

THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA CONTENT (TIKTOK) ON THE MENTAL HEALTH OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Jauharotul Millah¹, Septiana Indahwati², Havidhotul Hasanah³

Institut Agama Islam Ibrahimy Banyuwangi

Email: 1jauharotulmillah99@gmail.com, 2septianaindahwati8@gmail.com,
3havidhotulhasanah@gmail.com

ABSTRAK

Tiktok merupakan salah satu platform media sosial yang sedang populer dimasa kini dengan menawarkan berbagai konten yang beragam, mulai dari hiburan hingga edukasi. Namun, Tiktok memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental peserta didik terutama pada jenjang SMP yang berada pada tahap perkembangan yang rentan terpengaruh oleh media social yang berkembang saat ini. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruhnya seberapa jauh, dan bagaimana pencegahan risiko untuk menangani ini kepada peserta didik di salah satu SMPN 3 SONGGON di Banyuwangi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear pada taraf signifikansi 5% atau 0,05. Sampel yang digunakan 15% dari jumlah populasi 200 peserta didik yakni 40 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik Stratified Random Sampling. Analisa data menggunakan uji Regresi Linear Sederhana. Hasil penelitian dapat disimpulkan pengaruh media sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesehatan mental, media social yang berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi dan kesepian pada remaja. Penelitian ini menghasilkan 74,9% remaja teridentifikasi kesehatan mental atau dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Media sosial, TikTok, dan Kesehatan mental

ABSTRACT

Tiktok is a social media platform that is currently popular and offers a variety of content, from entertainment to education. However, Tiktok has a significant impact on the mental health of students, especially at the junior high school level who are at a stage of development that is vulnerable to being influenced by social media that is currently developing. The aim of this research is to see how far the impact is, and how to prevent risks to handle this for students at one of SMPN 3 Songgon in Banyuwangi. This research uses quantitative methods with linear regression analysis techniques at a significance level of 5% or 0.05. The sample used was 15% of the population of 200 students, namely 40 respondents, with sampling using the Stratified Random Sampling technique. Data analysis used the Simple Linear Regression test. The research results can be concluded that the influence of social media has a negative and significant effect on mental health, excessive social media causes anxiety, stress, depression and loneliness in teenagers. This research resulted in 74.9% of teenagers being identified as having mental health or being in the moderate category.

Keywords: Social Media, Tiktok, And Mental Health

A. Pendahuluan

Hadirnya teknologi sebagai penunjang dimasa sekarang. Seiring berkembangnya teknologi juga berdampak terhadap setiap aspek kehidupan termasuk psikologis manusia dalam kepribadian yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan psikososialnya. Menurut laporan Menurut data Business of Apps, TikTok telah menggaet 1,61 miliar pengguna aktif bulanan (monthly active users/MAU) di seluruh dunia sampai kuartal III-2023 (Pengguna et al., 2023) Jumlah tersebut naik 1,9% dari kuartal sebelumnya. Pada kuartal II-2023, pengguna aktif mereka berjumlah 1,58 miliar. Salah satunya di Indonesia, berdasarkan laporan We are Social dan Hootsuite data pengguna aktif tiktok sebanyak 106, 52 juta pengguna pada Oktober 2023, pengguna tiktok di indonesia rata-rata menghabiskan waktu di tiktok sebanyak sebanyak 23 jam 28 menit perbulan (Rizaty, n.d.). Aplikasi yang paling banyak di unduh di app store dan google play selama hampir lima tahun berturut-turut. Data pada tahun 2019 dan 2020, tiktok menerima 33 juta unduhan pada aplikasi store. Pengguna aktif tiktok didominasi oleh generasi Z sebesar 47% dengan rentang usia 18-24 tahun, Pengguna aktif Tiktok didominasi oleh perempuan dengan penggunaan android lebih banyak daripada IOS. Pengguna didominasi generasi Z sebesar 47 persen dengan rentang usia 18 – 24 tahun (Putri et al., 2021). Hal tersebut memperlihatkan bahwa segmen pengguna tiktok di Indonesia adalah mereka yang termasuk dalam kategori remaja. Beberapa penelitian memperlihatkan remaja memiliki risiko dan tingkat distres psikologis yang lebih tinggi jika dibandingkan populasi lainnya dikarenakan sedang berada dalam tahap perkembangan atau transisi. (Putri et al., 2021)

