


Pola Penggunaan Media Facebook dan TikTok dalam Konteks Kesehatan Mental Remaja pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Ambon

Aprilia Tasidjawa^{1*}, Fatimah Sialana², Herpie Lambiombir³

^{1,2,3} Universitas Pattimura Ambon, Ir. M. Putuhena, Kampus Poka, Ambon, Maluku, Indonesia

E-mail: atasidjawa17@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.731>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 14 May 2025

Revised: 20 May 2025

Accepted: 26 May 2025

Kata Kunci:

Pola Penggunaan, Media Sosial, Facebook, TikTok, Kesehatan Mental, Remaja.

Keywords:

Usage Patterns, Social Media, Facebook, TikTok, Mental Health, Adolescents.

ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya penggunaan media sosial oleh remaja, khususnya Facebook dan TikTok, yang tidak hanya digunakan sebagai hiburan, tetapi juga memengaruhi hubungan sosial dan kondisi mental mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola penggunaan Facebook dan TikTok membentuk hubungan sosial remaja, serta dampaknya terhadap kesehatan mental siswa kelas IX di SMP Negeri 9 Ambon. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam dengan siswa dan guru Bimbingan Konseling (BK), serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat memperluas jaringan pertemanan dan menjadi tempat mengekspresikan diri, tetapi juga berdampak negatif seperti munculnya kecemasan, rasa takut terhadap komentar buruk, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Guru BK memiliki peran penting dalam memberikan solusi melalui konseling pribadi, edukasi digital, dan pembinaan karakter. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendampingan dari pihak sekolah dan keluarga sangat dibutuhkan untuk membantu remaja menggunakan media sosial secara positif. Temuan ini juga memberikan kontribusi terhadap pemahaman pentingnya pembinaan karakter di tengah tantangan era digital.

This research is motivated by the increasing use of social media among adolescents, particularly Facebook and TikTok, which are not only used for entertainment but also influence social relationships and mental health. The aim of this study is to explore how the use of Facebook and TikTok shapes the social interactions of adolescents and its impact on the mental health of ninth-grade students at SMP Negeri 9 Ambon. This study uses a qualitative approach with a case study method. Data were collected through observation, in-depth interviews with students and Guidance and Counseling (BK) teachers, as well as documentation. The findings show that social media can expand peer networks and serve as a space for self-expression. However, it also has negative effects such as anxiety, fear of negative comments, and social comparison. BK teachers play an important role in providing solutions through personal counseling, digital education, and character development programs. The study concludes that support from both schools and families is essential to help adolescents use social media positively. These findings contribute to a better understanding of the importance of character building amid the challenges of the digital era.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Aprilia Tasidjawa, et, al (2025). Pola Penggunaan Media Facebook dan TikTok dalam Konteks Kesehatan Mental Remaja pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Ambon, 3(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.731>

PENDAHULUAN

Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PPKn) memiliki peran strategis dalam membentuk karakter generasi muda yang berlandaskan nilai-nilai luhur bangsa. Melalui pembelajaran PPKn, peserta didik diarahkan untuk menjadi pribadi yang jujur, bertanggung jawab, serta menjunjung tinggi etika dalam kehidupan bermasyarakat. Tidak hanya menanamkan pengetahuan normatif mengenai Pancasila, demokrasi, dan hak asasi manusia, PPKn juga berfungsi sebagai instrumen pembentukan sikap dan perilaku yang sesuai dengan jati diri bangsa. Namun, dinamika globalisasi dan kemajuan teknologi digital telah membawa tantangan baru, khususnya dalam pembentukan karakter remaja. Interaksi sosial dan proses belajar tidak lagi terbatas pada ruang fisik seperti sekolah atau rumah, tetapi juga berlangsung secara intensif di dunia maya, terutama melalui media sosial.

Kondisi ini menuntut adanya integrasi antara literasi digital dan penguatan karakter dalam kurikulum PPKn, guna membekali siswa dengan kecakapan abad ke-21. Media sosial menjadi ruang baru bagi generasi muda dalam membangun identitas dan hubungan sosial. Laporan Digital 2022 yang dirilis oleh We Are Social dan Hootsuite mencatat bahwa pada Januari 2022 terdapat sekitar 191 juta pengguna media sosial di Indonesia, meningkat 12,35% dari tahun sebelumnya. Neurosensum Indonesia (2021) melaporkan bahwa 87% anak-anak Indonesia sudah mengenal media sosial sebelum usia 13 tahun, dan rata-rata mulai mengaksesnya sejak usia 7 tahun.

Sementara itu, TikTok yang hadir di Indonesia sejak 2017 telah menarik perhatian remaja secara masif. Meskipun memberikan ruang ekspresi dan kreativitas, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol seperti Facebook dan TikTok juga memiliki sisi negatif, terutama terhadap kesehatan mental remaja. Paparan konten yang menampilkan standar hidup “sempurna” sering kali menimbulkan perasaan minder, stres, bahkan depresi karena kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.

