**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

1. **Landasan Teori**
2. **Gangguan Kecemasan Sosial Media**
	1. **Definisi Gangguan Kecemasan Sosial Media**

Kecenderungan gangguan kecemasan sosial media ini perilaku yang mengarah pada kecemasan media sosial (Masruroh, A, 2021), gangguan kecemasan akibat media sosial (*social media anxiety disorder*) kini digolongkan menjadi jenis gangguan mental baru, dimana penderitanya akan selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang-orang yang dilihatnya di media sosial hingga mengakibatkan perasaan cemburu yaitu ingin seperti orang lain, tidak berkompeten, bahkan tidak puas dengan pencapaiannya sendiri.

* 1. **Ciri-ciri Individu denganGangguan Kecemasan Sosial Media**
		+ 1. Penderita biasanya selalu mengecek akun media sosialnya setiap saat, kapan saja dan dimana saja. Ponselnya seolah-olah menjadi harta paling berharga yang sebisa mungkin ada di dekatnya setiap saat dan akan merasa cemas ketika berjauhan dengan ponselnya itu.
			2. Ketika memposting konten di media sosialnya, individu tersebut akan memeriksa jumlah “*like*” dan “*comment*” secara rutin di postingan tersebut. Kemudian akan merasa cemas jika hal tersebut tidak sesuai dengan ekspektasinya.
			3. Merasa cemas dan khawatir jika jumlah “*followers*” media sosialnya berkurang dan senang jika jumlah “*followers*” bertambah.
			4. Hal yang terparah adalah mulai membandingkan secara berlebihan kehidupan pribadinya dengan apa yang ditampilkan orang lain di media sosial yang dilihatnya.
	2. **Dampak Negatif Bagi Remaja**
		+ 1. Menjadi individual
			2. Mudah marah dan membantah perkataan orang tua serta menipu orang tua
			3. Kesulitan menyeimbangkan antara kegiatan *online* dan akademik mereka serta menarik perhatian dan konsentrasi siswa sehingga terjadi penurunan nilai akademis di sekolah.
	3. **Pengukuran Gangguan Kecemasan Sosial Media**

Dalam melakukan pengukuran Gangguan Kecemasan Sosial Media peneliti menggunakan kuesioener *Social Anxiety Scales for Social Media User* (SAS-SMU) merupakan sebuah penelitian tentang perilaku manusia dan komputer yang dilakukan oleh Yunus Akis, Zafer Kadirhan dan Mustafa Sat, ketiganya mahasiswa dari Middle East Technical University, Departemen Pendidikan Komputer dan Teknologi Instruksional Turki. Berisi 20 pertanyaan terbagi menjadi 4 dimensi, yaitu:

* + - 1. Kecemasan membagikan konten (*Shared Content Anxiety*) (7 item)
			2. Kecemasan terhadap data pribadi (*Privacy Concern Anxiety*) (4 item)
			3. Kecemasan Interaksi (*Interaction Anxiety*) (6 item)
			4. Kecemasan Evaluasi Diri (*Self-Evaluation Anxiety*) (3 item)
1. **Media Sosial**
2. **Definisi Media Sosial**

Andreas K., & Michael (2010)mendefinisikan media sosial sebagai sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun diatas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, dan memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content*.

Para pengguna media sosial atau bisa juga disebut dengan *user* ini bisa melakukan komunikasi atau interaksi, berkirim pesan, baik pesan teks, gambar, audio hingga video, saling berbagi atau sharing, dan juga membangun jaringan atau *networking*.

Secara umum, definisi media sosial adalah media *online*. Media sosial merupakan sebuah media *online* dimana para penggunanya bisa saling berkomunikasi dan berinteraksi. Media sosial adalah sebuah saluran atau sarana untukpergaulan sosial yang dilakukan secara *online* melalui jaringan internet. Media sosial ternyata bisa berakibat buruk terhadap kesehatan mental jika tidak digunakan dengan benar. Media sosial menjadi salah satu aspek paling berpengaruh dalam kehidupan masyarakat saat ini.

Tiga (3) alasan media sosial berkaitan dengan kesehatan mental, meliputi:

1)Penggunaanmedia sosial berlebihan berdampak langsung pada kesehatan fisik, sebelum akhirnya ke kesehatanmental. Salah satu pengaruh media sosial pada kualitas dan kuantitas tidur.Durasi tidur manusia dewasa rata-rata 7-9 jam per hari.Terlalu aktif menggunakan media sosial, bisa membuat kuantitas tidur seseorang berkurang. Berkurangnya durasi tidur, akan sangat berpengaruh bagi kesehatan fisik manusia, terutama bagi kesehatan otak. Selain itu, berlama-lama menggunakan media sosial bisa memperburuk kesehatan mata. Mata dipaksa untuk selalu menatap layar komputer atau telepon genggam. Efek lainnya juga pada terganggunya pola makan. Ini dapat memperbesar peluang obesitas. Orang dengan pengunaan media sosial berlebih akan cenderung menjadi anti sosial. Dia akan lebih asik berada dalam dunianya sendiri, dunia maya. Selain itu, orang akan lebih mudah membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini tentunya akan berefek negatif pada perkembangan mental seseorang.

