

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan remaja yang berada pada tahap perkembangan remaja pada tahap akhir. Perubahan sisi fisiologis, kognitif hingga lingkungan dan sosial dapat mempengaruhi bagaimana remaja akan tumbuh dan berkembang. Pada fase ini, siswa menggebu-gebu dalam mencoba hal-hal baru tanpa mempertimbangkan dengan baik efek atau akibat yang ditimbulkan setelahnya. Prabowo (2016) menjelaskan bahwa remaja berada pada keadaan labil dalam bertindak, mereka ingin bertindak seperti orang dewasa, namun mereka belum mampu mengkondisikan dirinya sendiri dengan baik, sehingga mereka cenderung melakukan tindakan kenakalan dan kriminal.

Selain itu proses penyesuaian diri merupakan sesuatu hal yang sulit untuk dilakukan jika dibandingkan pada tahap perkembangan lainnya. Misero dan Hawadi (2012) menjelaskan bahwa perkembangan psikologis pada remaja dapat menimbulkan permasalahan saat mereka mulai menyesuaikan diri dengan peran barunya. Jika pada tahap perkembangan ini proses penyelesaian tugas perkembangan tidak tercapai, maka munculnya dampak yaitu rasa ketidakbahagiaan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu, kehidupan sosial yang penuh dengan pengaruh dari lingkungan atau dari luar diri siswa dapat menambah tekanan bagi diri siswa yang pada akhirnya akan mempengaruhi sisi kesejahteraan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan merasadiakui keberadaannya, merasa tidak dikekang, nyaman, bahagia

serta dapat menjalankan fungsi kehidupan sebagai manusia yang positif bagi diri sendiri maupun orang lain serta lingkungan sekitar. Sebaliknya dengan individu yang kesejahteraan psikologisnya kurang baik, individu tersebut akan selalu merasa tidak puas dengan kehidupannya, merasa terasingkan dari lingkungannya dan orang disekitarnya hingga adanya gejala depresi yang muncul (Watkins, 2003).

Adanya stress dan depresi juga sangat perlu untuk diantisipasi sebagai salah satu bentuk untuk mempertahankan kesehatan mental dan juga sebagai pemenuhan kesejahteraan psikologis. Menurut WHO *Global Health Estimates*, angka bunuh diri di Indonesia pada tahun 2016 mencapai 3,4% per 100.000 penduduk dan 2% diantaranya dilakukan oleh anak dan remaja usia 10 hingga 19 dengan berbagai persoalan. *Global School-Bases Student Health Survey* (GSHS) yang diselenggarakan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia kepada pelajar SLTP-SLTA sederajat dengan usia 12 hingga 18 tahun pada 2015 silam mendapatkan hasil 4,3% siswa dan 5,9% siswi memiliki keinginan untuk bunuh diri dengan berbagai berbagai faktor penyebab.

Adanya kejadian tertentu yang juga dapat memicu timbulnya ketidak seimbangan dalam pemenuhan pada tiap dimensi kesejahteraan psikologis juga patut untuk diantisipasi. Seperti kondisi pandemi Covid-19 yang telah menyebar dan mewabah hampir keseluruh belahan bumi yang bermula pada akhir tahun 2019 silam atau tepatnya pada bulan Desember dengan konfirmasi kasus utama berasal dari Wuhan, China. Adanya pandemi ini setidaknya memberikan banyak dampak bagi seluruh alur kehidupan manusia saat ini, termasuk pada pola pemenuhan dari dimensi kesejahteraan psikologis.

Sebagai dampak adanya pandemi Covid-19, banyak sektor penghidupan serta aktivitas manusia yang terganggu. Salah satu sektor yang terdampak besar adalah sektor pendidikan. Sejak meluasnya kasus Covid-19 di Indonesia pada Maret 2020 silam, membuat setidaknya seluruh kegiatan belajarmengajar secara langsung di sekolah hingga perguruan tinggi lumpuh total dan dialihkan pada proses belajar mengajar dengan metode daring sesuai dengan Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No. 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *coronavirus disease* (Covid-19) serta Surat Edaran No. 15 Tahun 2020 tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran *coronavirus disease* (Covid-19). Pengalihan metode pembelajaran ini diharapkan dapat menekan penyebaran dan penularan virus melalui kluster sekolah. Hal ini turut serta memaksa para siswa untuk melakukan kebiasaan baru dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar.