Tiktok merupakan aplikasi yang mempunyai bermacam-macam fitur yang bisa digunakan untuk merekam, mengedit, dan mengunggah video pendek pada media sosial lainnya. Aplikasi ini pertama kali diluncurkan pada tahun 2016 oleh Zhang Yiming, pada tahun 2017 TikTok mulai masuk ke Indonesia. TikTok sempat diblokir pada tahun 2018 oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) karena adanya sekitar tiga ribu laporan masyarakat yang masuk mengenai konten negatif di aplikasi tersebut. Selain itu, juga adanya laporan dari Kementerian Perempuan dan Perlindungan Anak serta KPAI akan banyaknya konten negatif di TikTok seperti pornografi, asusila, dan pelecehan agama di sana. Namun kini TikTok sudah menjadi budaya yang populer di hampir semua kalangan masyarakat Indonesia, termasuk anak-anak hingga remaja yang menjadi target

penggunaannya, sehingga berpengaruh terhadap kesehatan mental terutama pada remaja (Fauziah, 2019).

Kesehatan mental adalah keadaan yang dimana seseorang yang bebas atau terhindar dari gejala-gejala gangguan mental serta, kondisi ketika batin dan keadaan manusia dalam keadaan normal dan tenang sehingga dapat menjalankan aktivitas dan menikmati hidup dengan normal dan damai. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis dan sosial manusia, karena dapat membantu manusia untuk berfikir dan bertindak dengan membuat keputusan yang tepat. kesehatan mental merupakan komponen penting dalam kehidupan manusia mulai dari anak-anak hingga orang tua, oleh karena itu, manusia harus menjaga kesehatan mental agar terhindar dari *stress*, *overthinking*, *insecure*, tidak percaya diri, mudah emosi, merasa dirinya cemas, depresi dan lain sebagainya. Berdasarkan data Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (2022) bahwa sebanyak 34,9% atau 15,5 juta anak Indonesia berusia 10-17 tahun mengalami masalah mental. Sebagian dari mereka (26,7%) mengalami kecemasan sementara sisanya memiliki masalah terkait pemusatan perhatian atau hiperaktivitas, depresi, stress pascatrauma hingga masalah perilaku. Hal tersebut membuktikan bahwa masalah mental bisa terjadi sejak usia dini. Karena dapat dilihat ternyata masih banyak anak yang belum mendapat perlindungan dari orang terdekatnya seperti orang tua padahal keluarga merupakan peran penting untuk menjaga kesehatan mental anak (Wilopo, 2023).

Berdasarkan hasil survei nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia yang dipublikasikan pada tahun 2015 menyatakan bahwa ada sepuluh faktor perilaku yang beresiko pada kesehatan mental dan emosional yang terganggu. Dari tiga regional yang di survei yaitu Sumatra, Jawa dan Bali diperoleh hasil 46,01% pelajar (39,7% pelajar laki-laki dan 51,98% perempuan) mengalami kesepian (*loneliness*). 42,18% (38% pelajar laki-laki, 46,14% pelajar perempuan) mengalami cemas atau kekhawatiran yang berlebihan. 62,38% (57,73% pelajar laki-laki, dan 66,82% pelajar perempuan) mengalami gangguan emosional yaitu kesepian (*loneliness*), kekhawatiran yang berlebihan bahkan keinginan bunuh diri (Ulfadilah, 2022).