2) Meskipun tidak aktif menulis di sosial media, namun pengguna pasif berupa memantau media sosial terus menerus juga berpotensi mengalami gangguan mental. Para “*stalker*” ini menurut penelitian dapat mengalami rasa hampa dan kemarahan serta emosi negatif yang disebut FOMO atau “*fear of missing*”.

3) Untuk pengguna media sosial aktif berisiko mengalami gangguan mental. Dengan menggunggah foto, status, video, dan melontarkan komentarmaka pengguna cenderung terobsesi dengan perhatian atau pujian orang lain. Dalam psikologi, dikenal dengan mencari validasi eksternal. Banyak kasus bunuh diri yang berawal dari media sosial. Meski bermanfaat tetapi media sosial sangat berkontribusipada gejala anti-sosial.

1. **Karakteristik Media Sosial**

Menurut Yuniat U, et al (2019):

* + - 1. Partisipasi Pengguna

Semua media sosial mendorong penggunanya untuk berpartisipasi dan memberikan umpan balik terhadap suatu pesan atau konten di media sosial. Pesan yang dikirimkan dapat diterima atau dibaca oleh banyak orang.

* + - 1. Adanya Keterbukaan

Sebagian besar media sosial memberikan kesempatan bagi penggunanya untuk memberikan komentar, melakukan voting, berbagi, dan lain-lain. Pengiriman pesan dapat dilakukan dengan bebas tanpa harus melalui *Gatekeeper*.

* + - 1. Adanya Perbincangan

Kebanyakan media sosial memungkinkan adanya interaksi terhadap suatu konten, baik itu dalam bentuk reaksi ataupun perbincangan antar penggunanya. Dan penerima pesan bebas menentukan kapan melakukan interaksi terhadap pesan tersebut.

* + - 1. Adanya keterhubungan

Melalui media sosial, para penggunanya dapat terhubung dengan pengguna lainnya melalui fasilitas tautan (*links*) dan sumber informasi lainnya. Proses pengiriman pesan ke media sosial yang lebih cepat dibandingkan dengan media lainnya membuat banyak informasi terhubung dalam satu media sosial.

1. **Fungsi Media Sosial**
2. Memperluas interaksi sosial manusia dengan memanfaatkan teknologi internet dan *website*.
3. Menciptakan komunikasi dialogis antara banyak audiens (*many to many*).
4. Melakukan transformasi manusia yang dulunya pemakai isi pesan berubah menjadi pesan itusendiri.
5. Membangun *personal branding* bagi para pengusaha ataupun tokoh masyarakat.
6. Sebagai media komunikasi antara pengusaha ataupun tokoh masyarakat dengan parapengguna media sosial lainnya.
7. **Tujuan Media Sosial**

Salah satu tujuan media sosial adalah sebagaimedia komunikasi alternatif bagi masyarakat. Berikut ini adalah beberapa tujuan menggunakanmedia sosial secara umum:

1. Aktualisasi Diri

Bagi sebagian besar orang, media sosial merupakan tempat untuk aktualisasi diri. Merekamenjunjukkan bakat dan keunikan di media sosial sehingga dapat dilihat banyak orang.Tidak heran kenapa saat ini banyak artis berlomba-lomba untuk terkenal di media sosialmereka.

1. Membentuk Komunitas

Komunitas *online* sangat mudah ditemukan saat ini, baik itu di situs forum maupun di situs*social network* lainnya. Media sosial menjadi wadah tempat berkumpulnya masyarakat *online*yang memiliki minat yang sama untuk saling berkomunikasi dan bertukar informasi ataupendapat.

1. Menjalin Hubungan Pribadi

Media sosial juga berperan penting dalam aktivitas menjalin hubungan personal denganorang lain secara pribadi. Ada banyak sekali pengguna media sosial yang menemukanpasangan hidup, sahabat, rekan bisnis, di media sosial.

1. Media Pemasaran

Pengguna media sosial yang jumlahnya sangat banyak tentu saja menjadi tempat yang sangatpotensial untuk memasarkan sesuatu. Bisnis *online* yang banyak berkembang sekarang inibanyak dipengaruhi oleh media sosial sebagai tempat promosi.

1. **Jenis Media Sosial Populer**
2. *Facebook*

Aplikasi yang dianggap ada di tengah-tengah. Di satu sisi, platform buatan Mark Zuckerbergini memberikan pengaruh buruk pada kualitas tidur dan bullying. Namun media sosialpaling populer ini memiliki nilai positif untuk dukungan emosional dan pembangunan komunitas.

