

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Komunikasi secara langsung saat ini mulai berganti menjadi komunikasi secara *online* menggunakan media sosial yang beragam macamnya, penggunaannya mulai dari suatu sekolah, perusahaan, universitas dan lain sebagainya. Hal yang memicu perilaku tersebut adalah akibat dari pandemi yang disebabkan oleh virus *covid-19* dan mewabah di beberapa negara salah satunya Indonesia. Masyarakat tidak bisa bebas untuk bepergian sekolah, bekerja, hingga berlibur karena peraturan pemerintah yang mengharuskan untuk WFH (*Work From Home*) dan belajar secara *daring* untuk memutus rantai penyebaran virus *covid-19*.

Menurut berita dari Kompas.com pada tanggal 3 Maret 2020 virus *Covid-19* atau juga bisa disebut dengan virus *corona* masuk ke Indonesia. Secara langsung Presiden Indonesia Joko Widodo memberitahukan pada tanggal 2 Maret 2020 telah diketahui ada WNA masuk ke Indonesia yang sudah terjangkit *Covid-19*. Akibat dari pandemi di Indonesia membuat seluruh segmen menjadi terganggu salah satunya adalah segmen Pendidikan. Beberapa Negara memutuskan untuk menutup sekolah dan universitas termasuk juga indonesia agar mengurangi kontak langsung dengan orang lain (Ihsanuddin, 2020). Melalui situs resmi *web* (Kemdikbud, 2020) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menerbitkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran *Covid-19*, Surat Edaran Nomor 15 ini juga dibuat untuk memperkuat Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020

tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease (Covid-19)*, karena belajar sangat penting dilaksanakan maka semua pelajar tetap bisa belajar secara *online* atau *daring* agar tidak ketinggalan materi dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi karena bagaimanapun proses belajar mengajar tetap harus dilaksanakan meskipun dengan cara yang berbeda.

Perubahan lingkungan belajar jika tidak dikondisikan dengan baik dapat mengakibatkan remaja mengalami stres dan perubahan emosi positif menjadi emosi negatif, misalnya stres karena *daring*, tugas yang diberikan terlalu banyak, kegagalan dalam memperoleh nilai yang bagus saat ujian, dan merasa cemas, jenuh hingga sedih yang berlebihan. Stres dibagi menjadi dua jenis yaitu stres yang memberikan hal baik, misalnya seorang remaja merasa ketinggalan pelajaran lalu termotivasi belajar. Kemudian stres yang kedua adalah stres yang memberikan hal negatif, seperti merasa jenuh, gelisah, marah, cemas, bingung yang berlebihan dalam menghadapi situasi yang ada (Gani, Wahyuni & Fahrina, 2020) Dua jenis uraian mengenai stres tersebut dapat dikaitkan dengan situasi saat ini dimana individu mengalami kondisi buruk yang memberikan hal negatif akibat emosi negatif yang tidak dapat dikontrol seperti bosan dan jenuh yang berlebihan karena tidak ada hiburan, akibat dari tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak dan kurang dimengerti oleh siswa.

Dalam suatu berita *online* di *British Broadcasting Corporation News* Indonesia pada tanggal 18 Februari 2021 menyebutkan remaja mengalami perasaan yang kurang menyenangkan seperti bosan, kesepian, hingga stres dirasakan sejumlah pelajar selama proses pembelajaran jarak jauh atau *daring* (Wijaya, 2021).

