

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi akan selalu membawa dampak yang menonjol dalam perkembangan masyarakat. Dampak yang ada pada kemajuan teknologi ini dalam bidang ekonomi, komunikasi, politik dan militer. Terutama di bidang komunikasi, kemajuan teknologi sangat perlu dipelajari dan dicari solusi yang tepat untuk kehidupan manusia. Harus lebih cermat dalam menanggapi kemajuan teknologi informasi dan komunikasi ini. Ketika tanpa pengawasan yang cermat, hal itu akan menimbulkan perbedaan yang semakin meluas dan dapat mengakibatkan timbulnya perpecahan (Zamroni, 2009: 207-208). Teknologi komunikasi melalui media massa menjadikan perbedaan yang ada antarnegara dalam ruang, waktu dan kebudayaan semakin berkurang. Diperkuat dengan adanya data survei

Berbagai jenis media guna untuk melakukan komunikasi hadir untuk menjadikan manusia mudah dalam berinteraksi. Hal ini menghasilkan media sosial, yang mana media sosial ini hanya ada ketika dihubungkan dengan internet yang banyak digunakan penggunaannya untuk menciptakan ide, menyalurkan bakat diri serta memudahkan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi. Para remaja menghabiskan waktunya di media sosial, khususnya media sosial *Tiktok*. Aplikasi *Tiktok* ini sudah menjadi pusat perhatian banyak remaja yang berada dalam proses perkembangan menuju proses dewasa. Aplikasi ini mengandung video yang disertai dengan musik atau kalimat yang dapat menarik rasa penasaran maupun rasa terhibur bagi penggunaannya. Adanya aplikasi *Tiktok* ini banyak yang dapat berinteraksi dengan warga negara yang ada di dunia (Kustiawan dkk, 2022: 2109).

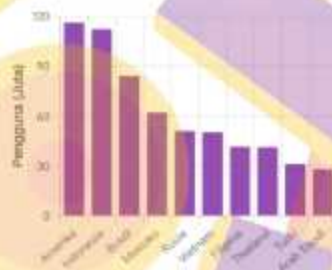
Aplikasi *Tiktok* memiliki beberapa fitur yang dapat digunakan, salah satunya fitur kolom komentar yang tidak jarang dipergunakan secara baik dan semestinya. Sejatinya kegunaan kolom komentar dalam aplikasi *Tiktok* dipergunakan sebagai memberikan apresiasi terhadap kreator maupun sarana berdiskusi, akan tetapi kenyataannya banyak orang yang memanfaatkan fitur kolom komentar sebagai sarana penggunaan bahasa *toxic* yang tidak jarang ditemukan untuk menyakiti perasaan orang lain. Disamping itu, terdapat fitur membuat konten video, hal ini juga menjadi kegemaran melalui aktivitas membagikan melalui situs media sosial (Esti & Susi, 2021: 135).

Media sosial *Tiktok* digunakan tidak memandang jarak dan waktu sehingga menjadikan *Tiktok* sebagai pemisah, ketika ada penggunaannya terlalu menjadikan hidupnya bergantung kepada media sosial, pengguna tersebut akan mengalami perubahan dalam kehidupan sosialnya, dari cara berkomunikasi intrapersonal, meliputi perbincangan tatap muka, maupun kegiatan sosial di lingkungan kehidupannya. Banyak remaja mengambil topik obrolan berasal dari konten aplikasi *Tiktok*, biasanya diambil dari trend-trend yang viral di *Tiktok*, maupun informasi yang sedang viral terjadi di lingkungan sekitar akan tetapi sudah tersebar di aplikasi *Tiktok* (Aji, 2021: 28). Saat pengguna aplikasi *Tiktok* menanggapi sebuah konten, banyak yang bereaksi yang negatif bahkan terbawa saat diajak berkomunikasi intrapersonal.

