

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dasar Teori

1. Konsep Remaja

a. Pengertian

Masa remaja menggambarkan proses menuju kedewasaan yang disertai pencarian dan pemahaman terhadap identitas diri. Dalam periode ini terjadi perubahan pada cara berpikir, emosi, hubungan sosial, serta nilai moral. WHO (2024) menetapkan rentang usia remaja 10–19 tahun. Rosyida (2020) menjelaskan fase peralihan menuju dewasa dalam rentang yang lebih luas, yaitu 10–24 tahun. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) mengelompokkan remaja pada usia 10 tahun sampai sebelum 18 tahun. Program kesehatan remaja diarahkan untuk mempersiapkan individu agar tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, berdaya guna, dan mampu berperan aktif dalam memelihara serta meningkatkan kesehatannya.

Peralihan dari masa anak menuju dewasa membuat remaja mulai mengembangkan cara berpikir yang lebih kompleks dan pemahaman diri yang lebih kuat. Penilaian terhadap diri semakin banyak bersumber dari sudut pandang pribadi, sehingga ketergantungan pada perbandingan dengan orang lain mulai

berkurang. Meskipun demikian, kecenderungan meniru hal yang terlihat pada lingkungan, situasi, maupun orang di sekitarnya masih menjadi salah satu karakteristik pada fase ini (Santrock, J. W., 2022).

Remaja berada pada masa transisi antara kanak-kanak dan dewasa. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menetapkan kelompok remaja pada rentang usia 10–18 tahun. Sepanjang periode tersebut berlangsung pertumbuhan dan perkembangan yang nyata, baik dalam aspek fisik maupun mental (Diananda, 2020).

Dari berbagai pandangan tersebut dapat dirangkum bahwa remaja merupakan individu yang sedang bergerak dari tahap anak menuju kedewasaan. Perubahan fisik dan mental berlangsung secara bersamaan, sehingga fase ini menjadi periode penting. Secara jasmani mereka tidak lagi sepenuhnya berada pada tahap anak, namun kematangan pola pikirnya juga belum sepenuhnya setara dengan orang dewasa.

b. Tahapan Perkembangan Remaja

Menurut (Santrock, J. W. 2020). Ada tiga fase dalam usia remaja, yaitu:

- 1) Remaja awal berada pada kisaran usia 11–13 tahun dan umumnya sedang menempuh pendidikan sekolah menengah pertama. Kedekatan dengan teman sebaya semakin kuat disertai dorongan untuk memperoleh kebebasan yang lebih besar. Perhatian pada bentuk dan penampilan tubuh mulai meningkat,

ketertarikan kepada lawan jenis mulai muncul, dan kemampuan berimajinasi berkembang.

- 2) Remaja madya mencakup rentang usia 14–17 tahun dan biasanya berada pada jenjang sekolah menengah atas. Pencarian identitas diri menjadi lebih menonjol, bersamaan dengan meningkatnya ketertarikan romantis terhadap lawan jenis. Pada tahap ini kemampuan berpikir abstrak berkembang semakin baik dan pemikiran mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seks mulai muncul.
- 3) Remaja akhir berada pada usia sekitar 18–21 tahun. Pada fase ini individu semakin meninggalkan karakter masa kanak-kanak dan lebih selektif dalam memilih lingkungan pertemanan. Gambaran mengenai dirinya menjadi lebih jelas, disertai keinginan yang lebih kuat untuk memperoleh pengalaman baru.

c. Karakteristik Remaja

Ciri dan karakteristik remaja yang dikemukakan oleh (Hurlock & Elizabeth, 2020) adalah sebagai berikut:

- 1) Masa remaja sebagai masa peralihan

Fase peralihan menempatkan remaja di antara dua tahap perkembangan. Pada periode ini mereka mulai mencoba pengalaman baru, menyesuaikan pola hidup, serta menemukan sikap, nilai, dan karakter yang paling sesuai dengan dirinya.

- 2) Masa remaja sebagai masa perubahan.