Sebanyak 13% lebih dari 3.200 siswa SD sampai SMA yang ada di 34 provinsi di Indonesia mengalami gejala – gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat akibat tidak dapat mengontrol emosionalnya, hal tersebut menurut survei yang diadakan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) pada Juli 2020. Hasil survei juga menyebutkan jika menurut responden gejala depresi yang paling banyak dirasakan adalah gejala emosi seperti mudah marah dan sedih, yaitu sebanyak 93% siswa rentang usia 14-18 tahun dan 7% siswa rentang usia 10-13 tahun. Selain itu terdapat beberapa kasus depresi hingga kematian siswa SMA yang diduga mengalami stres akibat banyaknya tugas selama pembelajaran *daring* yang tercatat dalam Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), pada November 2020 di Jakarta Barat seorang siswa mengalami stres hingga dirujuk ke RSJ lalu seorang siswi di Gowa Sulawesi Selatan dan seorang siswa MTS di Tarakan Kalimantan Utara melakukan aksi bunuh diri (Wijaya, 2021).

Emosi dapat muncul ketika individu mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau secara tiba – tiba, emosi dapat berupa emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif seperti lucu, kegembiraan, senang, kenyamanan, rasa ingin tahu, kesukaan, cinta, ketertarikan. Sedangkan emosi negatif seperti tidak sabar, kebingungan, marah, kecurigaan, cemas, cemburu, jengkel, depresi, sedih, benci. Meskipun emosi memiliki fungsi dan peranan penting bagi individu dalam kehidupannya namun emosi yang berlebihan dapat memberi dampak buruk pada kesehatan fisik dan psikis, terutama pada emosi – emosi negatif. Munculnya emosi negatif yang berlebihan dapat membuat terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh sehingga dapat memunculkan ketegangan psikis dan emosi yang meledak – ledak (Nadhiroh, 2015).

Akibat dari emosi – emosi negatif yang muncul dapat membuat individu mengalami stres hingga menimbulkan efek yang kurang baik secara psikologis dan fisiologis, maka dari itu perlunya tindakan dan suatu usaha yang dapat mengelola emosi negatif menjadi emosi positif (Maryam, 2017).

Menurut Tridhonanto (2013) pengelolaan emosi adalah suatu pemahaman individu mengenai akibat dari perbuatan yang dilakukan terhadap emosinya serta cara bagaimana mengatur kembali kondisi emosinya menjadi positif. Dalam mengelola emosi individu dapat menjauhi perasaan yang kurang menyenangkan atau emosi negatif yang tidak terkendali agar dapat merasakan perasaan bahagia atau emosi positif. Menurut Paharuddin (2019) keseimbangan emosi yang ideal adalah emosi yang lebih condong ke arah rasa senang, dalam menyeimbangkan emosi maka hal yang dapat dilakukan individu adalah dengan pengelolaan emosi. Menurut Mawarpury & Maulana (2021) emosi positif dapat berfungsi sebagai bentuk pertahanan individu dalam menghadapi stres dengan menjaga jarak dan mengontrol emosi negatif dengan berfokus pada emosi sebagai fungsi untuk memulihkan kembali pikiran serta perasaan untuk mengubah persepsi ancaman menjadi tantangan atau motivasi.

Salah satu individu yang belum mampu menguasai fungsi fisik dan psikisnya secara keseluruhan adalah remaja, hal tersebut ditinjau dari masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa yang masih perlu menemukan jati diri dan tempatnya di dalam masyarakat. Emosi pada remaja dapat dikatakan masih belum stabil maka diperlukannya pengendalian emosi agar remaja tidak mengalami depresi yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain Paharuddin (2019).

Menurut Nur & Ekasari (2008) remaja adalah usia dimana individu mengalami perubahan dalam fisik, sikap, dan perilaku dalam kehidupannya sehingga remaja harus mampu mengatasi permasalahan dari perubahan tersebut. Remaja menjadi salah satu kalangan yang rentan terkena stres dengan berbagai kondisi yang menurut remaja tersebut merupakan situasi sulit yang harus dihadapi dan akibat dari stres remaja mengalami perubahan emosional dari emosi positif menjadi emosi negatif dan perilaku, maka kondisi tersebut dapat membuat remaja mengalami penurunan kesehatan fisik, psikologis, dan hubungan sosial sehingga dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup remaja (Haryono & Kurniasari 2018). Perubahan yang terjadi pada remaja dapat mempengaruhi emosional pada diri remaja yang jika tidak dapat dikendalikan dengan baik dapat mengakibatkan ketidaknyamanan. Dalam mengatasi emosi – emosi negatif yang timbul akibat dari permasalahan yang terjadi, remaja membutuhkan suatu cara dan usaha dalam mengontrol diri untuk mengendalikan emosi, memotivasi diri sendiri, dan menjalin relasi dengan orang sekitar untuk mendapatkan kondisi damai.