Penelitian Rosmalina dan Khaerunnisa (2021) menunjukkan bahwa media sosial dapat memicu perasaan tidak aman dan rendah diri pada remaja, akibat kebiasaan membandingkan diri dengan unggahan orang lain. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2024) mencatat bahwa sekitar 35% remaja usia 13–19 tahun mengalami gejala depresi ringan hingga berat, di mana salah satu faktor pemicunya adalah penggunaan media sosial yang berlebihan. Hasil observasi awal di SMP Negeri 9 Ambon menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas IX menghabiskan waktu secara signifikan untuk bermain Facebook dan TikTok, bahkan saat proses pembelajaran berlangsung.

Beberapa siswa mengalami penurunan konsentrasi belajar, kecemasan apabila tidak mengikuti tren TikTok, serta kekecewaan ketika unggahan mereka tidak mendapatkan banyak respons. Standar kecantikan yang direpresentasikan melalui media sosial juga berdampak pada menurunnya kepercayaan diri. Fenomena ini berdampak langsung pada partisipasi sosial siswa dan dapat mengganggu pembentukan karakter berbasis nilai-nilai Pancasila seperti kemanusiaan, keadilan, dan gotong royong. Penelitian terdahulu telah membahas kaitan antara media sosial dan kesehatan mental remaja, namun mayoritas bersifat umum dan kurang menyoroti konteks sosial dan pendidikan di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara spesifik pola penggunaan media Facebook dan TikTok serta implikasinya terhadap kesehatan mental siswa kelas IX di SMP Negeri 9 Ambon.

Penelitian ini juga meninjau bagaimana media sosial memengaruhi interaksi sosial, perasaan cemas, kepercayaan diri, dan keterlibatan siswa dalam kegiatan sosial, dengan menekankan pentingnya pendekatan pendidikan kewarganegaraan dalam memperkuat karakter generasi muda di era digital. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik pendidikan PPKn yang adaptif dan kontekstual di tengah tantangan globalisasi dan revolusi digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus karena bertujuan untuk menggali secara mendalam pola penggunaan media sosial Facebook dan TikTok serta dampaknya terhadap kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. Pemilihan studi kasus dipandang relevan karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman kontekstual dan menyeluruh terhadap fenomena yang terjadi di SMPN 9 Ambon. Subjek penelitian adalah siswa kelas IX yang dipilih secara purposive berdasarkan intensitas penggunaan media sosial dan keterlibatan aktif dalam interaksi daring. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi selama proses

pengumpulan data berlangsung. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memberikan ruang eksplorasi terhadap pengalaman subjektif siswa, sementara observasi digunakan untuk menangkap perilaku nyata dalam konteks penggunaan media sosial di sekolah.

Instrumen yang digunakan meliputi pedoman wawancara, lembar observasi, dan catatan lapangan. Analisis data dilakukan secara tematik dengan mengikuti langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dikemukakan oleh Miles dan Huberman (2014), sesuai dengan paradigma kualitatif. Validitas data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan teknik, serta pengecekan kredibilitas oleh guru pendamping. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan mengacu pada etika penelitian, termasuk pemberian persetujuan dari informan dan menjaga kerahasiaan data pribadi partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penggunaan Media Facebook dan TikTok membentuk hubungan sosial remaja pada siswa kelas IX SMP N 9

Untuk mengetahui bagaimana penggunaan media Facebook dan TikTok membentuk hubungan sosial remaja, baik dengan teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sosial, peneliti melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap 20 siswa kelas IX serta 2 guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 9 Ambon. Hasil penelitian menunjukkan adanya beberapa pola perubahan interaksi sosial di kalangan remaja yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial.

Guru BK 1 menyampaikan bahwa kualitas interaksi tatap muka antar siswa mengalami penurunan. Meskipun siswa masih terlihat berkumpul secara fisik, keterlibatan emosional dan komunikasi langsung semakin berkurang. Ia menyatakan: “Pada saat jam istirahat, beberapa kelompok anak-anak duduk berdekatan tapi tidak banyak berbicara. Kebanyakan sibuk dengan HP. Mereka lebih sering tertawa sendiri karena konten yang dilihat, tapi jarang berbagi cerita secara langsung. Bahkan anak yang offline pun saat istirahat lebih banyak menunduk lihat HP daripada berbicara dengan temannya. Selain itu, sistem pembelajaran dua shift pagi (daring) dan siang (luring) membatasi frekuensi interaksi langsung antar siswa. Hal ini menyebabkan kecanggungan saat bertemu kembali, karena mereka lebih terbiasa dengan komunikasi digital.

Hal ini dikuatkan oleh pernyataan Jeromi, siswa kelas IX: “Dulu kami sering bermain bola sore-sore, tapi sekarang banyak yang lebih memilih nonton TikTok atau main game online. Komunikasi tetap ada, tapi lebih sering lewat grup Facebook atau WhatsApp. Guru BK 2 menekankan bahwa siswa kini lebih percaya diri berbicara lewat media sosial dibandingkan secara langsung, khususnya dalam konteks formal seperti di dalam kelas: “Anak-anak ini sekarang lebih lancar berbicara di media sosial, tapi saat disuruh bicara di depan kelas, mereka bingung dan malu-malu.” Hal ini diperkuat oleh Nisa, siswi kelas IX: “Saya lebih gampang ngobrol lewat chatting-an di Facebook daripada ngobrol langsung. Kalau tulisan kan masih bisa dipikir dulu, tapi kalau bicara langsung bingung mau ngomong apa.”