Perubahan pada masa remaja dapat terlihat melalui meningkatnya intensitas emosi, perubahan kondisi fisik, pergeseran nilai, serta munculnya kebingungan ketika menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan tersebut.

3) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah yang muncul pada masa remaja sering terasa sulit karena sebelumnya banyak persoalan diselesaikan dengan bantuan orang tua. Ketika mulai menuntut kemandirian, remaja perlu belajar menghadapi persoalan sendiri dan terkadang memilih tidak meminta pertolongan, termasuk kepada orang tua.

4) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Stereotip yang menggambarkan remaja sebagai kelompok yang rentan berperilaku negatif dapat membuat orang dewasa memberi pengawasan secara berlebihan. Pandangan semacam ini berpotensi menimbulkan ketegangan dalam relasi remaja dan orang tua, sehingga remaja menjadi enggan mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan.

5) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Ketidaksesuaian antara harapan remaja dan kenyataan dapat memunculkan respons emosional yang kuat. Pada fase ini, remaja juga cenderung membayangkan diri maupun orang di sekitarnya berdasarkan kondisi yang diinginkan, bukan semata-mata keadaan yang sebenarnya.

6) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Untuk terlihat lebih dewasa, anak remaja mulai fokus pada tindakan yang dianggap menandakan kedewasaan, seperti merokok, meminum alkohol, berhubungan seks tanpa ikatan, dan sebagainya. Mereka percaya bahwa tindakan ini akan membantu mereka tampil sesuai dengan yang mereka inginkan. (Gainau, 2021)

2. Media Sosial Tiktok

a. Pengertian Media Sosial Tiktok

Media sosial merupakan sarana digital yang memungkinkan pengguna saling membagikan teks, foto, musik, video, maupun bentuk informasi lainnya (Kotler, 2020). Erwin (2021) menggambarkan sebagai pola pertukaran informasi interaktif yang terus berkembang, termasuk kegiatan menciptakan, menyebarkan, menukar, dan memodifikasi gagasan melalui jaringan internet.

TikTok menyediakan ruang bagi pengguna untuk membuat sekaligus menyaksikan video singkat dengan beragam bentuk ekspresi. Pengguna dapat mencontoh atau merespons konten orang lain, misalnya melalui pembuatan video dengan musik yang sedang populer. Sebagian konten juga dibuat oleh pengguna usia sekolah yang belum selalu memahami secara utuh makna video yang mereka produksi atau tonton (Bahri et al., 2022).

TikTok dapat dipahami sebagai jejaring sosial berbasis berbagi video musik. Melalui platform tersebut, pengguna memiliki fasilitas

untuk menghasilkan video musik singkat sesuai kreativitas dan keinginannya (Wund, 2020).

TikTok menyediakan beragam efek khusus yang mudah digunakan sehingga pengguna dapat menghasilkan video singkat dengan tampilan menarik. Platform jejaring sosial dan video musik asal Tiongkok ini diluncurkan pada September 2016 dan kemudian digunakan oleh berbagai kelompok usia. Selain membuat konten yang dilengkapi musik, pengguna dapat menonton ekspresi kreator lain serta mereplikasi format video yang sedang populer, termasuk gerakan atau musik tertentu yang banyak diikuti pengguna (Wisnu, 2021).

Berbagai special effects dan pilihan musik pada TikTok memungkinkan pengguna menyusun video pendek secara praktis lalu membagikannya kepada pengguna lain. Fitur tersebut memberi ruang untuk menampilkan tarian gaya bebas maupun bentuk kreativitas lain, sehingga penggunaan TikTok dapat mendorong seseorang berkembang sebagai content creator (Ericha, 2021).

Secara umum, TikTok merupakan layanan sosial untuk berbagi video berdurasi pendek dengan pengguna yang sekaligus dapat berperan sebagai pembuat konten (Andi, 2021).

b. Aktivitas Media Sosial Tiktok

TikTok mempunyai sejumlah fitur yang mendukung interaksi dan komunikasi antarpengguna. Aktivitas yang dapat dilakukan

melalui layanan tersebut, sebagaimana dirangkum Sekar (2020), meliputi:

1) Follow

Fitur follow memungkinkan pengguna mengikuti akun lain dan membangun hubungan pertemanan di TikTok.