1. *Twitter*

*Twitter* berada di posisi ke-dua, media sosial terbaik. Media sosial yangidentik dengangambar burung ini dianggap nyaris punya posisi sama dengan Facebook.

1. *Youtube*

*Youtube* dianggap sebagai satu-satunya media sosial yang punya banyak efek positif yangluas yang terkait dengan kesehatan mental. Youtube sebagai platform berbagi dianggapmampu meningkatkan kewaspadaan, membangun komunitas, serta ekspresi diri. Namunsisi buruknya adalah pengaruh kualitas tidur.

1. *Instagram*

Instagram, dinilai sebagai aplikasi media sosial yang memiliki efek negatifpaling banyak.Hanya saja, di sisi lainnya, Instagram juga memiliki sisibaik. Dilihat dari sisi baiknya,Instagram dianggap punya pengaruh baikuntuk ekspresi diri, identitas diri, dan meningkatkankomunitas.

1. *Snapchat*

Di posisi dua media sosial terburuk adalah Snapchat. Snapchat dianggap meningkatkanketakutan akan *FoMo* dan *bullying*, namun baik untuk peringkat ekspresi diri.

1. **Dampak Media Sosial Terhadap Kepribadian Seseorang**

Pada era ini, media sosial banyak digunakan di kalangan masyarakat. Mulai dari pelajar, pebisnis, mahasiswa, pegawai kantoran, orang tua, kalangan menengah ke atas, bahkan kalangan menengah ke bawah pun juga ikut punya akun media sosial. Semakin banyak yang membuat akun-akun di media sosial ini, maka akan tercipta suatu ketergantungan masyarakat terhadap media sosial dan mereka tidak akan lepas dari yang namanya kecanduan media sosial.

Saat ini berbagai jenis media sosial ada dan tersedia dengan mudah. Dari tahun ke tahun pun media sosial ini semakin banyak, semakin canggih dan banyak menyediakan fitur-fitur tambahan yang bagus. Oleh karena itu semakin canggihnya media sosial akan memungkinkan orang untuk haus dan penasaran terhadap info-info yang ada di media sosial.

Maraknya media sosial di Indonesia disambut baik oleh masyarakat yang kebanyakan penggunanya adalah remaja. Penggunanya dari tahun ke tahun semakin meningkat, mulai dari dewasa dan orang tua, bahkan anak kecil pun sekarang sudah bisa mengakses yang namanya media sosial. Kebanyakan alasan para remaja ini menggunakan media sosial adalah ingin mendapatkan info tentang gaya hidup yang terbaru. Apalagi sekarang penggunaan media sosial didukung oleh teknologi terbaru yang kini sudah banyak dipakai, misalnya *smartphone* atau pc tablet.

Banyaknya situs media sosial yang popluar dan berkembangnya teknologi, maka makin banyak pula kebutuhan manusia yang tidak sedikit jumlahnya memanfaatkan media sosial sebagai media promosi, seperti berbisnis dan mempromosikan barang dagangannya.

Akibat perkembangan teknologi inilah banyak produsen teknologi yang bersaing di Indonesiakarena kesempatan pasar yang sangat besar akibat yang namanya rasa haus akan *gadget* terbaru.Produsen pun semakin inovatif membuat produk yang diminati banyak konsumen. Harga yang ditawarkan pun bisa dikatakan tidak mahal dan terjangkau, masalah kualitas pun tidak perluditanyakan lagi. Hanya dengan *handphone* mereka bisa mengakses internet, membuka situs mediasosial yang disediakan. Media sosial yang banyak di akses adalah situs pertemanan. Mereka bisa menghabiskan bermenit-menit bahkan berjam-jam di depan komputer, atau *handphone* yangdidukung untuk mengakses internet. Banyak fitur yang diberikan, seperti *game*, *videocall*, *chatting*,berbagi foto atau video, *update* status,dan masih banyak lagi. Menjelajah media sosial memang tidak ada habisnya. Hal ini bisa dikatakan bahwa ketergantungan masyarakat terhadap mediasosial sudah sangat mewabah.

Budaya berkomunikasi melalui media sosial membawa dampak lain jika keseringanmenggunakannya. Kebanyakan para pengguna ini tidak menyadari dampak yang ditimbulkan jika terus-terusan menggunakannya. Contohnya adalah Facebook. Situs pertemanan ini bisamembawa pengaruh negatif jika tidak menyikapinya dengan benar. Fenomena kemunculan situs-situs jejaring sosial semacam Facebook ini dapat memberi dampak yang cukup signifikandalam mengubah pola interaksi sosial antara sesame manusia dalam berkomunikasi. Masyarakatyang aktif di media sosial, belum tentu aktif di dunia nyata. Dalam hal interaksi secara langsung,mereka masih kurang bahkan jarang. Mereka bisa menghabiskan waktunya hanya dengan bermain dengan media-media sosial yang ada.