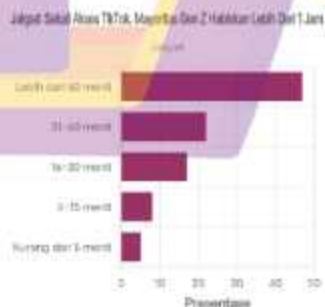
Penggunaan aplikasi *Tiktok* yang kurang pengawasan dari orang tua akan dapat membawa pengguna remaja kepada hal-hal yang negatif terkait dengan kesehatan mental, misalnya suka mengikuti perkataan yang kurang baik, suka mencela temannya, mudah emosi hingga sensitif, menimbulkan rasa malas, serta sering melupakan waktu ketika sudah bermain *Tiktok* (Elsa dkk, 2023: 82). Pemerintah di tahun 2018, meminta Kemenkominfo supaya memblokir aplikasi *Tiktok* dikarenakan terdapat banyak aduan dari masyarakat yang menganggap aplikasi *Tiktok* ini mempunyai dampak

negatif bagi masyarakat khususnya bagi anak remaja (Nuzuli & Wahyu, 2022: 48).

Terjadinya perubahan sosio emosional terhadap remaja menjadi masa sensitif untuk mendapatkan perhatian khusus karena pada masa ini remaja sedang berburu identitas dan kesenangan semata. Walaupun secara kegunaan, adanya aplikasi *Tiktok* berpengaruh terhadap perluasan interaksi sosial penggunanya serta menciptakan *personal branding* penggunanya (Aprilia, Sriati & Hendrawato, 2020). WHO sebagai organisasi kesehatan dunia melaporkan antara 10-20% anak dan remaja di seluruh negara mengalami masalah dalam kesehatan mental mereka. Indonesia menjadi negara yang mayoritas pengguna media sosial tertinggi khususnya remaja (Organization, 2018).



Gambar 1.1 : Pengguna Aplikasi *Tiktok* tahun 2023
(Sumber: databoks)



Gambar 1.2 : Presentase Durasi Gen Z dalam Penggunaan Aplikasi *Tiktok* tahun 2024
(Sumber: GoodStats)

Indonesia menjadi negara dengan banyak remaja yang menggunakan media sosial khususnya aplikasi *Tiktok*. Penggunaan aplikasi *Tiktok* dapat mempengaruhi kesehatan mental bagi penggunanya. Disebabkan penggunaannya menggunakan aplikasi *Tiktok* yang terlalu lama, sehingga penggunanya terkena sinar terang dari layar *handphone* bisa menghambat hormon yang akan memicu pada kualitas tidur yang tidak nyenyak, gelisah, stress, depresi dan masalah kesehatan mental yang dikaitkan dengan harga diri yang rendah (Thursina, 2023: 22). Usia Remaja banyak yang menghabiskan waktunya hanya untuk melihat konten pada aplikasi *Tiktok*, maka dari itu akan menghambat kegiatan lainnya yang semestinya para remaja lakukan. Para remaja juga merasa asyik dengan dunia maya dan menjadikan aplikasi *Tiktok* sebagai teman dekat dibandingkan berkomunikasi intrapersonal di lingkungan sekitar. Hal ini dapat memicu juga dampak yang negatif pada mental remaja dengan adanya ketidapekaan terhadap kebutuhan orang lain dan sering mengabaikan tanggung jawab (Charles & Ainun, 2023: 7769).

Masyarakat pada saat ini diharapkan lebih bijak dalam menggunakan aplikasi *Tiktok*, terutama orang tua dalam mengawasi penggunaan *Tiktok* untuk remaja. Komunikasi intrapersonal antara orang tua dan anak seharusnya terjalin dengan baik serta selalu ada pengawasan, hal ini sangatlah penting dalam memberikan masukan dan saran pada anak dalam penggunaan aplikasi *Tiktok* supaya tidak salah dalam penggunaannya. Orang tua juga harus dibiasakan untuk berbincang dengan anak, mencari tahu masalah si anak yang kemudian membantu menemukan kegiatan anak yang menyenangkan. Hal ini disebabkan anak remaja zaman sekarang mempunyai sikap tertekan dan tertutup lebih dominan menggunakan media sosial menjadi wadah menyalurkan isi hatinya serta menjadi pribadi yang kurang menyenangkan dan membuat anak identik susah diatur (Charles & Ainun, 2023: 7770).