Didapatkan hasil 5 orang Jurnal Penelitian Perawat Profesional, Volume 6 No 1, Februari 2024 Global Health Science Group 185 remaja pengguna tiktok mengatakan menonton tiktok sampai larut malam, 2 orang mengatakan sering stress dan cemas karena sering merasa tidak percaya diri, iri, dan tidak puas dengan kehidupan sendiri itu muncul ketika individu melihat berbagai

postingan yang di unggah oleh pengguna sosial lainnya dan terkadang terlalu sibuk membandingkan kehidupan diri sendiri dengan kehidupan orang lain yang membuat para individu merasa lebih rendah dari pada individu lain yang dianggap lebih baik dari dirinya, dan 1 orang mengatakan media sosial juga menyebabkan remaja sering merasa *insecure*, suasana hati atau *mood* yang terkadang ditandai dengan rasa sedih ataupun tertekan, hal tersebut yang menciptakan situasi yang lebih buruk.

Adapun dalam hal ini terlihat dari hasil observasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti di sekolah SMPN 3 Songgon bahwa siswa masih memiliki banyak masalah serius dalam penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari wawancara yang peneliti lakukan yang mana menunjukkan ketika peserta didik menggunakan media sosial dengan baik maka akan tercipta kesehatan mental, namun bilamana penggunaan media sosial dengan kurang baik, maka akan muncul gejala terganggunya mental. Dan peserta didik yang sehat mentalnya hidupnya akan produktif dan kontributif. Adapun peserta didik yang mentalnya tidak sehat akan menjadi beban bagi dirinya sendiri dan juga orang lain.

Sehingga penelitian ini sangat penting untuk diteliti karena konten di media sosial dapat memiliki dampak psikologis yang signifikan. Isu seperti perbandingan sosial, *bullying* online, atau tuntutan akan penampilan fisik dapat memengaruhi persepsi diri dan kesehatan mental remaja dan penggunaan media sosial dapat memengaruhi cara remaja memandang diri sendiri, hubungan sosial, dan lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Hubungan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu sama-sama membahas media sosial namun di penelitian ini hanya membahas salah satu platform media sosial (Tiktok). Kontribusi untuk penelitian ini dapat menangkap tren terkini dalam teknologi dan perilaku pengguna, membuka pintu bagi penelitian selanjutnya tentang bagaimana evolusi platform dan konten baru mempengaruhi kesehatan mental remaja.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berkenaan dengan data angka atau numerical. Penelitian kuantitatif mendasarkan kerjanya pada keyakinan bahwa fakta dan perasaan dapat dipisahkan, dan bidang kajiannya adalah suatu realitas tunggal yang terbentuk dari fakta yang ditemukan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian

asosiatif kausal yaitu jenis penelitian yang berkaitan dengan adanya sebab dan akibat (Sugiyono, 2016). Jadi dalam penelitian ini terdapat variabel independen (variable yang mempengaruhi) dan variabel dependen (variabel yang dipengaruhi). Tujuan peneliti menggunakan jenis penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengungkapkan apakah itu merupakan masalah atau tidak dan mencari tahu seberapa besar terdapat pengaruh antara dua variabel yaitu penggunaan media social tiktok dan kesehatan mental siswa di SMPN 3 SONGGON Banyuwangi.

Suharsimi Arikunto menjelaskan bahwa apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subyeknya besar lebih dari 100 orang dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2016). Dalam penelitian ini jumlah populasinya adalah 200 orang, sehingga peneliti mengambil sampel sebanyak 15% dari populasi atau sebanyak 40 sampel. Penentuan 40 sampel dilakukan dengan teknik stratified random sampling. stratified random sampling merupakan teknik pengambilan sampel acak yang melibatkan pembagian populasi menjadi subgroup atau strata yang homogen berdasarkan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan kelas VII-IX di SMPN 3 SONGGON Banyuwangi terdapat 8 kelas, peneliti menarik sampel masing-masing kelas sebanyak 5 orang dengan mengklasifikasikan 3 orang perempuan dan 2 orang laki-laki.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan observasi, wawancara, dan angket (kuesioner). Angket yang diberikan kepada objek penelitian adalah skala sikap berupa skala likert. Menurut (Sugiyono, 2018) skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Berikut ini adalah penjelasan 5 poin skala likert:

- 1 = Sangat Tidak Setuju (STS)
- 2 = Tidak Setuju (TS)
- 3 = Netral (N)
- 4 = Setuju (S)
- 5 = Sangat Setuju (SS)