Pergeseran ini menunjukkan bahwa media sosial memberi ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri secara terstruktur, namun juga memperlihatkan kebutuhan akan penguatan komunikasi verbal langsung. Guru BK 1 juga menyampaikan adanya keluhan dari orang tua terkait pola komunikasi yang menurun dalam keluarga. Anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan HP bahkan saat makan. “Kalau ada masalah, teman-teman saya lebih suka bikin status atau video TikTok dengan lagu atau kata-kata yang sesuai dengan situasi mereka, daripada bicara langsung ke keluarga. “Media sosial digunakan sebagai alat ekspresi simbolik, namun hal ini dapat mengurangi keterikatan emosional dalam keluarga jika tidak diimbangi dengan komunikasi langsung.

Guru BK 2 menyebutkan bahwa siswa kurang aktif dalam kegiatan sosial di masyarakat: “Anak-anak sekarang jarang sekali aktif di lingkungan sosial. Mereka lebih tahu seleb TikTok daripada tetangga sendiri.” Rani, salah satu siswi, menyatakan: “Saya suka bikin video TikTok. Tapi karena sering diejek teman, saya jadi malas kumpul bareng mereka.” Faktor perundungan atau komentar negatif dari teman sebaya membuat sebagian siswa merasa lebih aman berekspresi di dunia maya, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Hasil observasi peneliti menunjukkan bahwa beberapa siswa sangat aktif membuat konten TikTok, seperti tantangan atau tarian bersama teman. Namun, kegiatan ini cenderung eksklusif

dan tidak melibatkan semua siswa. Siswa yang tidak aktif di media sosial cenderung tidak diajak bergabung, yang berpotensi menimbulkan pengelompokan sosial dan rasa terpinggirkan.

Dampak Penggunaan Media Facebook dan TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Ambon

Dalam wawancara yang dilakukan terhadap beberapa siswa kelas IX di SMP Negeri 9 Ambon, peneliti menemukan berbagai pandangan dan pengalaman siswa terhadap penggunaan media sosial Facebook dan TikTok. Sebagian besar siswa mengaku bahwa mereka aktif menggunakan kedua platform tersebut, baik untuk hiburan, berkomunikasi dengan teman, maupun mengikuti tren yang sedang viral. Seorang siswa berinisial R menyampaikan bahwa media sosial sering membuatnya merasa tidak percaya diri karena banyaknya unggahan teman-temannya yang terlihat lebih menarik dan sempurna. Ia mengatakan: "Kalau lihat postingan teman yang bagus-bagus, jadi suka bandingkan diri sendiri, kadang jadi merasa kurang."

Peneliti melihat bahwa perbandingan sosial ini dapat membuat siswa merasa rendah diri dan memengaruhi kesehatan mental mereka. Rasa tidak percaya diri muncul karena mereka merasa tidak bisa menyamai apa yang dilihat di media sosial. Siswa lain, berinisial A, mengungkapkan bahwa ia sering merasa cemas jika tidak mendapatkan respons yang banyak dalam bentuk like atau komentar pada unggahannya: "Kalau sudah upload terus yang like cuma sedikit, rasanya sedih, tidak puas, dan khawatir." Kecemasan ini menunjukkan adanya tekanan sosial yang dialami remaja di media sosial. Mereka merasa harus mendapatkan pengakuan dari orang lain untuk merasa berharga. Selain itu, siswa berinisial N mengatakan bahwa media sosial terkadang membuatnya sulit fokus belajar: "Kadang mau belajar tapi tangan gatal mau buka TikTok. Apalagi kalau sudah lihat FYP, bisa lupa waktu."

Dari pernyataan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa media sosial dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa, terutama ketika penggunaan dilakukan secara berlebihan. Beberapa siswa juga mengaku pernah menerima komentar negatif atau bahkan ujaran kebencian di media sosial. Siswa berinisial S mengatakan: "Pernah ada yang komentar jelek di postingan saya, katanya muka saya kayak magrip. Itu bikin saya nangis dan tidak mau buka TikTok lagi selama beberapa hari." Pengalaman ini menunjukkan bahwa komentar jahat dapat berdampak besar pada kondisi emosional siswa. Perasaan terluka dan trauma akibat cyberbullying sangat nyata dirasakan. Dari sisi guru, wawancara dengan salah satu guru BK SMPN 9 Ambon menguatkan temuan ini. Guru tersebut menjelaskan: "Kami sering mendapat laporan dari siswa yang merasa gelisah karena masalah di media sosial, terutama TikTok."

Banyak dari mereka merasa tidak aman atau tidak nyaman dengan komentar yang mereka terima." Guru tersebut juga menambahkan bahwa media sosial bisa berdampak positif jika digunakan secara bijak, misalnya untuk berbagi informasi edukatif atau inspiratif. Namun, ia mengingatkan bahwa siswa harus dibimbing agar tidak larut dalam konten negatif yang bisa memengaruhi pikiran dan perasaan mereka. "Kami coba edukasi mereka lewat bimbingan konseling agar bisa memilah mana konten yang baik dan mana yang tidak. Tapi tentu saja, pengawasan orang tua dan guru sangat penting."