2) Like

Like digunakan untuk menyatakan ketertarikan pada foto atau video, baik melalui ikon suka maupun dengan mengetuk konten dua kali.

3) Coment

Comment menjadi ruang untuk menyampaikan tanggapan, masukan, atau pendapat dalam bentuk tulisan.

4) Mention

Melalui mention, pengguna dapat menandai akun lain dengan menuliskan tanda (@) sebelum nama akun yang dituju.

c. Keunggulan Tiktok

Setiap aplikasi media sosial mempunyai ciri dan keunggulan yang berbeda. TikTok juga menawarkan sejumlah karakteristik yang menjadi daya tarik bagi penggunanya. Menurut Mafiroh (2020), keunggulan tersebut antara lain:

1) Mudah Dipahami

TikTok menghadirkan layanan digital yang relatif mudah dioperasikan. Antarmuka dan cara penggunaannya dapat dipahami

dalam waktu singkat, sehingga hambatan penggunaan menjadi rendah dan aplikasi ini menarik bagi banyak orang.

2) Waktu Tayang 24 jam

Akses TikTok tersedia sepanjang hari sehingga konten daring dapat dinikmati kapan pun sesuai kebutuhan pengguna dan dari berbagai lokasi selama tersedia koneksi.

3) Kemudahan Penggunaan

Antarmuka TikTok dirancang sederhana dan mudah dipahami. Pengguna cukup menggulir layar untuk berpindah konten, sedangkan tanda suka dapat diberikan melalui ikon yang tersedia atau ketukan ganda pada konten.

4) Mudah Menyampaikan Informasi Baru

Dominasi unsur visual pada TikTok membuat informasi baru dapat diterima pengguna secara cepat dan sering kali lebih mudah dipahami dibandingkan penyajian yang bertumpu pada teks.

d. Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok

Frekuensi penggunaan platform sosial TikTok di kalangan remaja (usia pelajar) berdampak pada pola pikir dan keyakinan. Beberapa akibat yang timbul dari pemanfaatan media sosial TikTok adalah: (Susilowati et al., 2021)

1) Dampak Positif

- a) Sebagai media penyebaran informasi

Jejaring sosial mampu menyebarkan informasi terkini dengan sangat cepat. Tidak lama setelah suatu peristiwa terjadi, berita mengenai peristiwa tersebut dapat segera diterima pengguna.

- b) Sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan dan sosial
Kemampuan teknis dan keterampilan sosial perlu terus dikembangkan agar individu mampu beradaptasi dan bersaing dalam tuntutan kehidupan modern.

- c) Memperluas jaringan pertemanan

Jejaring sosial memungkinkan komunikasi dengan orang dari berbagai wilayah, termasuk pihak yang sebelumnya belum dikenal. Kesempatan tersebut dapat dimanfaatkan untuk menambah wawasan, bertukar gagasan, dan mengenal perbedaan budaya maupun karakteristik daerah.

2) Dampak Negatif:

- a) Kejahatan dunia maya (*cybercrime*)

Perkembangan teknologi juga diikuti perubahan bentuk tindak kejahatan. Tindakan kriminal yang berlangsung melalui ruang digital dikenal sebagai *cybercrime*.

- b) Melemahkan dan menurunkan sensitifitas

Melemahnya sensitivitas merujuk pada berkurangnya simpati dan empati terhadap keadaan nyata di sekitar. Akibatnya, perhatian seseorang dapat lebih banyak tertuju pada peristiwa di ruang digital daripada kondisi sosial yang berlangsung secara langsung.

- c) Berkurangnya Waktu Belajar Siswa/Pengguna menjadi kurang bersosialisasi

Akses internet dan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyita waktu belajar. Pengguna, termasuk mahasiswa, berpotensi menghabiskan banyak waktu hanya untuk menjelajahi situs atau platform sosial.

- d) Dampak lainnya adalah potensi meningkatnya tindak kriminal, misalnya penipuan, penculikan, pornografi, dan bentuk kejahatan lain.

