisa menekankan kesehatan mental yang wajar pada sanggupan (*fleksibelitas*) seseorang memperoleh kebiasaan yang sesuai dan dinamik yang dapat menolongnya berinteraksi dengan orang-orang lain.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Menurut (Aisyah Fitriah *et al.*, 2023) bahwasanya yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental adalah:

- a. Perasaan : rasa yang dimaksud seperti rasa cemas, takut, iri hati, dengki, sedih tak beralasan, marah pada hal yang remeh, bimbang, merasa diri rendah (minder), frustasi, pesimis, putus asa, apatis, dan sebagainya.
- b. Pikiran : terganggunya kesehatan mental dapat dipengaruhi juga oleh pikiran seseorang yang kurang baik, seperti mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah disusun, dan sebagainya.
- c. Kelakuan : perilaku yang dimaksud seperti nakal, suka berbohong, menganiaya diri sendiri atau orang lain, dan berbagai perilaku yang menyimpang lainnya.
- d. Kesehatan tubuh, seperti penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani.
- e. Faktor lingkungan keluarga: Faktor lingkungan keluarga yang dimaksud adalah pola asuh orang tua terhadap anaknya, kemudian keharmonisan dalam keluarga, kedekatan dengan saudara kandung, sosial ekonomi dan pendidikan moral keluarga yang di terapkan dalam keluarga.
- f. Faktor lingkungan sekolah: Lingkungan sekolah dapat mempengaruhi masalah kesehatan mental remaja ketika sekolah merupakan bagian penting dari kehidupan siswa. Karena sekolah merupakan tempat kedua setelah keluarga,

maka membantu membentuk kepribadian remaja serta membantu siswa mencapai tujuan pendidikannya dan mengembangkan potensinya dari segi moral, spiritualitas, intelektual dan emosional.

- g. Lingkungan masyarakat dan media sosial: Lingkungan masyarakat merupakan lingkungan remaja yang paling luas. Tuntutan remaja untuk menyesuaikan diri dengan aturan, nilai dan norma budaya yang berlaku di masyarakat menimbulkan perasaan cemas dan intimidasi. Kemudian, hubungan sosial yang tidak sehat seperti kata-kata kotor di media sosial dan bullying dapat mempengaruhi kesehatan mental seorang remaja.

4. Ciri -Ciri Sehat Mental

Pribadi yang sehat mentalnya dijelaskan oleh *American Psychological association* dalam (Notoadmojo, 2022) :

- a. Remaja secara fisik mengalami pertumbuhan yang normal dan bergaul menurut usianya
- b. Remaja memiliki kondisi tubuh yang prima dalam menjalani aktifitasnya.
- c. Memiliki respon emosional yang wajar
- d. Mampu berfikir realistik dan objektif
- e. Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis
- f. Memiliki rasa empati dan rasa kasih sayang
- g. Mampu menjalin interaksi dengan lingkungannya secara sehat

5. Ciri – Ciri Gangguan Mental

Kondisi gangguan mental dapat menunjukkan gejala yang berbeda pada setiap remaja, secara umum remaja yang mengalami gangguan mental akan menunjukkan salah satu dari beberapa ciri sebagai berikut (Vitoasmara *et al.*, 2024):

- a. Perubahan suasana hati
- b. Tidak bisa mengontrol emosi
- c. Perubahan perilaku yang tidak wajar
- d. Gangguan tidur dan makan
- e. Melakukan kebiasaan buruk
- f. Mengeluh sakit fisik
- g. Penurunan fungsi kognitif

- h. Menarik diri dari lingkungan sosial
- i. Kurang percaya diri atau kerap merasa rendah diri.

6. Macam – Macam Gangguan Mental

Menurut WHO 2022, masalah gangguan mental yang umum terjadi pada remaja adalah sebagai berikut :

a. Gangguan Emosional

Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu yang mengalami suatu perubahan emosional yang mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut.

b. Gangguan Perkembangan Perilaku

Gangguan perkembangan perilaku adalah kondisi ketika anak sering berperilaku menyimpang dan diluar batas, sehingga berpotensi merugikan dirinya sendiri dan orang lain.

c. Gangguan Makan

Gangguan makan atau *eating disorder* adalah kondisi yang termasuk kedalam psikologi abnormal Dimana penderitanya memiliki citra diri yang tidak rasional yang bisa membahayakan pengidapnya . Macam-macam gangguan makan pada remaja menurut (Mariyati,dkk,2023)

1. Anoreksia Nervosa (tidak memiliki Hasrat untuk makan)
2. Bulimia (makan yang berlebihan)
3. Kegemukan (obesitas)

d. Psikosis

Psikosis adalah gangguan jiwa meliputi keseluruhan keperibadian sehingga penderita tidak dapat menyesuaikan diri dalam norma hidup yang wajar dan berlaku umum.

e. Depresi

Depresi adalah sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu.Individu yang mengalami gangguan depresi dapat merasakan kesedihan, kesendirian, menurunnya konsept diri, dan menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungannya.(Beck dan Alford,2022).

f. Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan atau anisietas adalah suatu responden perasaan yang tidak terkendali. Ansietas merupakan respon terhadap ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, dan samar-samar. Ansietas berbeda dengan rasa takut, yang merupakan respon dari suatu ancaman yang asalnya diketahui, eksternal, jelas, atau bukan bersifat konflik. (Anggit 2022).