Tujuan pengumpulan data dalam penelitian ini untuk mengumpulkan informasi yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan software IBM SPSS 23.0 Statistic For Windows. Data yang dihasilkan dari jawaban responden akan diolah, lalu data akan dianalisis sebagai berikut:

a. Uji Syarat Instrumen

1) Uji Validitas

Tujuan uji validitas yaitu mengukur valid atau tidak nya pernyataan kuesioner. Dalam penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dengan sampel 40 orang. Uji validitas dilakukan dengan cara membandingkan nilai pearson correlation dengan tabel r. Apabila $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ maka dinyatakan valid, $r \text{ tabel}$ dalam penelitian sebesar 0,320. Berikut hasil uji validitas:

Tabel 1.1 Hasil Uji Validitas X Dan Y

Variabel	Item Pertanyaan	R Hitung (Pearson Colleration)	R Tabel (Taraf Signifikansi 5%)	Keterangan
X	X1	0,578	0,320	VALID
	X2	0,555		VALID
	X3	0,350		VALID
	X4	0,656		VALID
	X5	0,491		VALID
	X6	0,605		VALID
	X7	0,562		VALID
	X8	0,637		VALID
	X9	0,457		VALID
	X10	0,469		VALID
Y	Y1	0,559		VALID
	Y2	0,434		VALID
	Y3	0,743		VALID
	Y4	0,595		VALID
	Y5	0,610		VALID
	Y6	0,568		VALID
	Y7	0,650		VALID
	Y8	0,567		VALID
	Y9	0,515		VALID
	Y10	0,423		VALID

Sumber: Data Olahan, 2023

Berdasarkan tabel diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa koefisien validitas r hitung $> r$ tabel dan dinyatakan valid, maka penelitian bisa dilanjutkan.

2) Uji Reabilitas

Tujuan uji reabilitas yaitu mengukur dan menunjukan sejauh mana hasil pengukuran konsisten jika diukur berulang kali. Uji reabilitas menggunakan Reabilitas Cronbach Alpha. Maka dapat dikatakan reliabel jika hasil cronbach alpha $> 0,6$. Berikut hasilnya:

Tabel 1.2 Hasil Uji Reliabilitas X Dan Y

Reliability Statistics (Variabel X)		Reliability Statistics (Variabel Y)	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.716	10	.758	10

Sumber: Data Olahan, 2023

Berdasarkan tabel 1.2 diatas, nilai cronbach alpha tiap variabel lebih besar dari 0,6 maka dikatakan uji reliabilitas nya reliabel.

b. Uji Prasyarat analisis

1) Uji Normalitas

Tujuan dari penggunaan uji ini adalah untuk menguji apakah data berdistribusi dengan normal, sehingga data dapat dikatakan baik dan valid. Kemudian dilakukan uji Kolmogorov-Smirnov (KS) apabila nilai $> 0,05$ maka dikatakan bahwa nilai residual berdistribusi normal, bila nilai $< 0,5$ berarti nilai tidak berdistribusi normal.

Tabel 1.3 Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		2.91547867
Most Extreme Differences	Absolute		.134
	Positive		.134
	Negative		-.120
Test Statistic			.134
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.070
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		.069
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.063
		Upper Bound	.076

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Sumber: Olahan Data 2023

Berdasarkan tabel hasil uji diatas, nilai siginifikansi 0,070 >0,05, maka diambil kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2) Uji Lineritas

Tujuan uji linierlitas yaitu mengetahui hubungan fungsional X dan Y populasi memiliki linear atau tidak, dan merupakan syarat analisis regresi. Jika nilai signifikan >0,05 maka ditetapkan memiliki hubungan linear, apabila <0,05 maka disebut tidak memiliki hubungan linear.