Kebiasaan baru ini tentunya memaksakan siswa pada kebiasaan dan penyesuaian diri yang baru pula dan hal ini dapat memicu stres pada peserta didik. Adanya metode pembelajaran daring sendiri tentunya memiliki dampak positif sekaligus negatif bagi perkembangan dan juga sisi kesejahteraan psikologis siswa. Ruspun dan Boy (2020) menjelaskan dampak yang terjadi dari pembelajaran di rumah atau dengan metode daring sendiri diantaranya dapat mengakibatkan terganggunya kondisi kebugaran fisik dan kesejahteraan psikologis yang kurang baik dan juga dapat berdampak pada munculnya stres hingga depresi.

Kasus akibat dari adanya pembelajaran jarak jauh dengan metode daring sendiri telah terjadi di Indonesia, seperti di Tarakan Kalimantan Utara pada bulan

Oktober 2020 lalu, seorang siswa MTs nekat melakukan bunuh diri dengan dugaan depresi karena banyaknya tugas sekolah yang dilaksanakan secara daring akibat pandemi Covid-19 (republika.co.id/berita/qjvw7k456/semptakeluhkan-tugas-sekolah-siswa-di-tarakan-bunuh-diri). Meskipun sempat dibantah karena pembelajaran daring bukan satu-satunya sebab dari siswa melakukan bunuh diri, namun pembelajaran daring tetap menjadi salah satu faktor penyebabnya juga (www.bbc.com/indonesia/vert-fut-54808663).

Selain itu, pada bulan November 2020, seorang siswi kelas 12 di salah satu SMAN di Kabupaten Tangerang meninggal diakibatkan oleh depresi yang diderita sebagai akibat adanya pembelajaran secara daring selama pandemi Covid-19 (www.bbc.com/indonesia/vert-fut-54808663). Hal ini tentu menjadi *warning sign* bagi semua orang khususnya remaja akan betapa pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis diri sendiri dan orang-orang yang ada disekitar bukan hanya pada masa pandemi saja tetapi setiap saat juga.

Dari hasil survei yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 Maret 2021 melalui angket online dari Google *Form* yang telah diisi sebanyak 25 partisipan dari kalangan siswa SMK dengan domisili Kecamatan Sukorejo menghasilkan bahwa, seluruh responden menyatakan bahwa dari adanya pembelajaran daring membuat mereka kebingungan dan stress dengan metode pembelajaran baru yang ada dengan alasan umum yaitu kesulitan dalam memahami materi ditambah dengan adanya kendala sinyal dan sebagainya. Seluruh responden juga menyatakan bahwa mereka menjadi kurang mandiri, terutama dalam mengerjakan tugas hingga ujian, mereka lebih mengandalkan kinerja internet sebagai sumber untuk mengisi serta menjawab tugas dan lembar ujian mereka. Hal lain yang juga terjadi dimana sebanyak 56% siswa yang saat ini sudah

terbiasa untuk terhubung dengan orang lain dengan metode jarak jauh atau daring mereka merasa minder, dan malas jika harus bertemu langsung dengan orang lain. Sebanyak 72% siswa menyatakan saat belajar daring mereka kesulitan dalam mengkondisikan lingkungan disekitarnya yang kerap kurang kondusif saat pembelajaran daring secara langsung. Dalam mengurangi stres, secara umum responden menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* dan media sosial menjadi sarana bagi mereka untuk meredakan efek stres dalam kondisi pandemi saat ini. Penanggulangan stress sendiri dapat dilakukan dengan pemanfaatan media sosial yang dimiliki dengan cara mencari dukungan sosial secara online Fang (2015). Selain itu, menurut Harris dan Sykora (2019) penggunaan media sosial sebagai sarana *coping stress* dapat membantu seseorang dalam mengurangi rasa kesepian dengan tetap terhubung dengan komunitas yang dibangun secara online pada platform media sosial yang digunakan.

Penggunaan media sosial sendiri selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya, pada Januari 2020 *We Are Social* mencatat sebanyak 3,80 Milyar pengguna media sosial dan hal ini tercatat mengalami peningkatan sebanyak 9% dari tahun sebelumnya. Pada Januari 2021 *We Are Social* mencatat sebanyak 4,20 Milyar pengguna media sosial atau setidaknya sebanyak 53,6% pengguna dari total 7,83 Milyar populasi manusia diseluruh dunia telah menggunakan media sosial. peningkatan hasil perhitungan ini juga berkaitan dengan adanya pandemi Covid-19 dimana banyak orang beralih menggunakan sarana pada media sosial sebagai tempat untuk melakukan berbagai hal yang positif.

