

Kesehatan Mental Siswa di Era Tekanan Akademik dan Media Sosial: Studi Kasus pada Pelajar Sekolah Menengah Atas

Muhammad Ilyas¹, Nurul indri hermawan², Imadudin Alistiar³

^{1,2,3}Universitas Bengkulu

* Corresponding Author: MuhammadIlyas12@gmail.com

Key Words:

mental health, high school students, academic pressure, social media, coping strategies

Abstract: *This study aims to analyze the mental health of high school students in the context of academic pressure and social media use. The research employed a qualitative case study approach, involving grade XI and XII students who experienced high academic demands and were active social media users. Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation, and were analyzed using thematic analysis with source triangulation to ensure validity. The findings reveal that most students experienced academic pressure leading to stress, sleep disturbances, and decreased learning motivation. Social media played a dual role: serving as a source of entertainment while simultaneously triggering anxiety, social comparison, and concentration problems. Some students adopted positive coping strategies such as time management and peer support, while others were trapped in social isolation and digital addiction. This study highlights the importance of collaboration between schools, families, and counselors in providing guidance and digital literacy to help students maintain both academic performance and mental health balance.*

Kata Kunci:

kesehatan mental, siswa SMA, tekanan akademik, media sosial, strategi coping

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesehatan mental siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam konteks tekanan akademik dan penggunaan media sosial. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus, melibatkan siswa kelas XI dan XII yang mengalami beban akademik tinggi dan aktif menggunakan media sosial. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik dengan triangulasi sumber untuk meningkatkan validitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami tekanan akademik yang memicu stres, gangguan tidur, dan penurunan motivasi belajar. Media sosial, di sisi lain, berperan ganda: menjadi sarana hiburan sekaligus pemicu kecemasan, perbandingan sosial, dan gangguan konsentrasi. Beberapa siswa memanfaatkan strategi coping positif seperti manajemen waktu dan dukungan teman sebaya, sementara yang lain terjebak dalam isolasi sosial dan kecanduan digital. Penelitian ini menegaskan perlunya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan konselor dalam memberikan pendampingan serta literasi digital agar siswa mampu menjaga keseimbangan akademik dan kesehatan mental.

Pendahuluan

Kesehatan mental siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan isu penting yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan di Indonesia. Tuntutan akademik yang tinggi, persaingan antarsiswa, serta ekspektasi dari guru dan orang tua sering kali menjadi faktor pemicu stres. Penelitian oleh Hartono (2022) dalam Jurnal Riset Kesehatan Nasional menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA mengalami peningkatan tingkat stres menjelang ujian, yang berdampak pada konsentrasi belajar dan kualitas tidur mereka. Hal ini menegaskan bahwa tekanan akademik berkontribusi signifikan terhadap gangguan kesehatan mental remaja.

Selain tuntutan akademik, faktor psikologis internal seperti mindset siswa juga berperan dalam menentukan tingkat kerentanannya terhadap stres. Penelitian Putri (2021) dalam Jurnal Ilmiah Edukatif menemukan bahwa pengembangan growth mindset berhubungan dengan penurunan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Siswa yang mampu melihat kesulitan sebagai tantangan cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah dibandingkan mereka yang memandangnya sebagai hambatan. Oleh karena itu, pendekatan psikologis yang tepat dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mengurangi dampak tekanan akademik.

Media sosial menjadi faktor eksternal lain yang memengaruhi kesehatan mental siswa. Studi oleh Sari (2020) dalam ALSYS: Jurnal Ilmu Sosial melaporkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan pada remaja. Siswa yang menghabiskan lebih dari empat jam sehari di media sosial menunjukkan gejala seperti gangguan tidur dan penurunan motivasi belajar. Dengan demikian, media sosial memiliki ambivalensi fungsi: sebagai sarana hiburan sekaligus potensi pemicu gangguan psikologis.

