

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Perkembangan teknologi yang ditandai dengan semakin maraknya penggunaan sosial media yang memudahkan penggunanya menelusuri berbagai informasi (Putri, Nurwati, & Santoso, 2016). Teridentifikasi pada tanda pagar (tagar) #gangguanmental per tanggal 16 Mei tahun 2023 sudah mencapai 40.000 postingan di Instagram (Yusainy dan Rachmayani, 2023). Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Jaringan Internet Indonesia (AAPJI) pada tahun 2024 mayoritas pengguna jasa internet dalam segi umur adalah Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34,40%. Lalu, pada generasi milenial (kelahiran 1981-1996) sebanyak 30,62%. Durasi tertinggi pemakaian internet dalam sehari mencapai 6-10 jam dengan jumlah 28,6% (Rachmayani & Kurniawati 2018). Lalu pada penelitian yang dilakukan Sri Elis (2023) sebanyak 64,6 % dalam kategori pemakaian sosial media pada remaja lebih dari 3 jam. Pada penelitian yang dilakukan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 sebanyak 34,9 remaja dalam 12 bulan terakhir menunjukkan adanya gangguan pada kesehatan mental. Selain itu terdapat 25.4% remaja laki-laki dan 28.2% remaja perempuan yang mengalami gangguan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan Rachmayani & Kurniawati (2018) pada remaja laki-laki ditemukan sebanyak 55,8% yang mencari informasi mengenai gangguan mental di internet. Sedangkan pada remaja perempuan sebanyak 73,1% yang mencari informasi mengenai gangguan kesehatan mental di internet. Selain itu menurut penelitian Rudianto (2022) sebanyak 98% menyatakan setuju pada pernyataan sosial media memiliki pengaruh pada kesehatan mental.

Salah satu konten yang digemari remaja adalah jenis konten psikologis menyajikan informasi mengenai gangguan kesehatan mental, cara untuk meningkatkan keteramplian pada gejala gangguan mental (Johan dan Rahmayanti, 2022). Konten tersebut bisa berupa unggahan video pendek, maupun berbagai literasi berupa tulisan pendek yang bisa dengan mudah ditemukan di media sosial. Ketertarikan remaja pada konten ini antara lain

berdampak pada kecenderungan mendiagnosa diri sendiri. Hasil wawancara pada penelitian yang dilakukan oleh Affandi dan Dewi (2024) menyatakan bahwa keempat partisipan pernah melakukan diagnosis mandiri berdasarkan pada konten yang mereka lihat di sosial media seperti TikTok dan Instagram. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan Rubino (2024) kedua partisipan mengakui bahwa dirinya mengalami gangguan bipolar dan anxiety berdasarkan informasi yang mereka peroleh dari media sosial, terutama TikTok.

Diagnosis mandiri biasanya dilakukan setelah seseorang membaca informasi melalui internet atau sosial media mengenai gejala-gejala yang dialami (Gumara, et al, 2023). Sebagian besar remaja melakukan diagnosis mandiri dengan mengaitkan berbagai informasi yang mereka peroleh di internet dengan gejala-gejala yang mereka alami (Aaziz Ahmed dan Stephen, 2017). Dikarenakan merasa kecocokan terhadap hal yang mereka keluhkan dan gejala yang dijabarkan pada konten kesehatan mental di sosial media maka terjadilah perilaku diagnosis mandiri tersebut (Maskanah, 2022). Perilaku diagnosis mandiri dikarenakan remaja merasa bahwa dirinya memiliki kesamaan terhadap gejala yang ditunjukkan pada konten kesehatan mental yang disajikan di sosial media, selain itu mereka juga merasa cemas karena merasa bahwa mereka sedang mengidap sebuah penyakit (Ahmed, Aaziz & Stephen S, 2017). Perilaku diagnosis mandiri akan berakibat munculnya persepsi buruk dalam diri seseorang karena mereka tidak sama dengan orang lain, mengalami tekanan secara fisik maupun mental, adanya keinginan untuk melakukan pelampiasan dengan cara negatif maupun positif berkaitan dengan hasil diagnosis mandiri yang diperoleh, dan menggunakan informasi yang diperoleh untuk pembelajaran, selain itu dampak buruk yang terjadi apabila remaja melakukan diagnosis mandiri adalah memicu stress, kecemasan, dan tekanan pada kehidupan sehari-hari (Maskanah, 2022; Anggraeni dan Winata, 2023;).