Peneliti mengamati dalam observasi bahwa siswa cenderung aktif membicarakan tren TikTok saat jam istirahat. Banyak dari mereka memperagakan tarian viral atau membahas video lucu yang mereka tonton semalam. Beberapa siswa bahkan terlihat asyik bermain ponsel di lorong kelas, meski sudah dilarang membawa ponsel saat jam sekolah. Ini menunjukkan bahwa media sosial sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka, bahkan saat berada di lingkungan sekolah. Dari hasil wawancara dan observasi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa media sosial seperti Facebook dan TikTok berpengaruh besar terhadap kondisi emosional dan mental siswa. Ada yang merasa senang dan terhibur, tetapi tak sedikit yang merasa cemas, tidak percaya diri, hingga menarik diri dari lingkungan sosial karena konten atau interaksi negatif yang mereka terima.

Solusi yang diberikan oleh guru Bimbingan Konseling untuk mengatasi dampak penggunaan Media Facebook dan TikTok terhadap kesehatan mental remaja pada siswa kelas IX SMP N 9 Ambon

Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK) menunjukkan bahwa pihak sekolah menyadari dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental siswa dan telah melakukan berbagai pendekatan untuk meresponsnya. Guru BK pertama menyampaikan bahwa mereka berusaha membangun komunikasi awal tanpa menghakimi siswa: "Kami tidak langsung menyalahkan mereka, tetapi mengajak untuk cerita dulu. Kami biasanya bahas tentang apa yang mereka lihat di TikTok, perasaan mereka setelah itu, lalu arahkan ke hal yang lebih positif." Pendekatan ini menunjukkan adanya

upaya untuk memahami kondisi emosional siswa dan mengarahkan mereka ke pola pikir yang lebih sehat. Guru BK kedua menambahkan bahwa pihak sekolah mengajarkan siswa untuk bersikap kritis terhadap informasi yang mereka konsumsi di media sosial: “Kami mengajarkan mereka untuk berpikir kritis. Apa yang mereka lihat belum tentu kenyataan.

Tapi memang harus sabar, karena ada yang belum terbuka.” Dalam hal ini, guru berperan penting dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap bahaya konten media sosial yang menyesatkan serta membimbing mereka untuk memilah informasi secara bijak. Namun, hasil wawancara dengan siswa mengungkapkan bahwa pendekatan guru BK belum sepenuhnya menjawab kebutuhan emosional mereka. Salah satu siswa menyampaikan: “Cuma sekali-dua kali guru masuk kelas bicara soal mental, tapi kita yang sudah stres atau kecanduan, bingung mau curhat ke siapa.” Siswa lainnya menambahkan: “Guru memang sering kasih penjelasan atau nasihat soal media sosial di kelas, tapi tidak pernah tanya kita secara pribadi, jadi terasa jauh.” Pernyataan ini mencerminkan bahwa meskipun program bimbingan telah berjalan, pelaksanaannya belum menyentuh sisi personal siswa.

Siswa lain mengungkapkan: “Setelah satu kali bimbingan, kadang tidak ditanya lagi. Jadi tidak lanjut.” Kurangnya kesinambungan dalam pendampingan membuat siswa merasa tidak diperhatikan. Padahal, dukungan sosial yang berkelanjutan sangat penting untuk membantu remaja melewati masa-masa sulit, apalagi ketika mereka terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Kecemasan sosial juga menjadi salah satu dampak signifikan dari penggunaan media sosial yang tidak sehat. Dalam wawancara, siswa menyebutkan ketakutan terhadap komentar jahat dan perasaan rendah diri akibat melihat pencapaian orang lain di TikTok atau Facebook. Salah satu siswa berharap guru bisa lebih dekat dan hadir secara emosional: “Saya berharap guru bukan hanya kasih ceramah, tapi juga tanya kabar secara pribadi. Supaya kami tahu bahwa mereka peduli.”

Ini menunjukkan kebutuhan siswa untuk merasa diterima dan dipahami secara personal, bukan sekadar secara akademis. Meskipun pihak sekolah melalui guru bimbingan konseling telah melakukan upaya untuk memberikan edukasi dan nasihat tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental, pendekatan yang dilakukan masih bersifat umum dan belum menyentuh secara personal kebutuhan emosional siswa. Kurangnya pendekatan individual dan kesinambungan dalam bimbingan membuat beberapa siswa merasa kurang mendapatkan perhatian dan dukungan yang mereka butuhkan.

Pembahasan

Penggunaan Media Facebook dan TikTok membentuk hubungan sosial remaja pada siswa kelas IX SMP N 9

Penggunaan media sosial, khususnya Facebook dan TikTok, memberikan dampak terhadap pola interaksi sosial siswa. Banyak siswa lebih sering menggunakan gawai untuk berkomunikasi dibandingkan berinteraksi langsung secara tatap muka, baik dengan teman sebaya, guru, maupun keluarga. Fenomena ini tampak saat jam istirahat, di mana siswa lebih memilih bermain ponsel dibandingkan berkomunikasi langsung dengan teman yang ada di dekat mereka. Meskipun berada dalam satu ruang fisik, keterlibatan sosial secara nyata menjadi berkurang. Temuan ini sejalan dengan teori interaksi sosial Gillin dan Gillin (1948) yang menyebutkan bahwa interaksi sosial adalah proses kunci dalam pembentukan hubungan sosial. Ketika interaksi ini bergeser ke ranah digital, maka kualitas hubungan interpersonal juga mengalami perubahan.