Masyarakat yang masih mengandalkan media sosial sebagai alat komunikasi, mereka yang kurang berhati-hati dalam menyikapinya bisa saja melupakan teman-teman yang ada disekitarnya. Mereka cukup berkomunikasi melalui media sosial tanpa bertemu langsung. Karena kurangnya bertatap muka, bisa jadi seseorang kurang mahir dalam berbicara ataupun bekerja dalam sebuah pekerjaan yang menuntut ia untuk berbicara. Lama kelamaan seseorang dapat melupakan kehadiran kehidupan nyata yang ada di sekitarnya.

Fenomena *chatting*, *videocall*, *comment*, *update* status, yang selalu melekat dalam kehidupan sehari-hari seolah-olah sangat penting. Tak jarang jika seseorang bertemu dengan sesama teman penggunanya secara langsung hanya untuk mengatakan pesan, “like statusku”, “balas komenku”. Bertatap muka pun beralih ke dunia maya, berkomunikasi pun cukup dengan media sosial. Apalagi media sosial yang di dukung dengan aplikasi tambahan yang cukup menghibur. Mereka terjebak di dunia maya seakan tidak ada habisnya. Para pengguna internet hanyut dalam realitas virtual yang bersifat fantasi belaka.

Dalam menggunakan media sosial, seorang pengguna harus bijak. Media sosial merupakan suatu sarana komunikasi yang bisa mendekatkan yang jauh dan bagi mereka yang tidak memungkinkan untuk komunikasi secara tatap muka.

Media sosial dibuat semenarik mungkin agar penggunanya terus bertambah. Hanya dengan duduk manis di depan laptop atau di depan *handphone* yang terhubung dengan internet, kita bisa menjelajah semau kita. Media sosial tiada henti berinovatif memberikan aplikasi yang menarik untuk dikunjungi. Tanpa sadar kita menggunakan media sosial dengan menghabiskan waktu berjam-jam lamanya hanya dengan laptop dan duduk manis tanpa memperdulikan orang lain yang ada di sekitar kita. Hal inilah yang membuat kecanduan mengakses media sosial.

Kita tidak mau kan jika teknologi yang dibuat oleh manusia kemudian malah membuat manusia itu sulit sendiri? Menghadapi persoalan tersebut kita harus menyikapi dalam menggunakan sebuah teknologi. Berhati-hati dalam menggunakan teknologi itu sangat perlu. Seperti halnya, kita menggunakan media sosial. Media sosial itu sendiri bertujuan untuk berinteraksi dengan satu sama lain secara tidak langsung atau tidak bertatap muka. Fasilitas yang diberikan memang memudahkan untuk berhubungan dengan jarak yang jauh. Terhubunga dengan dunia maya, kita juga harus memperdulikan dunia nyata kita.

1. **Dampak Pengguna Kecanduan Media Sosial**

Banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi. Misalnya, beberapa orang cenderungmempertahankan eksistensinya di dunia maya dan kemudian hal ini yang membuat mereka tidurlarut malam. Banyak orang yang keasyikan menggunakan media sosial hingga lupa waktu. Misalnyauntuk berbalas komentar di media sosial yang tak kunjung berhenti atau hanya menjadi warganetyang pasif. Setiap tengah malam hanya melihat-lihat linimasa agar tidak ketinggalan info terbarujuga dapat mengganggu jam tidur manusia. Atau mungkin, beberapa orang justru sudah mengalamikesulitan tidur duluan sehingga menggunakan media sosialnya untuk menghabiskan waktu sampaimereka bisa kembali tidur. Padahal, hal ini tidak membantu. Saat Anda menghabiskan waktu untukmain media sosial melalui *gadget* Anda sebelum tidur, pancaran sinar terang dari *gadget* meniru sifatcahaya alami matahari. Akibatnya, jam biologis tubuh menganggap cahaya ini sebagai sinyal bahwahari masih pagi, dan karena itu produksi melatonin jadi terganggu.

1. **Meningkatkan Depresi Dan Kecemasan**

Dampak kurang tidur kronis dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami depresi.Pemenuhan dorongan kebutuhan untuk selalu *online* di media sosial yang sudah lama terkaitdengan penurunan tingkat kepercayaan diri, serta peningkatan risiko gangguan kecemasan dan depresi. Seringnya penggunaan media sosial di khusunya pada kalangan anak-anak dan remajajuga telah dikaitkan oleh banyak penelitian dengan peningkatan tingkat stres psikologis. Semuafaktor ini bisa saling berkaitan memicu atau memperparah depresi pada anak. Media sosial jugaseakan-akan menjadi ajang untuk seseorang mengekspresikan diri atau memamerkan kegiatansehari-hari. Hal ini ternyata dapat memicu rasa iri pada orang lain. Rasa iri ini bisa menimbulkangangguan mental berupa depresi. Selain rasa iri, media sosial juga kerap menjadi ajang bullyingyang sangat sering terjadi. Banyak orang yang pada akhirnya merasa depresi, tertekan, hinggamemutuskan untuk bunuh diri hanya karena merasa dipermalukan oleh banyak orang di mediasosial. Seperti : mementingkan diri sendiri, mengabaikan lingkungan sosial dan kepentinganpribadi/aktivitas, kurangnya sopan santun dan kepekaan, mudah marah/ketidakstabilan emosi.