Menurut Hargiyati, Hayati, & Maidartati (2016) dalam masa transisi remaja dari anak – anak menuju dewasa, individu dapat dikatakan remaja yaitu rentang usia 12 – 21 tahun, usia 12 – 15 tahun disebut dengan remaja awal, 15 – 18 tahun disebut dengan remaja tengah (*madya*), usia 18 – 21 tahun disebut dengan remaja akhir. Pada penelitian ini penulis lebih fokus untuk meneliti remaja tengah 15-18 tahun di Kecamatan Comal.

Menurut Morgan (2014) situasi yang dapat membuat remaja merasa stres hingga merasakan emosi negatif ketika remaja merasa tertekan seperti yang disebabkan oleh ujian sekolah, perubahan bentuk tubuh, ketakutan yang berlebihan akan masa depan, pengetahuan baru yang keliru tentang dunia luar, dan di *bully*

teman. Ujian sekolah menjadi salah satu penyebab remaja mengalami emosi yang tidak stabil jika tidak terjalinnya komunikasi yang baik antara guru, siswa, dan orang tua maka perlunya membangun komunikasi yang cukup lancar antara ketiganya terutama pada guru dan siswa saat di sekolah serta kondisi belajar yang nyaman

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ildil, & Nikmarijal (2017) di Kota Padang dengan subjek siswa SMA mengenai konsep stres akademik siswa menyebutkan jika gejala stres yang dialami oleh individu ditandai dengan beberapa perubahan dan individu tersebut akan mengalami stres dengan menunjukkan gejala emosional, fisik, dan perilaku. Gejala emosional ditandai dengan cemas dan sedih karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari akademik. Gejala fisik ditandai dengan sakit kepala, mencret, pusing, sulit tidur, sakit punggung, dan lelah seperti kehilangan energi untuk belajar. Gejala perilaku ditandai dengan tindakan agresif, galak, kecenderungan menyendiri, ceroboh, makan tidak teratur dan menyalahkan orang lain.

Penulis melakukan survei kecil terhadap remaja tengah yang ada di Comal menggunakan *google form* pada tanggal 10 Juli 2021 menggunakan *Google Form* dengan responden sebanyak sepuluh siswa yaitu enam siswa perempuan dan empat siswa laki-laki, yang semuanya merupakan siswa dan siswi SMA yang berasal dari sekolah yang berbeda yaitu SMA negeri dan SMA swasta. Hasil dari survei tersebut menunjukkan jika sepuluh siswa menjawab mengalami perubahan emosi yang berlebihan dengan alasan yang bermacam – macam misalnya seperti belajar secara *daring*, banyak tugas, penyampaian materi dari guru yang kurang jelas, dan bosan tidak bisa bertemu dengan teman – teman. Akibat dari situasi

tersebut siswa kurang dapat mengontrol emosi negatif dalam dirinya, dengan mengalami gejala stres seperti perubahan emosi, fisik, dan perilaku. Pada perubahan emosi dua siswa menjawab bosan, dua siswa menjawab bosan dan cemas, dua siswa menjawab bosan dan khawatir, dua siswa menjawab sedih, dan satu siswa menjawab stres. Pada gejala fisik menunjukkan lima siswa menjawab pola makan menjadi tidak teratur, tiga siswa menjawab lebih suka menyendiri, dan dua siswa mengalami susah tidur. Sedangkan pada gejala perilaku terdapat tujuh siswa mengalami sakit kepala, satu siswa mengalami diare, satu siswa mengalami demam, dan satu siswa menjawab memicu munculnya jerawat. Dari hasil survei tersebut delapan dari sepuluh siswa menjawab penggunaan media sosial *TikTok* dapat menjadi salah satu kegiatan untuk mengurangi stres dengan alasan yang hampir sama yaitu sebagai hiburan dan mendapatkan informasi dari berbagai bidang untuk meminimalisir perubahan emosi negatif.