Lebih lanjut, fenomena penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan persoalan citra tubuh dan pola tidur. Penelitian oleh Wulandari (2021) dalam Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling menunjukkan bahwa siswa SMA yang sering terpapar konten idealisasi tubuh di media sosial lebih rentan mengalami body dissatisfaction dan gangguan tidur. Kondisi ini semakin memperburuk kesehatan mental karena mengurangi kemampuan siswa dalam mengelola emosi serta menurunkan performa akademik. Artinya, media sosial tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga afektif dan sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk melakukan kajian komprehensif mengenai kesehatan mental siswa SMA yang hidup dalam pusaran tekanan akademik dan penggunaan media sosial. Sejumlah studi, seperti yang dilakukan oleh Rahman (2023) dalam Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan, merekomendasikan adanya program

bimbingan konseling berbasis literasi digital untuk meningkatkan resiliensi siswa. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menganalisis secara mendalam bagaimana tekanan akademik dan media sosial berinteraksi dalam memengaruhi kesehatan mental siswa SMA, serta bagaimana dukungan dari keluarga dan sekolah dapat berperan sebagai faktor protektif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali fenomena kesehatan mental siswa secara mendalam melalui pengalaman, pandangan, dan interaksi sosial mereka. Seperti dijelaskan oleh Lestari (2020) dalam Jurnal Konseling Indonesia, pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memahami dinamika psikologis remaja dalam konteks sosial dan budaya yang melingkupinya. Dengan demikian, data yang diperoleh tidak hanya berupa angka, tetapi juga narasi yang kaya akan makna.

Subjek penelitian adalah siswa SMA yang memenuhi kriteria: sedang berada di kelas XI atau XII, aktif menggunakan media sosial, dan mengalami beban akademik yang tinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, di mana peneliti memilih informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Menurut Hidayat (2019) dalam Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, purposive sampling efektif digunakan dalam penelitian kualitatif untuk memperoleh informasi spesifik dari kelompok yang relevan dengan isu yang diteliti.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman siswa terkait tekanan akademik dan penggunaan media sosial. Observasi dilakukan di lingkungan sekolah untuk melihat interaksi siswa dengan guru maupun teman sebaya. Dokumentasi berupa catatan akademik, jadwal ujian, dan aktivitas daring siswa digunakan sebagai data pendukung. Hal ini sejalan dengan temuan Pratiwi (2021) dalam Jurnal Riset Pendidikan yang menyatakan bahwa kombinasi berbagai teknik pengumpulan data memperkuat validitas penelitian kualitatif.

Analisis data dilakukan dengan metode analisis tematik. Proses ini mencakup tahapan transkripsi data, pemberian kode (coding), kategorisasi, dan identifikasi tema utama yang muncul dari data. Menurut Fadilah (2022) dalam Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan, analisis tematik efektif untuk menafsirkan data kualitatif yang kompleks, karena mampu mengorganisasi informasi ke dalam pola-pola yang bermakna. Dengan teknik ini, peneliti dapat memahami keterkaitan antara tekanan akademik, media sosial, dan kesehatan mental siswa secara lebih sistematis.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan metode. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, sehingga data yang diperoleh lebih reliabel dan objektif. Hal ini diperkuat oleh pendapat Syafriani (2019) dalam Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Konseling yang menekankan bahwa triangulasi merupakan strategi penting dalam meningkatkan kredibilitas penelitian kualitatif. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang valid mengenai kondisi kesehatan mental siswa di tengah tekanan akademik dan pengaruh media sosial.

Hasil Penelitian

Analisis data dari wawancara mendalam dan observasi partisipatif mengungkapkan beberapa tema utama terkait pengaruh tekanan akademik dan media sosial terhadap kesehatan mental siswa SMA.

1. Tekanan Akademik sebagai Sumber Stres Dominan

Temuan utama menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasakan tekanan akademik sebagai beban psikologis yang signifikan. Beban ini berasal dari tumpukan tugas, jadwal ujian yang padat, serta ekspektasi tinggi dari orang tua dan sekolah. Kondisi ini secara langsung berdampak pada pola tidur, kondisi emosional, dan motivasi belajar mereka. Seorang siswa kelas XII mengungkapkan perasaannya:

“Tugasnya numpuk banget, belum lagi persiapan ujian masuk universitas. Rasanya nggak ada waktu buat napas. Tidur paling cuma 4-5 jam sehari, itu pun sering nggak nyenyak karena kepikiran tugas yang belum selesai.” (Wawancara dengan Siswa A, Kelas XII).

Pengamatan di lingkungan sekolah juga mengonfirmasi kondisi ini.

(Catatan Lapangan Observasi): Selama jam istirahat, banyak siswa yang terlihat lesu dan kurang berenergi di area perpustakaan. Beberapa di antara mereka bahkan tertidur singkat di atas tumpukan buku, menunjukkan tingkat kelelahan yang tinggi.