1. **Konsep Remaja**
	1. **Definisi Remaja**

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam perkembangan fisik dan jiwa manusia yang umumnya berada pada rentang usia 13-18 tahun. Masa ini merupakan masa krisis identitas. Akan tetapi, masa ini pun merupakan masa seorang individu dapat mengeksplorasi perilaku, minat, dan ideologi. Oleh karena itu, tugas perkembngan utama pada remaja ialah membangun identitas untuk mencari jawaban terhadap pertanyaan tentang “siapakah saya” dan “ke mana saya akan melangkah (Hagger, Biddle, Wang, 2005).

Menurut Papalia, dkk (2008), “Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun sampai masa remaja akhir awal usia dua puluhan.“

* 1. **Ciri-ciri Masa Remaja**

Menurut Ardi, Ibrahim, & Said, (2012) masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologi. Adapun ciri-ciri umum masa remaja, menurut Hurlock (1990) menyebutkan beberapa ciri-ciri remaja:

1) Peningkatan disebabkan oleh perubahan fisik dan psikologis.

2) Terjadinya perubahan tubuh dan minat yang cepat.

3) Terjadinya perubahan nilai akibat dari perubahan minat tersebut.

4) Sebagian besar remaja menginginkan kebebasan dan takut bertanggung jawab atasperbuatannya.

* 1. **Karakteristik Masa Remaja**

Sedangkan menurut para ahli jiwa (dalam Ahmadi, 2005: 127-128) “Masa remaja dibedakan menjadi tiga karakteristik yaitu masa pra pubertas, pubertas, dan adolesen (pubertas akhir) sebagai berikut:

1) Masa pra pubertas, pada masa ini sering terjadi kebingungan, cemas, takut, gelisah, sedih, dan lain-lain

2) Masa pubertas, pada masa ini remaja sering menginginkan dan mencari-cari sesuatu yang tidak ketahui apa.

3) Masa adolesen, pada masa ini remaja sudah mengenal tentang dirinya

* 1. **Tugas Perkembangan Masa Remaja**

Havighurst mengatakan bahwa terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masa remaja, yaitu:

* + 1. Mencapai hubungan baru dan yang telah matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
		2. Mencapai peran sosial pria dan wanita
		3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
		4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
		5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya
		6. Mempersiapkan karir ekonomi
		7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
		8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis
1. **Kesehatan Mental**
	1. **Definisi Kesehatan Mental**

Menurut Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Daradjat, 1988)

Kesehatan Mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stres, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain serta berkaitan dengan pengambilan keputusan.

Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannnya. Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya.

Gangguan kesehatan mental merupakan kondisi dimana seorang individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dengan kondisi di sekitarnya. Ketidakmampuan dalam memecahkan sebuah masalah sehingga menimbulkan stres yang berlebih menjadikan kesehatan mental individu tersebut menjadi lebih rentan dan akhirnya dinyatakan terkena sebuah gangguan kesehatan mental.

* 1. **Penyebab Kesehatan Mental**

Gangguan kesehatan mental adalah kondisi individu yang memiliki gejala-gejala gangguan kejiwaan. Terdapat berbagai unsur penyebab terjadinya gangguan kesehatan mental pada seseorang, gangguan kesehatan mental ini dibagi menjadi tiga kategori penyebab yakni faktor-faktor somatogenik, psikogenil, dan sosiogenik (Putri A. W, et al, 2015)

Faktor somatogenik yang terdiri dari neroanatomi, nerofisiologi, nerokimia, tingkat kematangan dan perkembangan organik, dan faktor-faktor pre dan perinatal. Faktor psikogenik meliputi interaksi ibu-anak yang tidak abnormal seperti tidak adanya rasa percaya, peranan ayah, *sibling rivaly,* intelegensi, hubungan dalam keluarga, pekerjaan, permainan dan masyarakat, kehilangan yang menyebabkan kecemasan, depresi, rasa malu atau salah, pola adaptasi dan pembelaan sebagai reaksi terhadap bahaya, dan tingkat perkembangan emosi. Faktor sosiogenik yang di dalamnya terdapat kestabilan keluarga, pola mengasuh anak, keluarga dengan ekspresi emosi tinggi atau rendah, tingkat pendapatan atau ekonomi, tempat tinggal, masalah kelompok minoritas yang berprasangka, fasilitas kesehatan, pendidikan, serta kesejahteraan yang tidak memedai, pengaruh rasial dan keagamaan, dan nilai-nilai yang dijadikan pedoman.