Hal-hal yang harus ada di komunikasi intrapersonal antara lain keterbukaan yang menjadi kejujuran, keadilan ketika menerima informasi atau pendapat dari teman obrol mereka. Seorang individu juga membutuhkan empati dalam memahami perasaan orang lain dan bisa beradaptasi dengan komunikasi saat interaksi berlangsung. Bentuk kenyamanan antar individu salah satunya dukungan yang meliputi antusias, kenyamanan, apresiasi hingga bantuan yang akan diberikan maupun diterima (Abubakar, 2015: 58). *Tiktok* memberikan kemudahan remaja dalam menjalin interaksi dengan pengguna lainnya dan dapat diakses banyak orang. Mengingat aplikasi *Tiktok* mempunyai karakter yang membawa pengaruh besar bagi penggunanya. Salah satu macam konten di perkembangan komunikasi ini ialah edukasi, pendidikan hingga motivasi (Aji, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "KOMUNIKASI INTRAPERSONAL PENGGUNA APLIKASI TIKTOK DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL". Selain itu penelitian ini penting dilakukan namun permasalahannya banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari aplikasi *Tiktok*, banyak yang justru sampai terkena kesehatan mentalnya, sehingga dapat mempersulit komunikasi intrapersonalnya. Ketika hal itu terjadi, perlu pengawasan dan komunikasi intrapersonal lebih intens lagi kepada orang tua atau pihak lainnya, sehingga tidak terlalu berlarut dalam dunia maya. Sehingga saat melakukan komunikasi intrapersonal ini, seseorang akan lebih mengetahui dan merasakan kepekaan terhadap lingkungan sekitar serta akan lebih dapat mengontrol emosinya.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah di penelitian ini adalah bagaimana proses komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh para pengguna aplikasi *Tiktok* dalam menjaga kesehatan mental?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui proses komunikasi intrapersonal yang dilakukan oleh para pengguna aplikasi *Tiktok*.
2. Untuk menjelaskan dan mengetahui cara pengguna aplikasi *Tiktok* dalam menjaga kesehatan mental.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dalam di lingkungan Universitas AMIKOM Yogyakarta.
 - b. Penelitian ini memberikan sumbangan ilmiah untuk kalangan akademis guna mengadakan penelitian selanjutnya maupun penelitian baru tentang komunikasi intrapersonal pengguna aplikasi *tiktok* dalam menjaga kesehatan mental.

2. Manfaat praktis

Bagi lembaga yang terkait, informasi penelitian yang sudah ada dapat dijadikan sebagai bahan referensi supaya lebih meningkatkan komunikasi intrapersonal pengguna aplikasi *tiktok* dalam menjaga kesehatan mental.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi merupakan garis besar penyusunan skripsi untuk mempermudah pembaca dalam memahami secara menyeluruh isi skripsi, maka peneliti akan memaparkan tata penulisan laporan penelitian sebagai berikut:

Halaman awal terdiri dari halaman seperti lembar sampul, lembar dengan logo, persetujuan dari pembimbing, lembar pengesahan kelulusan, lembar pernyataan keaslian penelitian, serta motto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, lalu abstrak.

Bab I berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan skripsi.

Bab II berisi tinjauan pustaka, yang didalamnya berisi landasan teori, penelitian terdahulu dan kerangka pemikiran.

Bab III berisi metode penelitian yang melampirkan metode riset, yang menggunakan metode penelitian wawancara dan metode analisis.

Bab IV berisi mulai dari menjelaskan hasil penelitian, serta berisi mengenai analisis hasil penelitian.

Bab V berisi kesimpulan, tindak lanjut penelitian, serta saran atau rekomendasi yang diajukan.