Menurut Annury *et al.*, (2022) Informasi seputar kesehatan mental yang beredar di media sosial sebaiknya dimanfaatkan hanya sebagai pengetahuan dasar atau gambaran umum. Proses diagnosis yang lebih mendalam seharusnya dilakukan oleh profesional yang kompeten di bidangnya, seperti psikolog atau

psikiater, karena mendiagnosis gangguan mental memerlukan tahapan yang kompleks dan tidak bisa dilakukan secara instan.

Peneliti sebelumnya telah melakukan studi pendahuluan untuk memperoleh gambaran awal mengenai paparan peserta didik terhadap media sosial dan konten kesehatan mental. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa peserta didik 96,3% menggunakan media sosial, 79,6% menyatakan sering menonton konten tentang kesehatan mental di media sosial dan 77,8% merasa adanya kesesuaian antara isi konten kesehatan mental dengan kondisi diri. Hal ini mengindikasikan adanya kesesuaian antara pengalaman pribadi peserta didik dengan narasi atau gejala yang disampaikan dalam konten tersebut. Dalam konteks ini, kondisi tersebut perlu dicermati secara kritis, karena rasa keterkaitan yang kuat terhadap konten kesehatan mental berpotensi mendorong peserta didik untuk menafsirkan kondisi dirinya secara mandiri tanpa pemahaman yang komprehensif.

Berpikir kritis adalah salah satu kompetensi pada remaja. Hal ini sesuai sebagaimana tertuang dalam (Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik) SKKPD remaja memiliki kompetensi pada aspek perkembangan kematangan intelektual yang memiliki internalisasi tujuan pada tindakan yaitu mengambil keputusan dan pemecahan masalah atas dasar informasi/data secara obyektif. Dalam hal ini guru BK memiliki peranan pada pengembangan berpikir kritis, melalui layanan bimbingan klasikal guru BK. Pada Penelitian (Sabrina & Hasibuan, 2024), hasil menunjukkan kemampuan bernalar kritis siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya peningkatan setelah mendapatkan layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan *Problem Based Learning*. Sebelum perlakuan, rata-rata skor pretest siswa sebesar 85,13 yang tergolong dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan bimbingan klasikal, skor rata-rata meningkat menjadi 124,3 dan termasuk dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa pendekatan *Problem Based Learning* berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan bernalar kritis siswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nafiah dan Suyanto (2014) salah satu model pembelajaran yang mampu menyediakan lingkungan tersebut adalah *Problem Based Learning* (PBL) berangkat dari situasi yang mengandung masalah atau

kebingungan, yang dapat memicu rasa ingin tahu siswa dan membuat mereka terdorong untuk menyelidiki permasalahan tersebut. Selama proses penyelidikan, siswa akan menggunakan langkah-langkah berpikir kritis, seperti menganalisis berdasarkan bukti yang ada dan membuat keputusan berdasarkan hasil penyelidikan mereka.

Pada aspek ini peserta didik tingkat SMA memiliki komponen karakter kreatif, rasa ingin tahu, dan gemar membaca. Berpikir kritis pada remaja yang pemikirannya sedang berkembang perlu dioptimalkan untuk berpikir secara sistematis dan logis dalam pengambilan keputusan atau pemecahan masalah dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal (Nurpuspitasari et al, 2019) Bertujuan agar siswa dapat mengembangkan keterampilan berpikir kritis dalam pemilihan infomasi dan perubahan terkini (Fradinata, Jamaris dan Solfema, 2022). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti yang dilakukan peneliti adalah dengan melakukan wawancara dengan salah satu guru BK di SMKN 48 Jakarta, hasil wawancara menyatakan bahwa di sekolah tersebut belum terdapat layanan bimbingan klasikal yang secara khusus membahas kemampuan berpikir kritis terhadap konten kesehatan mental ataupun bagaimana remaja memilih informasi mengenai kesehatan mental di media sosial. Berdasarkan hasil wawancara tersebut Peneliti ingin mengembangkan program bimbingan klasikal dengan metode *problem based learning*. Dalam menangani permasalahan terkait perilaku bermasalah akibat gadget, guru BK umumnya memberikan layanan konseling individual dan konseling kelompok sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Guru BK juga berupaya melakukan pemanggilan orang tua serta bekerja sama dengan pihak terkait apabila permasalahan yang dialami peserta didik dinilai cukup serius. Namun demikian, layanan yang diberikan masih bersifat responsif terhadap kasus yang muncul, dan belum secara khusus difokuskan pada pengembangan keterampilan berpikir kritis peserta didik dalam menyikapi konten kesehatan mental di sosial media.