Tabel 1.4 Hasil Uji Lineritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK * KONTEN MEDIA SOSIAL (TIKTOK)	Between Groups	(Combined)	1122.786	15	74.852	9.132	<.001
		Linearity	987.999	1	987.999	120.540	<.001
		Deviation from Linearity	134.786	14	9.628	1.175	.353
	Within Groups		196.714	24	8.196		
	Total		1319.500	39			

Suber: Olahan Data 2023

Menurut tabel 1.4 diatas, nilai signifikan $0,353 > 0,05$. maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara media sosial (variabel X) dengan kesehatan mental (variabel Y).

c. Analisis Hasil Penelitian

1) Uji Regresi Linear Sederhana

Uji analisis regresi linear sederhana digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan dapat mengetahui besarnya hubungan konten media social (tiktok) dengan tingkat kesehatan mental peserta didik. Pengujian dibantu oleh SPSS. Berikut hasil pengujiannya:

Tabel 2.3 Hasil Uji Regresi Sederhana

Coefficients ^a					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	2.791	3.644		.766
	KONTEN MEDIA SOSIAL (TIKTOK)	.911	.086	.865	10.642
a. Dependent Variable: KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK					

Sumber: Olahan Data 2023

Berdasarkan tabel 2.3 diatas, Koefisien media sosial sebesar 0,911 dan memberikan kenaikan satuan dan koefisien positif menunjukan ada hubungan satu arah. Sehingga memberikan kesimpulan bahwa Media Sosial Berpengaruh Positif dan Signifikan Terhadap Kesehatan Mental.

Koefisien regresi memiliki nilai positif, maka dikatakan pengaruh konten media social (tiktok) (variabel X) terhadap kesehatan mental peserta didik (variabel Y) yaitu positif. Nilai signifikan berdasarkan tabel diatas sebesar $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel konten media social (X) berpengaruh terhadap kesehatan mental peserta didik (Y).

2) Koefisien Determinasi

Tujuan koefisien determinasi ialah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Konten Media Sosial (Tiktok) (X) terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik (Y).

Tabel 2.2 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.865 ^a	.749	.742	2.95359
a. Predictors: (Constant), KONTEN MEDIA SOSIAL (TIKTOK)				
b. Dependent Variable: KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK				

Sumber: Olahan Data 2023

Menurut tabel 2.1 nilai hubungan (R) adalah 0,865. Maka diperoleh koefisien determinasi (R Square) yaitu 0,749 yang memiliki arti bahwa pengaruh variabel bebas (Konten Media Sosial) terhadap variabel terikat (Kesehatan Mental Peserta didik) yaitu sebesar 74,9%.

Kesimpulan dari hasil keseluruhan Pengaruh penggunaan media sosial Tiktok terhadap kesehatan mental peserta didik di SMPN 3 Songgon secara keseluruhan memberikan pengaruh yang diperoleh nilai r square Media Sosial 74,9% ketika di hubungkan terhadap kesehatan mental dan 25,1% dijelaskan variabel lain yang tidak disertakan.

2. Pembahasan

a. Hubungan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental

Penelitian ini memberikan temuan bahwa media sosial benar faktanya berpengaruh memberikan sebuah pengaruh terhadap kesehatan mental manusia, dengan hadirnya teknologi sebagai penunjang keberlangsungan hidup manusia di masa sekarang. Seiring dengan berkembang yang semakin pesat teknologi berdampak terhadap setiap aspek kehidupan termasuk psikologis individu yang terlihat dari lingkungan, baik lingkungan keluarga, pendidikan dan masyarakat, (Rosmalia&khaerunnisa, 2021). Salah satunya media sosial tiktok yang peminatannya semakin banyak dari tahun ke tahun.

Media sosial Tiktok banyak diminati oleh semua kalangan termasuk remaja, dalam hal ini, remaja sering menggunakan media sosial TikTok dengan durasi yang cukup lama karena dengan bermain TikTok merasa adanya kesenangan tersendiri. Penelitian (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Menyatakan bahwa remaja di Indonesia 80% menghabiskan lebih banyak waktu untuk bersosial media. Semakin lama durasi dalam menggunakan media sosial, akan berpengaruh terhadap kesehatan mental karena anak remaja akan lebih fokus dengan dirinya atau dunianya sendiri

dan menyebabkan kecanduan, gejala stress, cemas, kurang percaya diri, overthinking, depresi dan gangguan conduct (Thursina, 2023). Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan dimana seorang individu menyadari potensinya, dapat mengatasi masalah kehidupan yang lazim, dapat bekerja secara produktif dan dapat berkontribusi dengan sekelilingnya. Namun faktanya, anak SMPN 3 SONGGON sulit mengenal potensi dirinya sendiri.