Menurut Santrock (1999) penyebab gangguan jiwa pada umumnya dikategorikan menjadi aspek jasmaniah atau biologi seperti contohnya keturunan, kegemukan yang cenderung psikosa manik depresi dan dapat pula menjadi skizofernia, tempramen karena orang yang telalu sensitif, penyakit, dan cedera tubuh.

Santrock juga menjelaskan bahwa gangguan jiwa juga dapat disebabkan oleh faktor psikologi dimana seseorang dengan pengalaman frustasi, kegagalan dan keberhasilan yang dialami akan mewarnai perilaku, kebiasaan, dan sifatnya di masa yang akan datang. Pernyataan bahwa hidup manusia dapat dibagi atas 7 masa dan pada suatu keadaan tertentu dapat mendukung terjadinya gangguan jiwa.

* 1. **Ciri-ciri Kondisi Kesehatan Mental**

Menurut Putri A. W (2015) makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa kesehatan jiwa adalah bagian integral dari kesehatan dan merupakan kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, mental dan sosial individu secara optimal, dan yang selaras dengan perkembangan orang lain. Seseorang yang “sehat jiwa atau mental” mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Merasa senang terhadap dirinya serta:
2. Mampu menghadapi situasi
3. Mampu mengatasi kekecewaan dalam hidup
4. Puas dengan kehidupannya sehari-hari
5. Mempunyai harga diri yang wajar
6. Menilai dirinya secara realistis, tidak berlebihan dan tidak pula merendahkan
7. Merasa nyaman berhubungan dengan orang lain serta:
8. Mampu mencintai orang lain
9. Mempunyai hubungan pribadi yang tetap
10. Dapat menghargai pendapat orang lain yang berbeda
11. Merasa bagian dari suatu kelompok
12. Tidak "mengakali" orang lain dan juga tidak membiarkan orang lain "mengakali" dirinya
13. Mampu memenuhi tuntutan hidup serta:
14. Menetapkan tujuan hidup yang realistis
15. Mampu mengambil keputusan
16. Mampu menerima tanggungjawab
17. Mampu merancang masa depan
18. Dapat menerima ide dan pengalaman baru
19. Puas dengan pekerjaannya
	1. **Karakterisitik Kesehatan Mental**

Karakterisitik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat. Berikut ini merupakan ciri-ciri mental yang sehat (Yusuf, 2011), yakni:

* + 1. Terhindar dari gangguan jiwa

Terdapat 2 kondisi kejiwaan yang terganggu yang berbeda satu sama lain, menurut Darajat (Daradjat 1975) yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*). Ada perbedaan diantara dua istilah tersebut. Pertama, *neurose* masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sementara *psikose* tidak, individu dengan *psikose* tidak mengetahui masalah/kesulitan yang tengah dihadapinya. Kedua, kepribadian *neurose* tidak jauh dari realitas dan masih mampu hidup dalam realitas dan alam nyata pada umumnya, sedangkan kepribadian *psikose* terganggu baik dari segi tanggapan, perasaan/emosi, serta dorongan-dorongannya, sehingga individu dengan *pikose* ini tidak memiliki integritas sedikitpun dan hidup jauh dari alam nyata.

Mental yang sehat merupakan mental yang terhindar baik dari gangguan mental, maupun penyakit mental. Dalam hal ini, individu dengan mental yang sehat, mampu hidup di alam nyata dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

* + 1. Mampu menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) adalah proses dalam memperoleh/pemenuhan kebutuhan (*needs satisfaction*), sehingga individu mampu mengatasi stres, konflik, frustasi, serta masalah-masalah tertentu melalui alternatif cara-cara tertentu.

Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, dan sesuai dengan norma sosial dan agama.

* + 1. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Selain mampu menghadapi permasalahn yang dihadapi dengan berbagai alternatif solusi pemecahannya, hal penting lainnya yang merupakan indikasi sehat secara mental adalah secara aktif individu mampu memanfaatkan kelebihannya. Yaitu dengan cara mengeksplor potensi semaksimal mungkin.

Melakukan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan keikutsertaan secara aktif oleh individu dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya.