Remaja dapat memilih dan menentukan sendiri cara dan usahanya sendiri yang akan dia lakukan untuk mengurangi emosi negatif yang sedang dihadapi agar tidak merasa tertekan terhadap situasi yang sulit, untuk mengatasi stres pada setiap individu memiliki caranya masing-masing dalam mengatur emosi sehingga ketika dihadapkan dengan kondisi sulit seseorang akan melakukan strategi dalam mengatasinya. Kegiatan yang tetap aman dilakukan saat ini di rumah misalnya seperti pemanfaatan media sosial.

Menurut Coates, Sykora, & Jackson (2019) media sosial memiliki tanggung jawab dan peran untuk memantau deteksi dini stres dan pengurangan stres serta sebagai sumber daya untuk mengatasi stres karena popularitasnya yang terus meningkat. Melalui pemantauan media sosial dapat memberikan indikasi tentang perasaan, pikiran, emosi, kehidupan sosial, dan aktivitas sehari-hari pengguna.

Pemanfaatan media sosial dapat menjadi bentuk penegasan bagi orang-orang dari beberapa generasi karena memberikan pengguna media sosial kesempatan untuk merasa didengarkan di komunitas sosial mereka, hal tersebut dapat membantu pengguna media sosial mengurangi rasa stres dan rasa kesepian karena mereka terhubung secara virtual dengan berbagai letak geografis.

Menurut hasil data *we are social* tahun 2020 dalam berita Detikinet pada tanggal 11 Desember 2020 disebutkan jika ada sebanyak 175,4 juta jiwa pengguna internet di Indonesia dengan populasi penduduk Indonesia sebanyak 272,1 juta jiwa yang artinya sekitar 64% dari penduduk Indonesia mengakses internet dan ada sebanyak 160 juta jiwa penduduk Indonesia pengguna aktif di media sosial yang mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. Adapun media sosial yang paling banyak digunakan oleh pengguna internet ialah *YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Line* (Haryanto, 2020).

Generasi Z yaitu remaja yang lahir pada tahun 1995 – 2012 yang merupakan pengguna internet paling banyak hingga mencapai 91% dan data tersebut diperoleh dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) berdasarkan hasil *survey* pada tahun 2018 (Haryanto, 2019). Berdasarkan firma analitik aplikasi *Mobile App Annie* aplikasi yang paling banyak didownload sepanjang tahun 2020 adalah media sosial *TikTok* (Rachmatunnisa, 2020). Pada berita Suara.com pada tanggal 11 Januari 2021 juga menyebutkan jika aplikasi *TikTok* dapat menyalip banyaknya unduhan pada *WhatsApp* dengan 56 juta unduhan yang diperoleh *TikTok* di *playstore* dan *appstore* menurut survei pada *Sensor Tower 2021* (Novianty & Prastya, 2021).

Selain *YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, Line* media sosial yang tidak kalah mencuri perhatian dari penggunanya adalah *TikTok*,



menjadi sangat populer karena dipicu dengan beberapa alasan yaitu video pendek yang dekat dengan realitas dan situasi umum, layanan video pendek yang sederhana, aplikasi yang *friendly*, tingkat produksi yang canggih, kebebasan untuk pengguna, konten utama yang membahas *trend* saat ini, efek selebriti, dan pemasaran yang menarik (Hasiholan, Pratami, Wahid, 2020). Kemudian menurut Swathi & Devakumar (2020) media sosial *TikTok* dapat digunakan dalam tiga bentuk yaitu bentuk hiburan, kreativitas, dan informasi sehingga masalah yang dihadapi remaja SMA saat ini merasa stres akibat jenuh belajar secara *daring* dapat diatasi remaja dengan mengisi waktu dengan pemanfaatan media sosial *TikTok*.