Selain itu, siswa menunjukkan kecenderungan lebih percaya diri saat berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan secara langsung. Mereka merasa lebih aman karena dapat menyusun kata-kata dengan hati-hati sebelum mengirim pesan. Dalam konteks ini, teori self-disclosure Altman dan Taylor (1973) memberikan penjelasan bahwa media sosial menjadi ruang yang dirasa aman untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan, dibandingkan interaksi langsung yang lebih spontan dan berisiko terhadap penilaian sosial. Bentuk komunikasi digital ini juga berdampak terhadap hubungan dalam keluarga. Beberapa siswa cenderung lebih tertarik menghabiskan waktu di media sosial daripada berbicara dengan orang tua. Misalnya, saat waktu makan malam, perhatian mereka lebih tertuju pada layar ponsel daripada percakapan bersama keluarga.

Penelitian oleh Yusuf & Pratama (2021) menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja berhubungan dengan menurunnya komunikasi interpersonal dalam keluarga. Dalam lingkungan sosial sekolah, beberapa siswa mengalami perubahan sikap akibat pengalaman di media sosial. Misalnya, siswa yang awalnya aktif membuat konten TikTok kemudian menjadi menarik

diri setelah mendapat komentar negatif dari teman sebaya. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh dari opini sosial terhadap kondisi emosional dan sosial siswa. Teori perkembangan psikososial Erikson (1968) menjelaskan bahwa pada masa remaja, individu sedang mencari identitas diri, dan pengalaman negatif dari lingkungan sosial dapat menghambat perkembangan tersebut.

Penemuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya. Nisa et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan TikTok berpengaruh signifikan terhadap interaksi sosial siswa kelas VII di SMP Negeri 17 Kota Jambi, meskipun dengan tingkat pengaruh yang tergolong rendah. Sementara itu, Padilah et al. (2023) menyatakan bahwa penggunaan TikTok memengaruhi perilaku sosial remaja usia 12–15 tahun, termasuk kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekitar. Lebih lanjut, Hidayat & Sari (2022) menemukan bahwa penggunaan Facebook secara berlebihan oleh remaja dapat memicu gangguan komunikasi langsung serta meningkatkan risiko isolasi sosial. Ini menunjukkan bahwa media sosial bukan hanya platform hiburan, tetapi juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi dinamika psikososial remaja secara lebih luas. Dalam konteks pendidikan, pengaruh ini juga berdampak pada partisipasi siswa di kelas.

Guru mengamati bahwa siswa cenderung lebih aktif dalam ruang digital, seperti grup chat, tetapi pasif saat berdiskusi di ruang kelas. Hal ini mengindikasikan adanya pergeseran pola komunikasi yang mengarah pada dominasi komunikasi berbasis teks dibandingkan komunikasi lisan. Penelitian oleh Salma & Nugroho (2021) juga menunjukkan bahwa remaja lebih nyaman menyampaikan pendapat melalui media sosial karena mereka merasa memiliki kendali lebih dalam komunikasi tersebut. Dengan demikian, penggunaan media sosial oleh siswa SMP di Ambon telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan sosial mereka baik dalam lingkup sekolah, keluarga, maupun komunitas. Meskipun media sosial memberikan ruang untuk berekspresi dan berinteraksi, namun jika tidak dikelola dengan baik, media sosial juga dapat mengurangi kualitas interaksi langsung, meningkatkan rasa cemas sosial, dan memicu ketergantungan digital yang berdampak pada perkembangan mental remaja.

Dampak Penggunaan Media Facebook dan TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Ambon

Masa remaja adalah masa di mana remaja mulai mengalami tahapan perkembangan yang sering kali dimulai dengan ketidakstabilan emosi, pencarian jati diri, serta menjadi sensitif terhadap tekanan sosial. Dalam hal ini, media sosial menjadi pemicu utama perubahan emosi tersebut. Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling mengungkapkan bahwa sering kali terjadi perubahan suasana hati yang cepat pada remaja, seperti rasa senang, marah, hingga sedih secara tiba-tiba. Hal ini diperparah dengan kemudahan akses terhadap konten-konten di media sosial, khususnya TikTok dan Facebook, yang memicu ketidakstabilan emosional. Beberapa siswa mengaku sulit mengatur perasaan setelah mengonsumsi video-video bermuatan emosional. Misalnya, Rina mengaku menjadi lebih mudah menangis, marah, dan sulit tidur setelah terlalu sering menonton konten sedih di TikTok. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui Teori Perkembangan Psikososial dari Erik Erikson (1950), khususnya pada tahap *identity vs. role confusion*. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Wahyuni (2022) yang menyatakan bahwa konsumsi konten emosional di TikTok berdampak pada peningkatan kecemasan dan perubahan mood secara drastis pada remaja SMP di Surabaya. Penelitian serupa oleh Rahmawati & Hidayat (2021) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan menyebabkan remaja mengalami instabilitas emosi yang memengaruhi keseharian mereka.