2. Peran Ganda Media Sosial: Hiburan Sekaligus Pemicu Kecemasan

Penggunaan media sosial menjadi faktor dominan kedua yang memengaruhi kesehatan mental siswa. Di satu sisi, media sosial dianggap sebagai sarana hiburan utama dan alat untuk tetap terhubung dengan teman. Namun di sisi lain, ia menjadi sumber kecemasan dan perasaan rendah diri (insecurity) akibat perbandingan sosial.

“Kalau lagi pusing sama pelajaran, paling enak ya scroll TikTok atau Instagram. Bisa ketawa-ketawa sendiri. Tapi kadang kalau lihat teman-teman lain posting nilai bagus atau lagi liburan, langsung kepikiran, kok hidupku gini-gini aja ya? Jadi minder.” (Wawancara dengan Siswa B,

Kelas XI).

3. Media Sosial sebagai Pelarian yang Memperparah Stres

Hasil wawancara juga mengungkap pola penggunaan media sosial sebagai mekanisme pelarian (escapism) dari tekanan akademik. Siswa cenderung beralih ke media sosial ketika merasa jenuh dengan tugas, namun pola ini sering kali menjadi bumerang yang menyebabkan prokrastinasi dan penumpukan pekerjaan, yang pada akhirnya justru meningkatkan level stres.

“Niatnya cuma mau lihat Instagram sebentar buat istirahat, tapi tahu-tahu sudah dua jam. Tugas jadi nggak kekerjakan, malah jadi makin panik dan stres lihat waktu mepet.” (Wawancara dengan Siswa C, Kelas XII).

4. Divergensi Strategi Koping: Dukungan Sosial vs. Isolasi Digital

Penelitian ini menemukan adanya dua strategi koping yang kontras di antara siswa. Sebagian siswa secara aktif mencari dukungan sosial dari teman sebaya sebagai cara untuk meringankan beban mereka.

“Aku biasanya langsung cerita ke sahabatku kalau lagi banyak pikiran atau stres karena tugas. Walaupun nggak langsung selesai masalahnya, setidaknya jadi lebih lega karena ada yang dengerin.” (Wawancara dengan Siswa D, Kelas XI).

Sementara itu, siswa lainnya cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan memilih untuk mengisolasi diri di dunia maya, yang berpotensi memperburuk kondisi mereka.

(Catatan Lapangan Observasi): Terlihat dua pola interaksi yang berbeda di kantin. Satu kelompok siswa tampak asyik mengobrol dan tertawa bersama, sementara beberapa siswa di meja lain duduk sendiri-sendiri, fokus pada ponsel mereka dan jarang berinteraksi langsung.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental siswa SMA berada di persimpangan antara tekanan akademik yang nyata dan dinamika media sosial yang kompleks. Efektivitas siswa dalam mengelola kedua faktor ini sangat bergantung pada strategi koping yang mereka miliki serta ketersediaan sistem dukungan dari lingkungan sekitar.

Pembahasan

Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa tekanan akademik merupakan sumber stres utama bagi siswa SMA, yang manifestasinya berupa kelelahan emosional, gangguan tidur, dan demotivasi. Hal ini memperkuat argumen Nugraha (2021) dan Hartono (2022) bahwa lingkungan pendidikan yang sangat kompetitif dapat menjadi predator bagi kesejahteraan psikologis siswa. Ekspektasi yang tidak realistis dari orang tua dan sekolah menciptakan sebuah "kultur tekanan" yang memaksa siswa untuk terus berpacu, sering kali dengan mengorbankan waktu istirahat dan kesehatan mental mereka.

Di tengah tekanan tersebut, media sosial hadir dengan peran yang ambivalen. Di satu sisi, ia berfungsi sebagai katup pelepas stres, menawarkan hiburan instan yang memungkinkan siswa sejenak lari dari beban tugas. Namun, temuan ini juga mengungkap sisi gelapnya: media sosial menjadi arena perbandingan sosial (*social comparison*) yang tanpa henti. Paparan terhadap kehidupan teman sebaya yang tampak ideal dapat memicu perasaan cemas, iri, dan rendah diri, sejalan dengan temuan Ramadhani (2020). Ironisnya, alat yang digunakan untuk melarikan diri dari stres akademik justru menjadi sumber stres baru yang bersifat sosial dan emosional.