3. Konsep Perilaku Mengikuti Trend (FoMo)

a. Pengertian Perilaku

Perilaku dapat dipahami sebagai rangkaian respons atau tindakan individu terhadap suatu rangsangan yang dalam kondisi tertentu berkembang menjadi kebiasaan karena dipengaruhi keyakinan. Respons tersebut dapat bersifat pasif maupun aktif. Respons pasif berlangsung di dalam diri sehingga tidak mudah diamati secara langsung, sedangkan respons aktif tampak melalui tindakan yang dapat dilihat oleh orang lain (Triwibowo, Flirasari & Habib, 2021).

Seluruh ekspresi individu ketika berhubungan dengan lingkungannya termasuk dalam cakupan perilaku, baik yang tampak maupun tersembunyi, serta dari pengalaman yang mudah dirasakan sampai yang sangat samar (Okviana, 2021).

Pengalaman dan interaksi dengan lingkungan membentuk perilaku manusia yang kemudian tercermin dalam pengetahuan, sikap, serta tindakan. Dengan demikian, perilaku dapat dilihat sebagai respons individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya (Notoatmojo, 2020).

Berdasarkan pandangan tersebut, perilaku remaja merupakan rangkaian aktivitas yang kompleks. Bentuknya dapat tampak melalui komunikasi, cara berpakaian dan berjalan, sekaligus melalui proses internal seperti persepsi, emosi, pikiran, dan motivasi.

b. Pengertian Trend

Tren mengacu pada dinamika, perubahan, dan arah yang diambil dalam perkembangan gaya dan preferensi manusia (Aninda & Sunarya, 2023). Menurut KBBI, definisi tren adalah sesuatu yang bergaya terbaru, gaya modern. Tren mencakup segala hal yang sedang naik daun dan menjadi topik diskusi di kalangan banyak orang. (Swastika et al., 2021). Tren adalah arus atau pola kejadian yang memiliki momentum dan sifat yang berkelanjutan. Secara sederhana, tren selalu mengalami perubahan seiring waktu. (Annaufal, Prastowo & Syah, 2023).

c. Pengertian Perilaku Mengikuti Trend (FoMO)

Salah satu bentuk perilaku yang dapat mendorong seseorang mengikuti tren TikTok adalah Fear of Missing Out (FoMO). Istilah ini merujuk pada rasa khawatir dan takut tertinggal yang membuat individu terdorong terus terlibat dalam aktivitas media sosial agar

tidak melewatkan pengalaman menarik. Ketika merasa tidak mengetahui suatu peristiwa penting, individu dapat mengalami stres, frustrasi, kegelisahan, atau perasaan kehilangan. Seseorang dengan FoMO juga dapat merasakan kehilangan ketika melihat orang lain memperoleh pengalaman yang dianggap spesial meskipun tidak selalu dapat menjelaskan secara rinci apa yang sebenarnya terlewat (Imaddudin, 2020).

d. Dimensi

Sette (2021) membagi online fear of missing out (On-FoMO) ke dalam beberapa dimensi utama berikut:

1) Kebutuhan untuk dimiliki (*need to belong*)

Need to belong pada On-FoMO menggambarkan dorongan untuk merasa diterima dan menjadi bagian dari lingkungan sosial. Individu dapat menyesuaikan diri dengan kelompok mayoritas di media sosial agar memperoleh rasa memiliki. Ketika diabaikan atau tidak dapat bergabung dengan kelompok tertentu, pengalaman tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan.

2) Kebutuhan akan popularitas (*need for popularity*)

Need for popularity berkaitan dengan keinginan memperoleh penerimaan dari pengguna lain di media sosial. Kebutuhan akan pengakuan dan harga diri dapat menguat ketika individu takut tertinggal, sehingga media sosial digunakan

sebagai sarana meningkatkan popularitas, ketenaran, maupun kepercayaan diri.

3) Perasaan cemas (*anxiety*)

Dimensi anxiety menggambarkan emosi negatif berupa rasa takut atau khawatir ketika individu tidak dapat menggunakan media sosial. Kondisi ini membuat pikiran tetap tertuju pada aktivitas daring ketika dirinya sedang tidak terhubung dengan internet.