7. Pengukuran kesehatan mental

Kesehatan mental diukur menggunakan kuesioner yang sudah baku yaitu *Self Rating Questionnaire* (SRQ), telah dilakukan dilakukan uji validitas oleh Hartono dari Litbang Depkes (1995). Dengan nilai sensitivitas SRQ – 20 adalah 88% dan spesivitasnya adalah 81%. Kuesioner SRQ terdiri dari 20 pertanyaan yang bersifat favorabel dengan pilihan (Ya) dengan poin 1 dan (Tidak) dengan poin 0.

C. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja adalah suatu perkembangan dalam diri manusia yang memiliki tiga aspek, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi yang memiliki batasan usia 10-20 tahun. Remaja merupakan individu yang berkembang ketika ia mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual, individu yang mengalami perkembangan psikologi dari anak-anak menuju dewasa, dan individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh terhadap keadaan sehingga akan lebih mandiri (Sri Yuhana *et al.*, 2023)

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja, individu akan mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai menilai diri dengan penilaian dan standar sendiri dan kurang memperhatikan interpretasi perbandingan sosial. Pada masa ini, remaja memiliki sifat yang unik. Remaja mempunyai keinginan meniru sesuatu hal yang dilihat, kepada keadaan, serta lingkungan disekitarnya (Rosyida, Maulida 2023).

2. Ciri -Ciri Remaja

Menurut Nabila, Tahun 2022 klarifikasi dan ciri-ciri remaja sebagai berikut

1. Remaja awal (*Early adolescence*)

Yaitu remaja usia 10-12 tahun, pada masa ini remaja masih merasa heran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan yang mengikuti perubahan tersebut.

Ciri ciri remaja awal sebagai berikut :

- a. Masa remaja awal lebih bergejolak dan emosional
- b. Mempunyai masalah yang rumit
- c. Berada dimomen penting dalam hidup
- d. Mulai menunjukkan minat pada lawan jenis
- e. Kurang percaya diri
- f. Mulai mengembangkan pikiran baru, menikmati kegelisahan, melamaun dan menyendiri

2. Remaja tengah (*Middle adolescence*)

Yaitu remaja usia 13-15 tahun. Masa ini remaja cenderung bingung dalam menentukan keputusan, sehingga pada masa ini remaja membutuhkan kehadiran teman.

Ciri-ciri remaja tengah sebagai berikut :

- a. Pada tahap ini sangat beruntung dengan teman, sehingga peran teman sangat diperlukan
- b. Mengasihani diri sendiri. Pada tahap ini remaja memiliki rasa cinta yang lebih besar
- c. Remaja pada tahap ini mengalami konflik dalam dirinya
- d. Rasa ingin tau yang besar pada remaja. Memiliki keinginan yang kuat untuk mencoba hal-hal yang belum diketahui
- e. Memiliki keinginan untuk mengeksplorasi lingkungan alam yang lebih luas

3. Remaja Akhir (*Late adolescence*)

Yaitu remaja usia 16-19 tahun, pada masa ini remaja memiliki minat yang lebih mantab, munculnya ego untuk Bersama dengan orang lain mencari pengalaman baru dan identitas seksual mulai terbentuk dan menetap serta terjadi banyak perubahan besar pada diri remaja.

Ciri-ciri masa remaja akhir sebagai berikut :

- a. Dari sudut pandang fisik dan psikologis mulai stabil

- b. Meningkatkan pemikiran praktis dan perspektif yang baik
- c. Ketika mengalami masalah atau tekanan menjadi lebih dewasa dan siap
- d. Memiliki kemampuan mengendalikan emosi dan menenangkan emosi mulai meningkat
- e. Identitas gender sudah terbentuk dan tidak akan berubah
- f. Memiliki perhatian terhadap tanda-tanda kedewasaan

D. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental

Penelitian yang dilakukan oleh (Woran *et al.*, 2021). dengan judul "Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Remaja" dilakukan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dengan pengambilan sampel sebesar 80 remaja dimana perempuan sebanyak 66,25% dan laki-laki sebanyak 33,75%. Waktu penggunaan media sosial remaja paling banyak berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 83,75% dan kategori sedang sebanyak 16,25%. Kemudian untuk tingkat kualitas tidur remaja berada pada kategori buruk yaitu sebanyak 72,5%. Dari hasil uji fisher Exact didapatkan nilai signifikan p value = 0,000 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Yunita Mansyah Lestari *et al.*, 2021) dengan judul "Hubungan Alexithymia dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan" dilakukan penelitian dengan menggunakan metode analitik observasional dengan pengambilan sampel sebanyak 207 remaja dimana perempuan sebanyak 80,2% dan laki-laki sebanyak 19,8%. Mayoritas waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial berada pada 3-6 jam sebanyak 58,0%. Kemudian gambaran remaja yang mengalami alexithymia sebanyak 41,1% dan remaja yang mengalami kecanduan media sosial sebanyak 42,5%. Didapatkan hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial sebanyak 30,0%. Dari hasil uji chi-square didapatkan hasil p value < 0,001 yang artinya ada hubungan antara alexithymia dengan kecanduan media sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati *et al.*, 2023) dengan judul "Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Motivasi Belajar Remaja" dilakukan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasi dengan pengambilan sampel sebanyak 239 remaja dimana perempuan sebanyak