Disisi lain, menurut Dhir *et al.* (2018) penggunaan media sosial juga memberikan dampak negatif jika digunakan secara berlebihan, misalnya memicu munculnya rasa lelah akibat dari penggunaan media sosial itu sendiri atau biasa

disebut dengan istilah *social media fatigue*, beserta efek negatif lain seperti terhambatnya kinerja kognitif. Pengguna yang tidak mampu dalam mengendalikan situasi yang terjadi pada media sosial dan juga diri sendiri, akan merasakan kewalahan dan berujung pada kondisi kelelahan. Dan salah satu penyebab timbulnya konsekuensi negatif dari penggunaan teknologi seperti adanya konsep *overload* dalam pemakaian, dimana pengguna merasa tidak lagi mampu dalam mengendalikan situasi dan dianggap sebagai penyebab utama *social media fatigue* Lee *et al.*, (2016).

Dari survei yang dilakukan pada tanggal 16 Maret 2021 melalui Google *Form* yang telah diisi sebanyak 25 siswa SMK yang memiliki domisili Kecamatan Sukorejo, juga mendapatkan hasil bahwa, sebanyak 76% responden menyatakan bahwa mereka merasa bosan, lelah dan terganggu akan media sosial dengan alasan membosankan, banyak menyita perhatian, fokus serta membuat lupa akan waktu. Sementara 24% responden lain menyatakan mereka tidak merasa bosan terhadap media sosial dengan alasan tidak ada banyak hal yang dapat menghibur selama pandemi selain *smartphone* dan media sosial yang mereka miliki, dengan kata lain *smartphone* dan media sosial menjadi sarana *coping stress* bagi mereka. Sebanyak 60% responden menyatakan mereka terganggu karena konten yang ada di media sosial juga banyak memuat informasi mengenai Covid-19 yang terus berulang.

Hal lain yang juga menjadi perhatian dari penggunaan media sosial yaitu munculnya rasa untuk membandingkan diri dengan orang lain terutama melalui media sosial. Buunk dan Ybema (dalam Malik *et al.*, 2020) menjelaskan, individu yang membandingkan diri mereka dengan mereka yang dianggap lebih unggul dapat mengakibatkan emosi negatif, termasuk iri hati, atau depresi dan lebih jauh

lagi emosi negatif ini dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan psikologis. Dari hal ini dapat diketahui bahwa, salah satu penyebab dari *social media fatigue* adalah kebiasaan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang juga menyebabkan munculnya emosi negatif yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis serta dapat memunculkan rasa lelah terhadap diri sendiri dan juga rasa lelah untuk berhubungan secara sosial dengan lingkungan dan orang-orang disekitar.

Menurut Malik *et al.* (2020) kelelahan yang disebabkan oleh media sosial cenderung memiliki konsekuensi yang merugikan dari segi kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan fisiologis. Timbulnya reaksi seperti gangguan yang menyerang sisi psikologis seperti stres serta kondisi lain dan juga gangguan yang menyerang sisi fisik seperti rasa sakit atau rasa tidak nyaman pada bagian tertentu pada anggota tubuh juga merupakan salah satu reaksi dari adanya kelelahan akibat dari penggunaan media sosial. Hal ini juga dapat mengganggu kinerja individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan merugikan dalam berbagai aspek dalam kehidupan.

Lee (2016) menjelaskan, pengguna media sosial menggunakan banyak energinya untuk terus memperhatikan media sosial mereka, dan hal ini menyebabkan kelelahan media sosial yang dapat mengganggu kondisi fisik dan kesejahteraan psikologis mereka. Pengguna media sosial menggunakan banyak tenaga, energy, fokus hingga waktunya hanya untuk memperhatikan media sosial mereka dan tanpa sadar hal tersebut dapat mengganggu kondisi fisik dan psikologis sekaligus dengan sangat mudah.

Berdasarkan paparan di atas, penulis ingin meneliti lebih lanjut terkait pengaruh *social media fatigue* terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa, penelitian ini dilakukan pada siswa di SMKN 2 Sukorejo.

B. Rumusan Permasalahan

Apakah ada pengaruh *social media fatigue* terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMKN 2 Sukorejo?

