

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Tinjauan Penelitian Terdahulu

Dalam tinjauan pustaka, peneliti mengawali dengan menelaah dan mengobservasi penelitian terdahulu yang berkaitan dan relevan sesuai penelitian yang akan dilakukan. Sehingga peneliti mendapat rujukan pendukung, pelengkap, pembanding, dan gambaran awal mengenai kajian terkait permasalahan dalam penelitian ini. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan:

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

Uraian	Bangkit Ary Pratama dan Defie Septiana Sari	Fazrian Thursina	Asriyanti Rosmalina dan Tia Khaerunnisa
Universitas	Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo	Universitas Lingga Buana PGRI Sukabumi	IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Tahun	2020	2023	2023
Judul	Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatid di SMP Kabupaten Sukoharjo	Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung	Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja
Metode	Kuantitatif	Kuantitatif	Kulitatif
Hasil Penelitian	Intensitas penggunaan media sosial memiliki dampak sosial pada remaja, khususnya dalam bentuk timbulnya gangguan kesehatan mental berupa sikap apatis. Korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dan sikap apatis remaja sebesar 0.528, dengan nilai signifikansi $p < 0.001$, menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat sikap apatis remaja.	Penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan timbulnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, depresi, dan kesepian pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 53% siswa teridentifikasi mengalami masalah kesehatan mental atau berada dalam kategori sedang.	Penggunaan media sosial memiliki dampak kompleks pada kesehatan mental remaja. Meskipun media sosial memberikan kemudahan dalam komunikasi dan interaksi, namun penggunaan yang berlebihan menyebabkan dampak negatif. Cenderung mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, depresi, dan kesepian. Selain itu, juga dapat mempengaruhi pembentukan identitas remaja, merasa terbebani untuk terlihat keren dan gaul di dunia maya.

Perbedaan	Subjek penelitian berbeda dengan yang peneliti teliti.	Subjek penelitian berbeda dengan yang peneliti teliti.	Subjek penelitian berbeda dengan yang peneliti teliti.
Kontribusi bagi Peneliti	Membantu peneliti dalam mencari teori atau konsep pendukung	Membantu peneliti dalam mencari teori pendukung	Membantu peneliti dalam mencari teori pendukung

Sumber: Peneliti, 2024

2.2 Tinjauan Ilmu Komunikasi

Banyak pengertian dan definisi komunikasi yang ingin disampaikan para ahli dari komunikasi untuk menjelaskan arti dan makna sebenarnya dari komunikasi. Rismawaty dkk dalam bukunya “Pengantar Ilmu Komunikasi” menjelaskan bahwa,

“Komunikasi merupakan suatu hal yang sangat mendasar dalam kehidupan manusia. Dan bahkan komunikasi telah menjadi suatu fenomena bagi terbentuknya suatu masyarakat atau komunitas yang terintegrasi oleh informasi, di mana masing-masing individu dalam masyarakat itu sendiri saling berbagi informasi (information sharing) untuk mencapai tujuan bersama. Secara sederhana komunikasi dapat terjadi apabila ada kesamaan antara penyampai pesan dan orang yang menerima pesan” (Rismawaty, et al. 2014: 65).

Pernyataan diatas sejalan dengan pernyataan Everret M. Rogers yang mengatakan:

“Komunikasi adalah proses dimana suatu ide dialihkan dari sumber kepada suatu penerima atau lebih dengan maksud untuk merubah tingkah laku mereka” Mulyana, 2002: 62 dalam (Surya, 2006)

Komunikasi merupakan hal yang sangat dasar dalam kehidupan manusia dan digunakan dalam rangka melakukan interaksi untuk berbagai tujuan menurut kepentingannya masing-masing. Dalam hal ini, yang dibagi adalah pemahaman

bersama melalui pertukaran pesan, sesuai dengan pemahaman Stuart dalam Verdiasyah dalam buku Pengantar Ilmu Komunikasi (Rismawaty, et al. 2014: 65).