* + 1. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku atau respon terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, dengan perilaku atau respon positif. Respon positif tersebut berdampak positif pula baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan diri sendiri, serta tidak mencari kesempatan/keuntungan diatas kerugian orang lain, merupakan bagian dari pencapaian kebahagiaan pribadi dan orang lain. Individu dengan gambaran diatas selalu berupaya untuk mencapai kebahagiaan bersama tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

* 1. **Pengukuran Tingkat Kesehatan Mental**

Alat ukur tingkat stres DASS diadobsi dan dikembangkan oleh Lovibond,S.H & Lovibond, P.F (1995). Alat ukur ini terdiri dari 42 pertanyaan yang terdiridari tiga skala dirancang untuk mengkaji tiga jenis keadaan emosional yaitudepresi, ansietas, dan stres. Setiap skala terdapat 14 pertanyaan. Item skala stresterdapat pada nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 19, 32, 33, 35, 39. Item skala depresi terdapat pada nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. Item skala kecemasan terdapat pada nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41.Setiap pertanyaan ada 4 skor yaitu 0= tidak pernah, 1= kadang-kadang, 2= sering, 3= selalu.

**Indikator Penilaian**

**Tabel 2.1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tingkat | Depresi | Kecemasan | Stress |
| Normal | 0-9 | 0-7 | 0-14 |
| Ringan | 10-13 | 8-9 | 15-18 |
| Sedang | 14-20 | 10-14 | 19-25 |
| Parah | 21-27 | 15-19 | 26-33 |
| Sangat Parah | ≥ 28 | ≥ 20 | ≥ 34 |

1. **Identitas Diri**
	1. **Definisi Identitas Diri**

Identitas diri adalah kesadaran tentang diri sendiri yang dapat diperoleh individu dari observasi dan penilaian terhadap diri sendiri, menyadari individu bahwa dirinya berbeda dengan orang lain (Alarid, 2010; Baumeister, 1998; Diclemente, 2009). Identitas diri merupakan sintesis dari semua aspek konsep diri sebagai suatu kesatuan yang utuh, tidak dipengaruhi oleh pencapaian tujuan, atribut/jabatan, dan peran. Seseorang yang mempunyai perasaan identitas diri yang kuat akan memandang dirinya berbeda dengan orang lain dan tidak ada yang menyamainya. Kemandirian timbul dari perasaan yang berharga (respek pada diri sendiri), kemampuan dan penguasaan diri.

* 1. **Pembentukan Identitas Diri**

Identitas berkembang sejak masa kanak-kanak bersamaan dengan perkembangan konsep diri. Dalam identitas diri ada otonomi yaitu mengerti dan percaya diri, peduli terhadap diri, mampu menguasai diri, mengatur dan mampu menerima diri.

Proses pencarian identitas diri ini disebut sebagai krisis identitas. Krisis identitas adalah tahap untuk membuat keputusan terhadap permasalahan-permasalahan penting yang berkaitan dengan pertanyaan mengenai identitas dirinya.

Pembentukan identitas tidaklah mudah, namun hal ini sangat penting. Pembentukan identitas diri secara kolektif dapat menjadi identitas sosial yang membentuk dinamika masyarakat tersebut.

* 1. **Penyebab Krisis Identitas Diri**

Krisis identitas diri seringkali disebabkan oleh:

* + 1. Merasa hidupnya selalu diatur

Seringkali kita merasa bahwa hidup kita ini selalu berada pada aturan-aturan yang dibuat oleh orang lain. Hal ini menimbulkan penolakan untuk mematuhinya dengan alasan mencari jati diri. Kita beranggapan bahwa jati diri kita mengatakan “tidak” pada semua aturan tersebut. Padahal yang perlu kita lakukan adalah mencari nilai kebenaran dari aturan yang ada dan mengukur kembali kadar hak dan kewajiban kita dalam sistem kehidupan yang kita jalani.

* + 1. Mengejar penghargaan dari lingkungan

Lingkungan menawarkan serangkaian pola pikir yang sering hadir dalam kehidupan seseorang. Pola pikir lingkungan ini dapat mempengaruhi pola pikir seseorang saat jati diri seseorang itu menerima atau menolak pola pikir tersebut. Jadi lebih tepatnya lagi, lingkungan memberikan sebuah pertanyaan pada jati diri seseorang untuk dijawab. Jika seseorang gagal dalam menjawabnya dengan cara yang terbaik, maka orang tersebut akan mengalami krisis identitas diri dan hanya mengejar pengakuan atas nilai-nilai dari orang lain yang belum tentu telah menemukan identitas dirinya sendiri.

* + 1. Memiliki pandangan yang sempit dan terbatas terhadap kehidupan

Hal ini adalah penyebab krisis yang tidak mudah untuk dihilangkan. Tidak jarang kita hanya menerima kehidupan dalam tiga golongan, yaitu hidup enak, tidak enak dan biasa-biasa saja. Walaupun penggolongan tersebut tidak sepenuhnya salah, akan tetapi tolak ukur yang digunakan sering kali menyesatkan yaitu “harta”. Cara paling tepat untuk menemukan jati diri ialah dengan mencari kebenaran tanpa cacat, tidak hanya terlihat baik pada saat ini, tapi juga untuk selamanya.