Kebanyakan siswa di salah satu SMPN 3 Songgon dengan hadirnya sosial media membuat mereka bahagia karena mengikuti perkembangan zaman, selain itu mereka mengaku bahwa dengan memiliki media sosial dapat mempermudah informasi untuk dikonsumsi dalam pelajaran dan pengetahuan, lingkungan sekolah, teman dan keluarga. Apalagi di zaman sekarang terdapat media sosial berupa Tiktok yang dapat mengetahui berbagai macam informasi. Namun mereka sadar bahwa media sosial pula menjadi penyebab mereka untuk mencari eksistensi terutama pembandingan social, tiktok sering kali menampilkan konten yang terkadang tidak realistis atau sangat direkayasa. Peserta didik mungkin merasa tertekan atau kurang percaya diri ketika mereka membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan atau kesuksesan yang ditampilkan dalam konten tersebut. eksistensi ini justru menjadi sebab para siswa saling bersaing menunjukkan bahwa mereka paling keren untuk diakui dengan memposting di media sosial sehingga mereka akan terdapat stress, faktor lainnya waktu yang dihabiskan penggunaan berlebihan dan tanpa batas waktu di TikTok bisa mengganggu pola tidur, waktu belajar, dan aktivitas fisik yang sehat. Hal ini bisa berdampak negatif pada kesehatan mental. Meskipun beberapa siswa menyadari bahwa terserah pada masing-masing siswa untuk memanfaatkan media sosial dengan bijak. Ada pula yang percaya bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan akan membuat mereka terkenal. Meski banyak konten sehat seperti podcast edukasi, namun lebih dominan menggunakan media sosial sebagai komunikasi.

Semakin lama durasi remaja bermain media sosial, akan berpengaruh terhadap kesehatan mental, ini dikarenakan remaja akan fokus dengan dirinya atau dunianya sendiri dan menyebabkan kecanduan menggunakan media sosial. Namun khusus usia remaja merupakan masa krusial untuk menentukan masa depan, media sosial merupakan faktor terjadinya kesehatan. Tanpa disadari banyak waktu berharga sudah disia-siakan baik untuk belajar, pengembangan hobi, bakat dan kegiatan kurikulum untuk meningkatkan kompetensi dan intelektual mereka. Penelitian ini

mendukung penelitian sebelumnya yang telah menghubungkan media sosial dengan kesehatan mental (Villela, 2017).

Dalam hal ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik SMPN 3 Songgon rata-rata menggunakan media sosial Tiktok dengan frekuensi dan durasi yang cukup tinggi. Mayoritas responden mengakui bahwa mereka mengakses media sosial Tiktok dengan frekuensi yang tidak dapat dihitung dan jika diakumulasikan durasi responden dalam mengakses media sosial Tiktok mayoritas lebih dari 5 jam dalam sehari. Temuan ini menunjukkan bahwa kebanyakan peserta didik SMPN 3 Songgon memiliki ketergantungan atau kecanduan yang mengakibatkan kesehatan mental peserta didik menurun.

Selain reseach kami untuk melihat pengaruh variabel penelitian, kami juga menemukan beberapa langkah dalam proses pencegahan media sosial kecanduan, ini merujuk pada kolaborasi penelitian sebelumnya (Thursina, 2023) dan data primer yang kami temukan