Media sosial seperti *TikTok* dapat menjadi salah satu cara dalam mengelola emosi pada remaja karena seiring dengan perkembangan teknologi yang terjadi saat ini membuat media sosial hadir menjadi semakin beragam macamnya yang membuat komunikasi semakin mudah untuk dilakukan, dari mulai komunikasi yang hanya berjalan satu arah yang artinya hanya bisa menikmati informasi atau berita yang telah disediakan oleh pembuat berita tersebut seperti media koran, majalah, televisi, dan radio. Namun setelah muncul dan berkembangnya internet membuat cara baru dalam berkomunikasi di kalangan masyarakat, bagi orang awam seperti masyarakat tidak lagi hanya sebagai penikmat dari media-media yang sudah ada tetapi juga bisa sebagai pembuat informasi di akun media sosial pribadinya dan dapat dinikmati oleh masyarakat luas secara berulang – ulang. (Watie, 2011).

Menurut Aprianta & Dwi (2017) perilaku yang dilakukan individu dalam menggunakan media sosial seperti pencarian informasi, pencarian hiburan, menjalin komunikasi dengan orang lain dan lain sebagainya merupakan suatu

perilaku yang dapat diukur keseringan dari penggunaan media sosial tersebut dengan melihat frekuensinya. Menurut Hutahayan (2019) Frekuensi adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara berulang kali sehingga terjadi pengulangan yang disengaja dan tidak disengaja. Menurut Wibowo & Yudi (2021) frekuensi dalam penggunaan media sosial *TikTok* dapat dilihat melalui seringnya perilaku individu dalam mengisi waktu dengan menonton video lucu, mendapat informasi, mengasah kreativitas dan lain – lain.

Penulis akan melakukan penelitian di Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Provinsi Jawa Tengah. Menurut penelitian Natalya (2020) tentang gambaran tingkat kecemasan warga karena kurang dapat mengontrol emosi terdampak *Covid-19* di Kecamatan Comal Kabupaten Pematang, berdasarkan pengumpulan data terdapat 202 responden yang terdiri dari remaja 65 orang, dewasa 97 orang, dan 40 orang lansia sebanyak 70% responden mengalami kecemasan yang diakibatkan karena stres kehilangan pekerjaan, stres model pembelajaran *daring*, dan stres karena harus menutup usahanya.

Pentingnya memiliki pengelolaan emosi pada remaja adalah untuk mengatur emosi yang disebabkan oleh stres sehingga tidak berdampak pada perubahan psikologis yang mengakibatkan perasaan cemas, lelah, sedih, panik, depresi, hingga bunuh diri dan tidak mengalami perubahan perilaku seperti pola makan, menarik diri, hilangnya motivasi, dan mudah marah (Haryono & Kurniasari, 2018). Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara frekuensi penggunaan media sosial *TikTok* dengan pengelolaan emosi pada remaja tengah

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara frekuensi penggunaan media sosial *TikTok* dengan pengelolaan emosi pada remaja tengah?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara frekuensi penggunaan media sosial *TikTok* dengan pengelolaan emosi pada remaja tengah.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat menambah penelitian dalam bidang psikologi klinis terkait pengelolaan emosi pada remaja tengah di era modern saat ini dengan kecanggihan teknologi.

### 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberi referensi menghadapi situasi permasalahan dalam mengatasi emosi – emosi negatif pada remaja tengah sehingga dapat mengontrol emosi – emosi negatif yang muncul akibat suatu permasalahan.