Hasil-hasil penelitian diatas mengindikasikan bahwa perlunya sikap berpikir kritis berdasarkan dari berbagai pemaparan di atas, dapat dilihat pentingnya untuk mengetahui dampak dari diagnosis mandiri terhadap kondisi

kesehatan mental remaja, khususnya terhadap remaja yang sering mendapatkan informasi tentang kesehatan mental melalui media sosial. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan literasi tambahan kepada remaja, agar mereka tidak mudah melakukan diagnosis mandiri didasarkan pada konten yang diperoleh dari media sosial tanpa melakukan konsultasi lebih lanjut kepada tenaga ahli, karena adanya kesalahan diagnosis mandiri bisa menyebabkan depresi dan bahkan berujung pada percobaan untuk melakukan bunuh diri. Penelitian ini dilakukan untuk melengkapi penelitian dari Albab *et al.*, (2022) yang melakukan penelitian pada dampak diagnosis mandiri pada kondisi kesehatan mental mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini juga akan melengkapi penelitian dari Yuhana *et al.*, (2023) yang melihat dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 3 Semarang, adapun penelitian ini akan berfokus pada remaja yang ada di Jakarta dan dikaitkan dengan konten tentang kesehatan mental yang ada di media sosial dan diagnosis mandiri yang dilakukan. Judul dari penelitian ini adalah “Pengembangan Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Metode *Problem Based Learning* Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Tentang Konten Kesehatan Mental”

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Bagaimana kemampuan berpikir kritis remaja dalam menyikapi konten kesehatan mental yang beredar di media sosial?
2. Bagaimana rancangan layanan bimbingan klasikal yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis remaja terhadap konten kesehatan mental?
3. Bagaimana hasil pengembangan layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis remaja terhadap konten kesehatan mental?

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, dalam penelitian “ Pengembangan Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Metode *Problem Based Learning* Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis

Tentang Konten Kesehatan Mental Remaja ” penelitian ini dibatasi hanya pada pengembangan layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis tentang konten kesehatan mental yang mencegah perilaku diagnosis mandiri remaja di SMKN 48 Jakarta.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, peneliti mengidentifikasi rumusan masalah yaitu; Bagaimana rancangan layanan bimbingan klasikal dengan metode *Problem Based Learning* untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis peserta didik terhadap konten kesehatan mental di media sosial?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis kemampuan berpikir kritis remaja terhadap konten kesehatan mental di media sosial.
2. Untuk merancang layanan bimbingan klasikal yang relevan dan kontekstual dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis remaja terhadap konten kesehatan mental.
3. Untuk mengembangkan dan menguji efektivitas layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis remaja terhadap konten kesehatan mental.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

##### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan baru khususnya pada mahasiswa bimbingan dan konseling serta menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya berkaitan dengan kajian mengenai berpikir kritis tentang konten kesehatan mental.

##### **2. Secara Praktis**

###### **a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Data hasil penelitian diharapkan dapat dipergunakan sebagai dasar bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam pengimplementasian program Bimbingan dan Konseling yaitu pada program berpikir kritis dalam metode *problem based learning* untuk

meningkatkan kemampuan berpikir kritis tentang konten kesehatan mental remaja

**b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat digunakan peneliti selanjutnya untuk pengembangan rancangan program literasi media pada topik kesehatan mental untuk remaja serta dapat diuji efektivitas oleh peneliti selanjutnya.