1. Pendidikan dan Kesadaran, mendidik orang tua, guru, dan peserta didik tentang potensi risiko kecanduan media sosial. Menyediakan informasi tentang penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab dari media sosial.
2. Pembatasan Waktu Penggunaan, menetapkan batasan waktu yang wajar untuk penggunaan media sosial, baik di rumah maupun di sekolah. Mendorong peserta didik untuk mengalokasikan waktu untuk kegiatan lain, seperti olahraga, belajar, atau berinteraksi secara langsung dengan orang lain.
3. Model Perilaku Positif, menjadi contoh yang baik dengan mengelola penggunaan media sosial secara bijaksana. Orang tua dan pendidik yang menunjukkan pola penggunaan yang sehat akan memberikan contoh yang positif bagi peserta didik.
4. Membuat Aturan Bersama, membuat peraturan bersama antara orang tua, sekolah, dan peserta didik mengenai penggunaan media sosial. Hal ini bisa termasuk aturan tentang jam penggunaan, jenis konten yang boleh diakses, dan pembatasan privasi.
5. Konseling dan Dukungan Emosional, menyediakan layanan konseling atau dukungan emosional bagi mereka yang mungkin sudah terjebak dalam kecanduan media sosial. Memberikan ruang bagi mereka untuk berbicara tentang pengalaman mereka dan membantu mereka mengembangkan strategi untuk mengatasi kecanduan.

6. Pengawasan dan Pemantauan, orang tua dan pendidik dapat melakukan pengawasan terhadap penggunaan media sosial anak-anak mereka dengan cara yang terbuka dan membangun kepercayaan. Menggunakan fitur pengawasan atau kontrol orang tua yang disediakan oleh platform media sosial untuk membantu mengelola akses.
7. Pengembangan Keterampilan Hidup, mendorong pengembangan keterampilan sosial, keterampilan penyelesaian masalah, dan kegiatan lain di luar media sosial. Hal ini membantu peserta didik untuk memiliki sumber daya yang lebih baik dalam menghadapi tekanan atau stres yang mungkin muncul dari penggunaan media sosial.

Proses pencegahan kecanduan media sosial memerlukan kerjasama dari berbagai pihak dan pendekatan yang holistik untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung bagi penggunaan media sosial yang bertanggung jawab.

D. Kesimpulan

Hadirnya teknologi sebagai penunjang dimasa sekarang. Seiring berkembangnya teknologi juga berdampak terhadap setiap aspek kehidupan peserta didik. Penelitian ini menemukan bahwa kesehatan mental dipengaruhi dengan adanya peserta didik yang kecanduan akan sosial media terlebih dengan Tiktok. Pengaruh penggunaan media sosial Tiktok terhadap kesehatan mental peserta didik di SMPN 3 Songgon secara keseluruhan memberikan pengaruh pada tingkatan tinggi yang diperoleh nilai yang diperoleh nilai r square Media Sosial 74,9% ketika di hubungkan terhadap kesehatan mental dan 25,1% dijelaskan variabel lain yang tidak disertakan.

Daftar Rujukan

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan paraktik*. Rineka Cipta.
- Fauziah, Y. R. (2019). Konsep Diri Remaja Pengguna Aplikasi Tik Tok di Kota Bandung. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 112, 1–2.
- Pengguna, J., Bulanan, A., Global, T., & Iii, K. (2023). *Jumlah Pengguna TikTok Terus Bertambah sampai Kuartal III-2023*. 1–2.
- Putri, F., Kartika, C., & Kalesaran, A. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Sebagai Platform Venting Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat*

Indonesia), 7(29 November – 1 Desember 2021), 1–9.

Rizaty, M. A. (n.d.). *Data Jumlah Pengguna TikTok di Indonesia hingga Oktober 2023*. Dataindonesia.Id. Retrieved December 12, 2023, from <https://dataindonesia.id/ekonomi-digital/detail/data-jumlah-pengguna-tiktok-di-indonesia-hingga-oktober-2023>

Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>

Sugiyono. (2016). *METODE PENELITIAN KUALITATIF, KUANTITATIF, R&D*. ALFABETA.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. alfabeta.

Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West ...*, 1(01), 19–30. <https://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/view/180%0Ahttps://wnj.westsciencepress.com/index.php/jpkws/article/download/180/88>

Ulfadilah, N. (2022). Penggunaan Media Sosial Tik Tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 2–8.

Villela, lucia maria aversa. (2017). Metode Penelitian. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Wilopo, et al. (2023). *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian*. xviii. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>