* 1. **Faktor Krisis Identitas Diri**

Saat remaja mengalami krisis identitas diri, mereka cenderung melakukan tindakan-tindakan destruktif, yang rentan dengan kenakalan remaja. Hal ini dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu:

* + 1. Faktor Internal Individu:
			- 1. Lemahnya kepribadian

Kesulitan remaja mengembangkan kepribadian dapat menyebabkan hambatan dalam proses sosialisasi. Manifestasi lemahnya kepribadian ini menyebabkan timbulnya tingkat emosional yang labil pada remaja sehingga tingkat toleransi stress pun relatif rendah. Remaja pun memperlihatkan tanda-tanda kurang rasa percaya diri atau rendah diri, adanya kekecewaan, gangguan emosi dan kehendak serta cara berpikir yang keliru sehingga remaja mudah menyerah, kurang memiliki daya juang dan rendah ketekunannya dalam belajar mengatasi masalah.

* + - * 1. Dinamika relasi khas antara faktor fisik dan psikis yang kurang menguntungkan remaja

Misalnya badan terlalu gemuk atau kurus, wajah kurang oke, sikap tertutup, teman terbatas, prestasi belajar antara sedang ke kurang dan kurang berani menghadapi tantangan. Remaja tipe ini biasanya kurang percaya diri jika berhadapan dengan orang lain atau di depan publik.

* + - * 1. Kurang pengalaman karena faktor usia

Anak usia remaja masih kurang pengalaman, pengertian dan penalaran. Anak remaja mudah terpengaruh oleh pandangan-pandangan keliru lingkungan pergaulannya dan hal-hal yang baru dialaminya.

* + - * 1. Kurang religius

Pendidikan agama pada remaja sangatlah minim, sehingga remaja menjadi kurang mendalami ajaran agama karena itu tak heranlah jika pendalaman etika moral yang terkandung dalam ajaran agama sangat rendah sehingga remaja tidak memiliki kontrol diri.

* + 1. Faktor Eksternal atau Lingkungan:
			- 1. Ketidakharmonisan hubungan antar orangtua
				2. Orangtua terlalu menekan remaja
				3. Perselisihan antar saudara
				4. Pengaruh pergaulan remaja yang buruk
				5. Ekses negatif dari keadaan sekolah
				6. Perceraian orangtua
	1. **Ciri Individu dengan Identitas Positif**
		1. Mengenal diri sebagai organisme yang utuh terpisah dari orang lain
		2. Mengakui jenis kelamin sendiri
		3. Memandang berbagai aspek dalam dirinya sebagai suatu keselarasan
		4. Menilai diri sendiri sesuai dengan penilaian masyarakat
		5. Menyadari hubungan masa lalu, sekarang dan yang akan datang
		6. Mempunyai tujuan yang bernilai yang dapat dicapai atau direalisasikan.
	2. **Pengukuran Identitas Diri**

*Aspects of Identity Quesionnaire* (AIQ-IV) merupakan kuesioner yang mengukur aspek identitas yang terkait dengan identitas pribadi dan sosial. Kuesioner ini ditulis dan dikembangkan oleh Cheek, JM & Briggs, SR tahun 1981 dan selalu diperbaharui setiap instrumennya sampai tahun 2002.

1. **Kerangka Teori**

Dampak dari Media Sosial:

* *Overthinking*
* *Body Dysmorphic Disorder* (BDD)
* *Fear of Missing Out* (FOMO)
* *Social Comparison*
* *Cyberbullying*

Media Sosial:

* Instagram
* Facebook
* Twitter
* Youtube
* Snapchat

Gangguan Kecemasan Sosial Media (*Social Media Anxiety Disorder*)

*User* atau Pengguna:

* Anak-anak
* Dewasa

Tugas Perkembangan Masa Remaja:

* Mencapai hubungan baru dan yang telah matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
* Dan sebagainya

Remaja

Mencapai peran sosial pria dan wanita

Dampak bagi seseorang:

* Perubahan suasana hati
* Ketagihan
* Harga Diri Rendah
* Bunuh Diri

Identitas Diri

Krisis Identitas Diri

Kecemasan, Depresi, Stres (Masalah KesehatanMental)

Tingkat Kesehatan Mental

Skema 2.1 Kerangka Teori

Banyaknya situs media sosial yang popular dan semakin berkembangnya teknologi, makinbanyak pula masyarakat yang menggunakannya. Penggunanya dari tahun ke tahun semakin meningkat, mulai dari dewasa dan orang tua, remaja bahkan anak kecil pun sekarang sudah bisa mengakses yang namanya media sosial. Kebanyakan alasan para remaja ini menggunakan media sosial adalah ingin mendapatkan info tentang gaya hidup yang terbaru. Pemenuhan dorongan untuk selalu *online* di sosial media, nyatanya sudah lama terkait dengan penurunan identitas diri, serta peningkatan resiko gangguan kecemasan, depresi dan stres.