4) Adiksi (*addiction*)

Dimensi addiction pada On-FoMO merujuk pada gangguan fungsi yang muncul ketika individu kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial dan terlibat secara berlebihan.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Mengikuti Trend (FoMO)

Deci & Ryan (2021) mengemukakan sejumlah faktor yang dapat berkaitan dengan fear of missing out, yaitu:

1) *Self-esteem*

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa self-esteem dapat berkaitan dengan FoMO. Individu dengan harga diri tinggi dapat terdorong menampilkan versi terbaik dirinya kepada orang lain, dan pada kondisi tertentu dorongan tersebut dapat disertai tingkat FoMO yang lebih tinggi.

2) Jenis kelamin

Dalam temuan yang dikutip, partisipan laki-laki dilaporkan memiliki tingkat FoMO lebih tinggi dibandingkan partisipan perempuan.

3) Usia

Tingkat FoMO paling tinggi dilaporkan pada rentang remaja sampai dewasa awal. Hal tersebut dapat berkaitan dengan perubahan perilaku pada fase usia tersebut yang berlangsung bersamaan dengan perkembangan teknologi.

4) Komunikasi antara orang tua dengan anak

Komunikasi orang tua dan anak juga disebut sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan fear of missing out. Tuntutan atau tekanan dari orang tua yang dirasakan anak dapat memengaruhi tingkat FoMO yang dialaminya.

5) Kebersyukuran (*gratitude*)

Kebersyukuran atau *gratitude* merupakan faktor lain yang disebut dapat berkaitan dengan tingkat fear of missing out.

4. *Body Emage*

a. Pengertian

Body image berkaitan dengan penilaian individu terhadap ukuran, berat, dan aspek tubuh lain yang berhubungan dengan penampilan fisik (Thompson, 2020). Cash dan Pruzinsky (2022) memandang body image sebagai sikap terhadap tubuh yang dapat mengandung evaluasi positif maupun negatif. Penilaian tersebut

mencakup unsur evaluasi dan keyakinan yang berhubungan dengan kepuasan terhadap bentuk tubuh. Tingkat kepuasan yang tinggi mencerminkan body satisfaction, sedangkan kepuasan yang rendah menggambarkan body dissatisfaction (Cash & Pruzinsky, 2022).

Citra tubuh atau body image menggambarkan representasi mental mengenai bentuk dan ukuran tubuh. Konsep ini mencakup cara individu mempersepsikan serta menilai apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang tubuhnya, termasuk perkiraan mengenai bagaimana orang lain menilai dirinya (Ridha, 2022).

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, body image dapat dirangkum sebagai gambaran mental, persepsi, gagasan, dan sikap terhadap bentuk tubuh serta penampilan fisik. Konsep tersebut disertai keyakinan dan evaluasi positif maupun negatif mengenai penampilan diri, baik dari sudut pandang pribadi maupun dalam kaitannya dengan penilaian orang lain.

b. Aspek-aspek *Body image*

Cash dan Pruzinsky (2022) mengelompokkan body image ke dalam lima aspek utama, yaitu:

1) Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*)

Aspek ini menilai evaluasi terhadap tubuh secara umum, termasuk perasaan mengenai daya tarik diri serta tingkat kenyamanan terhadap keseluruhan penampilan.

2) Orientasi penampilan (*appearance orientation*)

Aspek ini menggambarkan besarnya perhatian individu pada penampilan dan upaya yang dilakukan untuk memperbaiki atau mempertahankannya.

3) Kepuasan pada bagian tubuh (*body area satisfaction*)

Aspek ini menunjukkan rasa puas atau tidak puas terhadap bagian tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, paha, pinggul, kaki, pinggang, perut, bentuk otot, berat badan, tinggi badan, serta penampilan secara keseluruhan.

4) Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*)

Aspek ini menggambarkan kekhawatiran menjadi gemuk dan kewaspadaan terhadap berat badan yang dapat terlihat dalam perilaku sehari-hari, misalnya pembatasan pola makan atau diet untuk menurunkan berat badan.

5) Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*)

Aspek ini menilai bagaimana individu mempersepsikan, mengategorikan, dan mengevaluasi berat badannya sendiri.

c. Pengukuran *Body Image*

Pengukuran body image dapat dilakukan dengan beberapa instrumen, antara lain Body Shape Questionnaire (BSQ) dan Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ), yang menilai persepsi serta derajat kepuasan individu terhadap tubuhnya (Tort-nasarre, Artigues Barebera dan Pollina Pocallet., 2021). Dalam penelitian ini, pengukuran body image menggunakan

Multidimensional Body Self Relations Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ-AS).

MBSRQ-AS merupakan bentuk ringkas dari MBSRQ lengkap yang berjumlah 69 item dan difokuskan pada penilaian terhadap penampilan, bukan aspek kesehatan atau kebugaran fisik. Berbagai penelitian, termasuk adaptasi Indonesia, menunjukkan validitas konstruk serta reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's alpha yang umumnya berada di atas 0,70 (Anindita, 2021).

5. Kesehatan Mental

a. Pengertian

Menurut (Hutasuhut et al. 2024) kesehatan mental remaja adalah suatu komponen penting dari kesejahteraan mereka. *World Health Organization* (WHO) Tahun 2022, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi yang memungkinkan seseorang untuk mengelolah stres, mengenali potensi diri, serta belajar dengan efektif.

Jayanti et al. (2022) menjelaskan kesehatan mental sebagai kesadaran individu terhadap kemampuannya sehingga ia dapat menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Dari uraian tersebut, kesehatan mental remaja dapat dipahami sebagai keadaan ketika individu tidak mengalami

gangguan mental dan mampu menjalankan fungsi adaptif. Remaja yang sehat secara mental dapat menyesuaikan diri dengan dirinya maupun lingkungan serta mengembangkan potensi yang dimilikinya.

b. Macam-macam Jenis Gangguan Kesehatan Mental

Nurjanah (2020) menguraikan beberapa bentuk gangguan mental yang dapat ditemukan pada remaja sebagai berikut:

1) Gangguan emosional

Gangguan emosional dapat berawal dari perubahan emosi yang berkembang dan berpotensi mengarah pada kondisi patologis atau masalah mental-emosional.

2) Kecemasan

Kecemasan pada remaja dapat muncul sebagai keadaan emosional yang ditandai rasa tertekan, kekhawatiran yang menetap, dan respons fisik tertentu, termasuk peningkatan tekanan darah.

3) Depresi

Depresi pada remaja merupakan keadaan yang dapat memengaruhi kesehatan mental melalui perubahan suasana perasaan, cara berpikir, emosi, dan pengalaman stres atau kesedihan.

4) Stres

Stres menggambarkan keadaan tidak nyaman yang dapat menimbulkan beban psikologis sekaligus respons fisik pada remaja.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Purnamasari, Fitriani & Mardiana (2023) menyebutkan sejumlah faktor yang dapat berperan terhadap kesehatan mental remaja, antara lain:

1) Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga menjadi salah satu unsur penting karena keluarga ikut membentuk pola perilaku dan karakter selama perkembangan remaja.

2) Lingkungan teman sebaya

Lingkungan teman sebaya memberi ruang bagi remaja untuk bersosialisasi, berinteraksi, bekerja sama, dan saling memberi dorongan. Interaksi yang negatif serta ketiadaan dukungan emosional dapat memperberat masalah psikologis, sedangkan relasi yang positif memungkinkan remaja memperoleh perhatian dan bantuan ketika menghadapi masalah.

3) Penggunaan media sosial

Media sosial sering digunakan remaja untuk menampilkan diri dan membagikan aktivitas keseharian. Paparan semacam ini dapat memicu rasa iri pada pengguna lain dan, jika disertai pengalaman dipermalukan atau tekanan sosial, berpotensi

menimbulkan stres maupun depresi sehingga kesejahteraan mental terganggu.