Tidak semua siswa merasakan dampak yang sama. Sebagian siswa mampu membatasi diri dan memilih untuk mengikuti konten yang bersifat positif atau memotivasi. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga dan pengawasan orang tua, serta faktor internal seperti kemampuan literasi digital dan emosional. Salah satu indikator gangguan kesehatan mental yang ditemukan adalah kecenderungan siswa menarik diri dari lingkungan sosial. Guru BK mencatat adanya perubahan perilaku sosial, seperti siswa yang dulunya aktif menjadi cenderung menyendiri dan lebih sibuk dengan ponsel saat jam istirahat atau kegiatan kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial, jika dijadikan pelarian, dapat memperkuat kecenderungan isolasi sosial. Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow (1943) menjelaskan bahwa kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki menjadi krusial pada masa remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari & Yuliana (2023) yang menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang kompulsif berkorelasi dengan meningkatnya rasa kesepian dan penurunan kualitas hubungan sosial antar remaja. Selain itu, Fadhilah et al. (2024)

menemukan bahwa remaja yang memiliki pengawasan orang tua dan keterlibatan keluarga lebih cenderung menggunakan media sosial secara sehat.

Dampak lainnya yang cukup menonjol adalah munculnya perilaku membandingkan diri dengan orang lain yang terlihat di media sosial. Remaja kerap merasa tidak cukup baik atau tidak layak karena melihat pencitraan ideal yang ditampilkan pengguna lain. Guru BK menyampaikan bahwa banyak siswa merasa minder atau tidak percaya diri setelah melihat unggahan teman-teman mereka yang menampilkan gaya hidup glamor, tubuh ideal, atau kesuksesan yang tampak sempurna. Misalnya, Lina, Mita, dan Angel mengaku sering merasa iri dan rendah diri karena membandingkan diri dengan orang lain. Fenomena ini dapat dijelaskan dengan Teori Perbandingan Sosial dari Leon Festinger (1954), dan diperkuat oleh studi Putri & Andriani (2023) yang menemukan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan TikTok berdampak pada menurunnya kepercayaan diri remaja perempuan di kota Bandung. Penelitian Simanjuntak (2022) juga mengungkapkan bahwa paparan terhadap konten berisi pencitraan berlebihan dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan kecenderungan depresi ringan pada usia 13–16 tahun.

Di sisi lain, beberapa siswa berhasil memanfaatkan media sosial sebagai sumber inspirasi dan motivasi, serta tidak mudah terpengaruh oleh standar palsu yang tersebar luas. Namun, kekhawatiran lain muncul terkait pengaruh konten negatif terhadap cara berpikir dan berperilaku remaja. Guru BK mengungkapkan bahwa beberapa siswa mulai meniru gaya bicara kasar atau perilaku negatif dari konten prank atau influencer yang tidak sesuai dengan nilai sekolah. Farhan, misalnya, sempat meniru kata-kata kasar dari konten yang ia tonton, hingga terjadi konflik dengan temannya. Perilaku ini dijelaskan melalui Teori Belajar Sosial dari Albert Bandura (1977). Penelitian Alamsyah & Nuraini (2023) membuktikan bahwa paparan terhadap konten negatif secara terus-menerus meningkatkan kecenderungan perilaku meniru tanpa filter, terutama pada remaja yang memiliki kontrol diri rendah. Studi Lestari (2021) juga menemukan bahwa remaja yang terpapar konten verbal-agresif di media sosial memiliki risiko dua kali lipat untuk meniru gaya komunikasi tersebut dalam kehidupan nyata.

Kecanduan media sosial juga menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Ciri-cirinya antara lain kesulitan mengontrol durasi penggunaan, rasa cemas saat tidak mengakses media sosial, dan terganggunya aktivitas sehari-hari. Guru BK menyampaikan bahwa banyak siswa kesulitan fokus di kelas karena kurang tidur akibat bermain media sosial hingga larut malam. Beberapa menunjukkan tanda-tanda kecemasan saat ponsel disita. Rafi mengaku sering tidak tidur karena terlalu lama bermain TikTok dan Facebook, yang berdampak pada semangat belajar dan kondisi fisiknya. Gejala ini sesuai dengan Teori Adiksi Perilaku dari Griffiths (2005), serta teori Problematic Social Media Use (PSMU) dari Andreassen et al. (2012). Penelitian oleh Widodo & Azzahra (2022) menyebutkan bahwa 67% responden remaja mengalami gangguan tidur dan penurunan konsentrasi akibat kecanduan media sosial. Sementara itu, Hasanah et al. (2023) menegaskan bahwa dampak adiksi ini lebih tinggi terjadi pada pengguna aktif TikTok dibandingkan platform lain, terutama karena sifat algoritmanya yang cepat memunculkan konten sesuai emosi pengguna.

Media sosial memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja dari aspek emosional, sosial, kognitif, hingga perilaku. Remaja yang tidak memiliki kontrol penggunaan media sosial yang baik atau tidak mendapatkan bimbingan yang memadai lebih rentan mengalami gangguan seperti kecemasan, stres, kesepian, hingga gangguan konsep diri. Oleh karena itu, peran keluarga, sekolah, serta peningkatan literasi digital sangat penting dalam mengarahkan remaja agar menggunakan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab.