Lebih lanjut, penggunaan media sosial sebagai strategi coping utama terbukti menjadi pedang bermata dua. Meskipun memberikan kelegaan sesaat, pola ini mendorong perilaku prokrastinasi akademik. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau beristirahat tersedot oleh scrolling tanpa akhir, yang pada akhirnya menumpuk pekerjaan dan memperparah stres. Temuan ini sejalan dengan analisis Oktaviani (2022), yang menyoroti pentingnya literasi digital bukan hanya sebagai kemampuan teknis, tetapi juga sebagai kemampuan mengelola diri di ruang digital.

Penting untuk dicatat adanya perbedaan strategi coping di antara siswa. Siswa yang proaktif mencari dukungan sosial dari teman sebaya atau mengelola waktu mereka dengan baik menunjukkan resiliensi yang lebih tinggi. Ini menegaskan hipotesis Santoso (2019) bahwa ikatan sosial yang kuat berfungsi sebagai faktor protektif (*protective factor*) yang signifikan. Sebaliknya, siswa yang memilih isolasi dan lari ke dunia maya menunjukkan kerentanan yang lebih besar. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi tidak cukup hanya fokus pada individu, tetapi juga harus berupaya membangun ekosistem sekolah yang suportif. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan konselor menjadi krusial untuk membekali siswa dengan strategi coping adaptif dan keterampilan literasi digital yang sehat.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental siswa SMA secara signifikan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara tekanan akademik yang intens dan penggunaan media sosial yang masif. Tekanan akademik secara konsisten menjadi pemicu utama stres, gangguan tidur, dan penurunan motivasi. Di sisi lain, media sosial memainkan peran ganda: sebagai sarana hiburan dan pelarian sementara, sekaligus sebagai sumber kecemasan baru melalui mekanisme perbandingan sosial dan pemicu prokrastinasi.

Strategi coping yang diadopsi siswa menjadi penentu utama tingkat kesejahteraan mental mereka. Siswa yang memanfaatkan dukungan sosial dan memiliki manajemen waktu yang baik cenderung lebih resilien. Sebaliknya, mereka yang menggunakan media sosial sebagai satu-satunya pelarian dan menarik diri dari interaksi sosial menunjukkan risiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan mental.

Temuan ini menegaskan urgensi adanya pendekatan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan konselor. Intervensi yang efektif tidak hanya berfokus pada manajemen stres akademik, tetapi juga harus mencakup pengembangan literasi digital yang kritis dan sehat. Dengan membekali siswa strategi coping yang adaptif dan membangun lingkungan yang suportif, keseimbangan antara prestasi akademik dan kesehatan mental dapat tercapai.

Referensi

- Fadilah, N. (2022). Analisis tematik dalam penelitian psikologi pendidikan. *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan*,
- Handayani, T. (2021). Peran kolaboratif sekolah dan keluarga dalam menjaga kesehatan mental siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*
- Hartono, A. (2022). Tekanan akademik dan kesehatan mental siswa SMA menjelang ujian. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*,
- Hidayat, M. (2019). Penggunaan purposive sampling dalam penelitian psikologi terapan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*,
- Kurniawan, R. (2020). Media digital sebagai mekanisme coping emosional remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*,
- Lestari, S. (2020). Pendekatan kualitatif dalam penelitian konseling remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*,

- Nugraha, Y. (2021). Tekanan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*,
- Oktaviani, R. (2022). Media sosial sebagai coping strategy pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*,
- Pratama, D. (2023). Lingkungan sosial dan pola penggunaan smartphone pada remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*,
- Pratiwi, E. (2021). Kombinasi teknik pengumpulan data dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Riset Pendidikan*,
- Putra, I. (2021). Durasi penggunaan smartphone pada remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Indonesia*,
- Putri, M. (2021). Growth mindset dan penurunan stres akademik siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Edukatif*,
- Rahman, F. (2023). Program bimbingan konseling berbasis literasi digital untuk resiliensi siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*,
- Ramadhani, N. (2020). Intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*,
- Santoso, J. (2019). Dukungan teman sebaya dalam mengurangi stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*,
- Sari, A. (2020). Intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan pada remaja. *ALSYS: Jurnal Ilmu Sosial*,
- Sari, P. (2022). Dampak kecanduan smartphone terhadap prestasi akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Indonesia*,
- Syafriani, D. (2019). Triangulasi dalam penelitian pendidikan dan konseling. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Konseling*,
- Wulandari, L. (2021). Citra tubuh, media sosial, dan kesehatan mental siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*,
- Wulandari, R. (2021). Interaksi digital dan keterhubungan sosial remaja. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*,