4) Masalah ekonomi

Keterbatasan pendapatan keluarga dapat membuat perhatian orang tua terhadap kebutuhan psikologis anak berkurang karena sebagian besar waktu dan tenaga tercurah untuk memenuhi kebutuhan ekonomi.

d. Karakteristik Kesehatan Mental

Menurut (Umjani, Rianti & Maulana. 2022) beberapa tanda-tanda seseorang memiliki kesehatan mental seperti:

- 1) Menunjukkan karakter positif dan mampu mengenali siapa dirinya
- 2) Memperlihatkan proses pertumbuhan serta perkembangan diri ke arah yang positif.
- 3) Mempunyai pandangan diri yang relatif konsisten, kondisi mental yang stabil, serta kemampuan menghadapi tekanan.
- 4) Memiliki otonomi dalam mengatur perilaku dan mengambil keputusan secara mandiri.
- 5) Memahami realitas secara baik, menunjukkan empati dan kepekaan sosial, serta tidak memperlihatkan penyimpangan kebutuhan.
- 6) Dapat menyesuaikan diri pada beragam lingkungan, termasuk keluarga, kelompok sebaya, sekolah, dan masyarakat.

e. Alat Ukur Kesehatan Mental

Penelitian ini mengukur kesehatan mental remaja dengan Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF), yaitu kuesioner mandiri berisi 14 item yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Responden menilai frekuensi pengalaman positif selama satu bulan terakhir pada skala Likert enam poin, mulai dari 0 = tidak pernah sampai 5 = setiap hari. Hasil pengukuran menggambarkan kondisi pada rentang languishing hingga flourishing.

1) *Emotional Well-being* (Kesejahteraan Emosional-3 item)

Dimensi ini menilai kepuasan terhadap hidup dan munculnya afek positif, misalnya perasaan bahagia, senang, serta ketertarikan pada kehidupan.

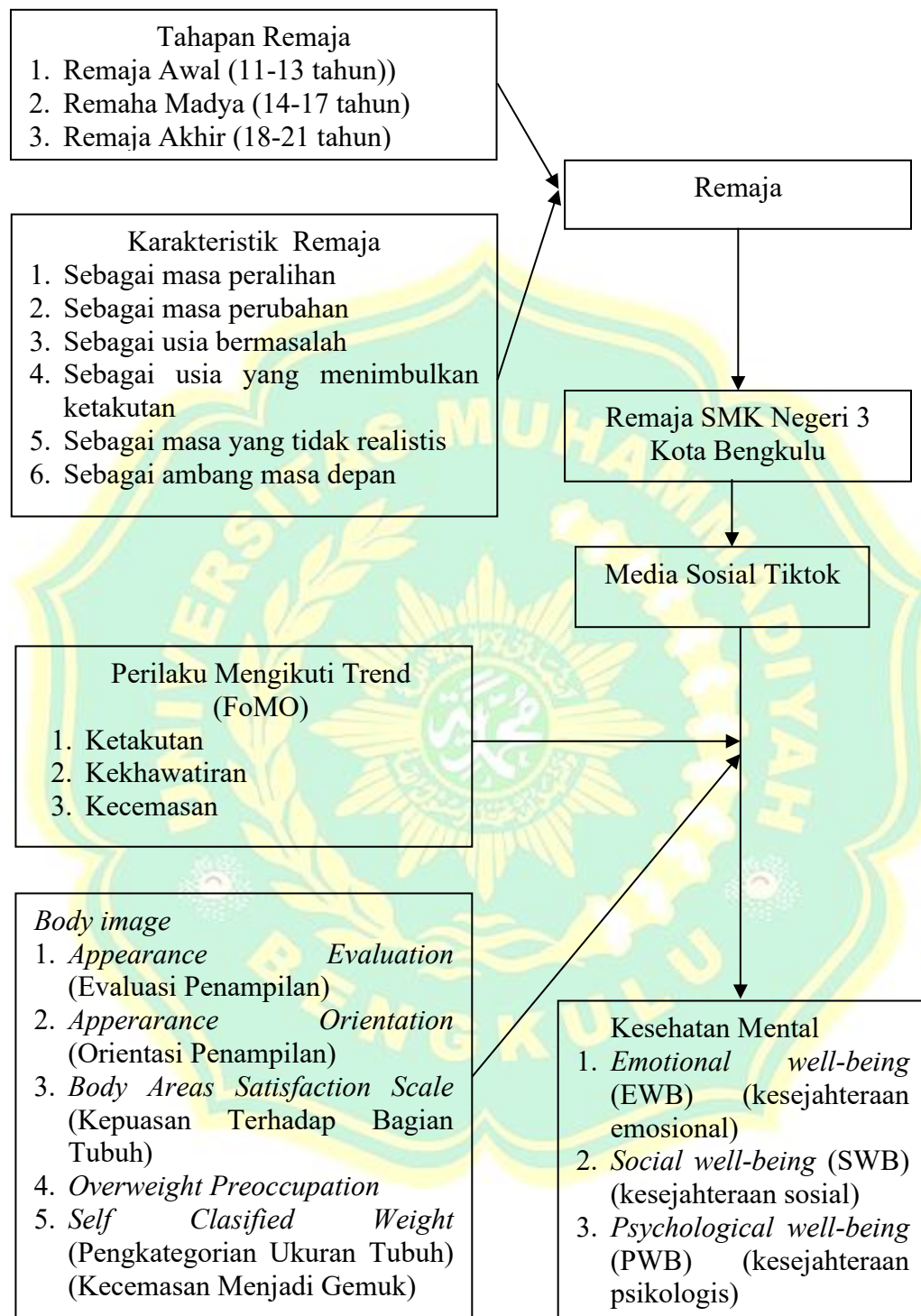
2) *Social Well-being* (Kesejahteraan Sosial-5 item)