52,7% dan laki-laki sebanyak 47,3%. Durasi penggunaan media sosial berada pada kategori sedang (3-4 jam) sebanyak 50% dan motivasi belajar siswa berada pada kategori motivasi sedang yaitu 73,6%. Dari hasil uji chi-square didapatkan p value = 0,000 < a 0,05 artinya ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Violeta Br Ginting *et al.*, 2021) dengan judul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Depresi" dilakukan penelitian dengan menggunakan metode literature review berdasarkan dari 17 jurnal yang digunakan dalam literature review didapatkan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan depresi yaitu sebanyak 13 jurnal atau 76,47% dan 4 jurnal atau 23,53% membuktikan hal yang sebaliknya, bahwa tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan depresi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Safitri & Hasanah, 2021) dengan judul "*Instagram* As A Reference for Student Body Image" dilakukan penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis dengan menggunakan sampel sebanyak 5 mahasiswa. Didapatkan hasil bahwa 5 mahasiswa menggunakan *instagram* dan memiliki citra diri yang ideal seperti yang mereka inginkan. 5 mahasiswa mengklasifikasikan tubuh mereka secara negatif dan mereka mengira bahwa diri mereka adalah orang gemuk, setiap mahasiswa memiliki kecemasan terhadap obesitas dan sangat memperhatikan porsi serta berat badannya. Kemudian mahasiswa yang menikmati konten *instagram* terkadang membandingkan dirinya dengan gambar yang mereka lihat, sehingga hal tersebut menimbulkan pemikiran negatif dan overthinking. Semakin banyak membandingkan diri, semakin merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dalila *et al.*, 2023) dengan judul "Hubungan Antara Intensitas Pengguna Media Sosial *Instagram* dengan Harga Diri" dilakukan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel sebanyak 205 remaja dimana perempuan sebanyak 73% dan laki-laki 27%. Kegiatan yang paling banyak dilakukan remaja adalah scroll timeline 68,78% dan meng explore media sosial *instagram* 60,98%. Kemudian

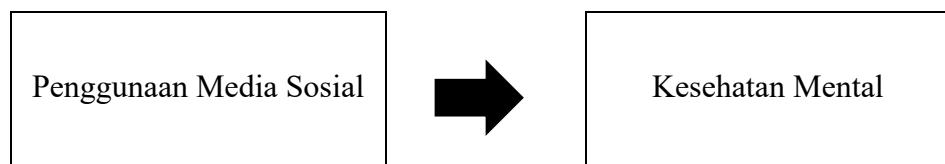
tingkat harga diri remaja berada kategori sedang 44% dimana remaja memiliki aspek penerimaan diri sebanyak 44% dan aspek penghormatan diri 39%. Intensitas penggunaan media sosial berada pada kategori sedang 38%. Dari hasil uji korelasi rank spearman didapatkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan harga diri dengan nilai p value < 0,01 dengan kata lain semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial *instagram* maka semakin tinggi harga diri.

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian merupakan suatu uraian hubungan antara konsep satu terhadap variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti. Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (Independent)

Variabel Terikat (Dependent)



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

F. Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud atau yang diukur dalam variabel yang bersangkutan.

Tabel 2. 1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur dan cara ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Variabel independen: Penggunaan media sosial	Seseorang yang mengakses media sosial dilihat dari durasi penggunaan. Jenis media sosial, konten media sosial, dan tujuan penggunaan	Kuesioner yang digunakan adalah penggunaan media sosial. Yang terdiri dari 16 pertanyaan dan masing-masing diberi skor: 4: selalu 3: sering	1.sering jika nilainya 49-64 2.kadang-kadang jika nilainya 33-48 3.jarang jika nilainya	Ordinal

		media sosial	2: kadang-kadang 1: tidak pernah	16-32	
2.	Variabel dependen: Kesehatan mental remaja	Seorang yang terbebas dari ancaman fisik, dan psikologis sehingga mampu produktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari	Kuesioner yang digunakan <i>Self Rating Questionnaire</i> untuk mengukur Kesehatan mental. Yang terdiri dari 20 pertanyaan dan masing-masing pertanyaan diberi skor: 1 : Ya 0 : Tidak	Katagori sehat jika nilainya < 6 dan katagori gangguan mental emosional >6	Ordinal

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H0 : Tidak ada hubungan media sosial dengan kesehatan mental yang dimiliki oleh peserta didik di SMK Pencawan Medan.

Ha : Ada hubungan media sosial dengan kesehatan mental yang dimiliki oleh peserta didik di SMK Pencawan Medan.