Solusi yang diberikan oleh guru Bimbingan Konseling untuk mengatasi dampak penggunaan Media Facebook dan TikTok terhadap kesehatan mental remaja pada siswa kelas IX SMP N 9 Ambon

Adanya upaya dari pihak sekolah untuk merespons dampak penggunaan media sosial—khususnya Facebook dan TikTok—terhadap kesehatan mental siswa menunjukkan bahwa institusi pendidikan menyadari pentingnya peran mereka dalam membentuk karakter dan ketahanan mental remaja. Namun, di balik upaya ini, ditemukan adanya kesenjangan antara pendekatan yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) dengan pengalaman nyata yang dirasakan oleh para siswa. Guru BK pertama menjelaskan bahwa pendekatan yang mereka terapkan tidak bersifat melarang secara total, melainkan lebih pada pemberian pemahaman dan pendampingan psikologis.

Mereka berusaha menciptakan ruang komunikasi terbuka agar siswa merasa aman dalam menyampaikan perasaan dan pengalaman. Bentuk pendampingan ini dilakukan melalui konseling individu dan bimbingan kelompok, dengan materi yang meliputi bahaya membandingkan diri di media sosial, pengelolaan emosi, serta manajemen waktu antara belajar dan hiburan digital. Pendekatan ini sesuai dengan Teori Konseling Humanistik Carl Rogers (1951) yang menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat, dan hubungan hangat antara konselor dan siswa untuk mendukung pertumbuhan psikologis. Guru BK kedua menambahkan bahwa membentuk pola pikir kritis dan kesadaran diri (self-awareness) juga sangat penting agar siswa tidak terjebak dalam realitas semu media sosial. Ia menekankan bahwa apa yang ditampilkan di media sosial hanyalah sebagian kecil dari kehidupan seseorang dan tidak mencerminkan kenyataan utuh.

Pendekatan ini selaras dengan Teori Konstruktivisme Sosial Vygotsky (1978), yang menyatakan bahwa pembelajaran dan pemahaman individu berkembang melalui interaksi sosial dan bimbingan yang bermakna. Namun, dari sisi siswa, pendekatan yang dilakukan dirasa belum sepenuhnya menjawab kebutuhan psikologis mereka secara mendalam. Nadya, salah satu siswa kelas IX, mengungkapkan bahwa ia pernah mengalami kecemasan dan kesepian karena membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, namun merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi karena belum pernah diajak berbicara secara personal oleh guru BK. Hal serupa disampaikan oleh Sandi, yang menilai bahwa bimbingan selama ini terlalu umum dan minim tindak lanjut. Mira juga menyatakan bahwa perhatian guru BK hanya terasa di awal, namun tidak berlanjut secara personal.

Fenomena ini bisa dijelaskan dengan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow (1943), khususnya pada aspek kebutuhan akan rasa memiliki dan penghargaan (esteem needs). Ketika siswa merasa tidak diperhatikan secara pribadi, mereka cenderung merasa tidak berharga dan enggan untuk terbuka, yang berpotensi berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Temuan tersebut menunjukkan adanya celah dalam pelaksanaan program bimbingan. Pendekatan yang bersifat massal dalam kelas dinilai belum cukup menggali persoalan psikologis siswa secara mendalam. Ketiadaan ruang privat yang aman untuk berbagi menjadi masalah utama, terutama terkait tekanan sosial akibat media digital. Hal ini menunjukkan bahwa prinsip dari Teori Attachment Bowlby (1969) belum sepenuhnya diterapkan.

Bowlby menekankan bahwa kelekatan emosional yang aman antara anak dan figur pendukung dalam hal ini guru BK penting dalam membentuk ketahanan emosional dan kesehatan mental yang baik. Oleh karena itu, upaya membangun ketahanan mental siswa melalui bimbingan dan konseling tidak boleh berdiri sendiri. Diperlukan sinergi antara guru BK dan guru mata pelajaran lain, khususnya Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PPKn), yang substansinya mengajarkan nilai moral, nasionalisme, dan empati sosial. Penelitian Sialana dkk. (2024) membuktikan bahwa integrasi antara Pendidikan Kewarganegaraan dan Pendidikan Agama mampu meningkatkan pemahaman nilai moral siswa serta mendorong keterlibatan mereka dalam lingkungan sosial. Pendekatan lintas mata pelajaran ini dapat menjadi pelengkap untuk merespons dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental siswa.

Dengan memperkuat pendidikan karakter secara menyeluruh, sekolah dapat menciptakan sistem pendampingan yang lebih utuh—baik dari sisi akademik maupun psikologis sehingga siswa merasa benar-benar didampingi dalam menghadapi tantangan era digital.

SIMPULAN

Penggunaan media sosial, khususnya Facebook dan TikTok, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola hubungan sosial dan kesehatan mental remaja, khususnya siswa kelas IX di SMP Negeri 9 Ambon. Interaksi sosial siswa cenderung bergeser dari komunikasi langsung menuju komunikasi digital, yang menyebabkan penurunan kualitas interaksi tatap muka baik dengan teman, keluarga, maupun guru. Media sosial juga menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, namun sering kali menimbulkan dampak negatif seperti menarik diri secara sosial, kecemasan akibat komentar negatif, serta penurunan partisipasi dalam diskusi langsung di kelas. Dalam konteks kesehatan mental, media sosial dapat memicu instabilitas emosi, rasa cemas, hingga gangguan tidur, terutama ketika digunakan secara berlebihan.

Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, merasa minder, dan kehilangan kepercayaan diri karena terpapar konten yang menampilkan standar hidup tidak realistis. Paparan terhadap konten negatif juga mendorong perilaku meniru, seperti penggunaan bahasa

kasar atau perilaku yang tidak sesuai nilai-nilai sekolah. Di sisi lain, terdapat juga siswa yang mampu memanfaatkan media sosial secara positif sebagai sumber inspirasi dan motivasi. Dengan demikian, penggunaan media sosial pada remaja memerlukan pendampingan dan pengawasan yang tepat dari keluarga dan pihak sekolah. Pendidikan literasi digital dan emosional menjadi penting agar siswa dapat memanfaatkan media sosial secara sehat dan bijak, serta tetap menjaga kualitas interaksi sosial dan keseimbangan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pola Penggunaan Media Facebook dan TikTok dalam Konteks Kesehatan Mental Remaja pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Ambon." Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Fatimah Sialana, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing utama, yang telah dengan sabar membimbing, memberikan arahan, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Dr. H. Lambiombir S., G., M.Hum. selaku dosen pembimbing kedua, yang telah memberikan masukan berharga dan motivasi dalam menyempurnakan karya ini.
3. Bapak/Ibu dosen dan staf pengajar di Program Studi PPKn, FKIP Universitas Pattimura, yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman selama masa studi penulis.
4. Kepala Sekolah, guru, dan siswa-siswi SMP Negeri 9 Ambon, yang telah memberikan izin, waktu, serta data yang sangat berarti dalam proses penelitian ini.
5. Keluarga tercinta, yang selalu mendoakan, mendukung, dan menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah perjuangan penulis.
6. Teman-teman seperjuangan dan sahabat-sahabat terbaik, yang telah menjadi tempat berbagi cerita, semangat, dan motivasi selama masa studi dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

REFERENSI

- Alamsyah, A., & Nuraini, R. (2023). Dampak paparan konten negatif di media sosial terhadap perilaku remaja. *Jurnal Psikologi Sosial Remaja*, 9(1), 22–35.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart and Winston.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2012). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 38(6), 2190–2193.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fadhilah, N., Susanti, R., & Wahyuni, T. (2024). Peran keluarga dalam penggunaan media sosial yang sehat pada remaja. *Jurnal Pendidikan Remaja*, 7(1), 50–60.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Gillin, J., & Gillin, J. L. (1948). *Cultural sociology*. Macmillan.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a bio-psychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Hasanah, R., Dewi, F. T., & Prasetyo, R. D. (2023). TikTok dan gangguan tidur pada remaja: Tinjauan psikologis. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 5(2), 73–82.
- Hidayat, R., & Sari, N. (2022). Dampak penggunaan Facebook terhadap komunikasi interpersonal remaja. *Jurnal Komunikasi Remaja Digital*, 4(1), 14–27.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan nasional kesehatan jiwa remaja*. Kemenkes RI.
- Lestari, D. M. (2021). Pengaruh konten verbal-agresif di media sosial terhadap gaya komunikasi remaja. *Jurnal Penelitian Media dan Remaja*, 3(2), 89–98.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Neurosensum Indonesia. (2021). *Indonesia's kids & teens digital behavior report*. Neurosensum Research.
- Nisa, A. F., Sari, W., & Maulida, R. (2023). Pengaruh media sosial TikTok terhadap interaksi sosial siswa SMP. *Jurnal Pendidikan dan Komunikasi Digital*, 6(1), 101–110.
- Padilah, R., Munawaroh, S., & Irwansyah, D. (2023). Media sosial dan perilaku sosial remaja: Studi kasus TikTok. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 8(1), 44–56.
- Putri, V. A., & Andriani, R. (2023). Perbandingan diri di media sosial dan kepercayaan diri remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(1), 33–47.
- Rahmawati, N., & Hidayat, D. (2021). Dampak emosional dari penggunaan TikTok pada remaja SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 67–75.
- Rosmalina, R., & Khaerunnisa, R. (2021). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap rasa percaya diri remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 15–24.
- Salma, L., & Nugroho, T. (2021). Remaja dan media sosial: Preferensi komunikasi di era digital. *Jurnal Komunikasi dan Remaja*, 9(2), 55–64.
- Sari, E. F., & Yuliana, D. (2023). Korelasi antara penggunaan media sosial dengan rasa kesepian pada remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(1), 25–37.
- Simanjuntak, E. (2022). Media sosial dan harga diri remaja usia 13–16 tahun. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(3), 102–112.
- Wahyuni, R. (2022). Konsumsi konten emosional di TikTok dan dampaknya terhadap mood remaja. *Jurnal Kesehatan Mental dan Emosi Remaja*, 4(2), 78–88.
- We Are Social, & Hootsuite. (2022). *Digital 2022: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Widodo, A., & Azzahra, F. (2022). Kecanduan media sosial dan gangguan tidur pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Remaja*, 5(3), 92–104.
- Yusuf, A., & Pratama, R. (2021). Hubungan antara penggunaan media sosial dan komunikasi interpersonal dalam keluarga. *Jurnal Interaksi Sosial Remaja*, 3(1), 20–31.