Dimensi kesejahteraan sosial mencakup penerimaan, aktualisasi, kontribusi, koherensi, dan integrasi sosial.

3) *Psychological Well-being* (Kesejahteraan Psikologis-6 item)

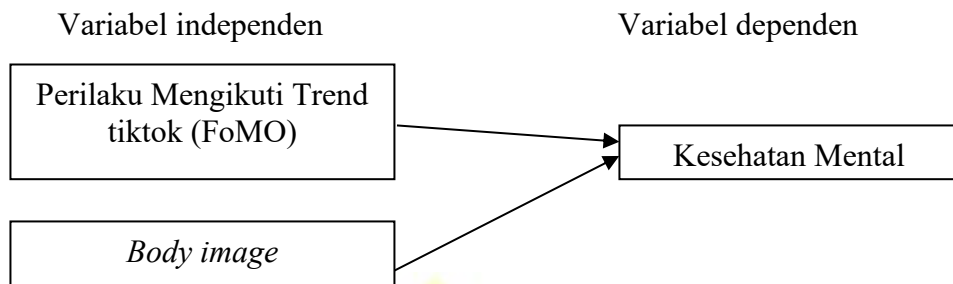
Dimensi kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, kemampuan menguasai lingkungan, relasi positif, pertumbuhan pribadi, otonomi, dan tujuan hidup.

B. Kerangka Teori



Bagan 2. 1 Kerangka Teori
Sumber: Cash dan Pruzinsky (2022)
Imaddudin (2020); Keyes (2002)
Chulani & Gordon (2021)

C. Kerangka konsep



Bagan 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

- H_{o1} : Tidak ada hubungan perilaku mengikuti tren tiktok terhadap kesehatan mental pada remaja yang aktif di media sosial di SMKN 3 Kota Bengkulu.
- H_{a1} : Ada hubungan perilaku mengikuti tren tiktok terhadap kesehatan mental pada remaja yang aktif di media sosial di SMKN 3 Kota Bengkulu
- H_{o2} : Tidak ada hubungan *body image* terhadap kesehatan mental pada remaja yang aktif di media sosial di SMKN 3 Kota Bengkulu
- H_{a2} : Ada hubungan *body image* terhadap kesehatan mental pada remaja yang aktif di media sosial di SMKN 3 Kota Bengkulu.