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini merupakan pernyataan dari permasalahan yang dirumuskan sebelumnya. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk mengetahui adakah pengaruh psikologis *social media fatigue* dari terhadap kesejahteraan siswa SMKN 2 Sukorejo.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini yaitu untuk menambah wawasan dalam ranah psikologi, terutama di bidang psikologi positif yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan juga bidang psikologi kesehatan yang berkaitan dengan *fatigue* atau kelelahan.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Subjek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana kesejahteraan psikologis dan *social media fatigue* untuk diterapkan dalam kehidupan saat ini.

2) Bagi Mahasiswa

Dapat dijadikan sumber referensi untuk mengetahui pengaruh *social media fatigue* terhadap kesejahteraan psikologis.

3) Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi sumbangan positif guna meningkatkan mutu pembelajaran mahasiswa Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan. Khususnya yang berkaitan dengan *social media fatigue* dan kesejahteraan psikologis.

4) Bagi Peneliti

Dapat mengetahui dan mengungkap pengaruh *social media fatigue* terhadap kesejahteraan psikologis.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Tabel 1
Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

No	Penelitian Terdahulu	Penelitian Saat ini
1	<p>Diteliti oleh : Asrini Mahdia</p> <p>Judul : Pengaruh Konten Influencer di Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir</p> <p>Variabel bebas : Konten <i>Influencer</i></p> <p>Variabel terikat : Kesejahteraan Psikologis</p> <p>Subjek : Mahasiswa Psikologi Universitas Gunadharma Depok.</p> <p>Lokasi : Universitas Gunadharma Depok Jawa Barat</p>	<p>Judul : Pengaruh <i>Social Media Fatigue</i> Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMKN 2 Sukorejo</p> <p>Variabel bebas : <i>Social Media Fatigue</i></p> <p>Variabel terikat : Kesejahteraan Psikologis</p> <p>Subjek : Siswa SMKN 2 Sukorejo</p> <p>Lokasi : SMKN 2 Sukorejo, Kabupaten Pasuruan</p>

Lanjutan...

No	Penelitian Terdahulu	Penelitian Saat Ini
2	<p>Diteliti oleh : Sajad Shokouhyar, Seyed Hossein Siadat, Mojde Khazeni Razavi (2018)</p> <p>Judul : <i>How Social Influence and Personality Affect Users' Social Network Fatigue and Discontinuance Behavior</i></p> <p>Variabel bebas : <i>Social Influence, Personality</i></p> <p>Variabel terikat : <i>Social Media Fatigue, Discontinuance Behavior</i></p> <p>Subjek : Pengguna Instagram yang telah menggunakan aplikasi tersebut setidaknya selama 6 bulan terakhir</p> <p>Lokasi : -</p>	<p>Judul : Pengaruh <i>Social Media Fatigue</i> Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMKN 2 Sukorejo</p> <p>Variabel bebas : <i>Social Media Fatigue</i></p> <p>Variabel terikat : Kesejahteraan Psikologis</p> <p>Subjek : Siswa SMKN 2 Sukorejo</p> <p>Lokasi : SMKN 2 Sukorejo, Kabupaten Pasuruan</p>
3	<p>Diteliti oleh : Amandeep Dhir, Yossiri Yossatorn, Puneet Kaur, Sufen Chen</p> <p>Judul : <i>Online Social Media Fatigue and Psychological Wellbeing – A Study of Compulsive Use, Fear of Missing Out, Anxiety and Depression</i></p> <p>Variabel bebas : <i>Compulsive Use, Fear of Missing Out, Fatigue, Anxiety and Depression</i></p> <p>Variabel terikat : <i>Social Media Fatigue, Psychological Wellbeing</i></p> <p>Subjek : Remaja laki-laki dengan usia 12-18 tahun</p> <p>Lokasi : Salah satu sekolah di India</p>	<p>Judul : Pengaruh <i>Social Media Fatigue</i> Terhadap kesejahteraan Psikologis Siswa SMKN 2 Sukorejo</p> <p>Variabel bebas : <i>Social Media Fatigue</i></p> <p>Variabel terikat : Kesejahteraan Psikologis</p> <p>Subjek : Siswa SMKN 2 Sukorejo</p> <p>Lokasi : SMKN 2 Sukorejo, Kabupaten Pasuruan</p>
Kesimpulan		
<p>Penelitian di atas menunjukkan perbedaan pada bagian atau sisi variable penelitian, subjek, serta lokasi sehingga penelitian saat ini tidak mengandung unsur plagiasi.</p>		