“Komunikasi sebagai kata kerja (verb) dalam bahasa Inggris, *communicate*, berarti: (1) untuk bertukar pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan informasi; (2) untuk membuat tahu; (3) untuk membuat sama dan (4) untuk mempunyai hubungan yang simpatik. Sedangkan dalam kata benda (*noun*). *Communications* berarti (1) pertukaran simbol, pesan-pesan yang sama dan informasi; (2) proses pertukaran-pertukaran diantara individu-individu melalui sistem simbol-simbol yang sama; (3) seni untuk mengeskpresikan gagasan-gagasan dan (4) ilmu pengetahuan tentang penerimaan informasi” (Rismawaty, et al. 2014: 65).

2.2.1 Proses Komunikasi

Proses komunikasi adalah aliran informasi, ide, perasaan, atau pesan antara individu atau kelompok. Tujuannya adalah untuk memahami, mengerti, membagikan informasi, bahkan memengaruhi orang lain. Menurut Wiryanto dalam buku “Teori Komunikasi Massa”, komunikasi adalah sebuah proses yang melibatkan penyampaian pesan, lambang, dan makna melalui saluran tertentu. Proses komunikasi dimulai dari komunikator yang mengirim pesan dan berakhir dengan komunikan yang menerimanya. Proses ini bersifat dinamis, berkelanjutan, dan tidak memiliki titik mulai atau akhir yang jelas (Wiranto, 2000).

Proses komunikasi melibatkan tujuh unsur, yaitu sumber, pesan, media, penerima, pengaruh, umpan balik, dan lingkungan. Menurut buku Konsep dan Strategi Manajemen Sumber Daya Manusia (2023) karya Shoffa Saifillah dan Sukatin, proses komunikasi punya tujuh unsur, yaitu sumber, pesan, media, penerima, pengaruh, umpan balik, dan lingkungan.

Contohnya adalah ketika seorang guru menyampaikan pesan kepada muridnya, atau ketika seorang manajer mengkomunikasikan kebijakan perusahaan

kepada karyawan. Proses komunikasi juga terjadi ketika berita yang ditulis dalam media cetak dibaca oleh masyarakat. Penting untuk dicatat bahwa proses komunikasi tidak selalu terjadi secara tatap muka, tetapi bisa juga melalui berbagai media atau saluran komunikasi yang tersedia.

2.2.2 Jenis Komunikasi

Roben J. G. Dalam pengantar ilmu komunikasi Rustan, 2017 menggambarkan bahwa komunikasi adalah tindakan atau proses penyampaian pesan atau informasi tentang pikiran atau perasaan. Dari definisi ini, terdapat dua jenis komunikasi yang dapat diidentifikasi:

- a. Komunikasi verbal merupakan komunikasi yang menggunakan kata-kata. Mencakup aspek-aspek seperti perbendaharaan kata, humor, pesan yang singkat dan jelas, serta pemilihan waktu yang tepat.
- b. Komunikasi nonverbal merupakan penyampaian pesan tanpa menggunakan kata-kata, namun memberikan makna pada pesan tersebut. Komunikasi nonverbal melibatkan ekspresi wajah, kontak mata, sentuhan, postur tubuh dan gerakan, suara, serta isyarat tubuh.

2.2.3 Fungsi Komunikasi

Menurut Onong Uchjana Effendy dalam (Rismawaty, et al. 2014: 65), kegiatan komunikasi memiliki empat fungsi utama, yaitu:

1. Menginformasikan (*to inform*): menyampaikan berita atau informasi.
2. Mendidik (*to educate*): memberikan pengetahuan atau pembelajaran.
3. Menghibur (*to entertain*): memberikan hiburan atau kesenangan.
4. Mempengaruhi (*to influence*): mempengaruhi pikiran/tindakan orang lain.

Secara umum, komunikasi dapat didefinisikan sebagai proses penyampaian berita baik melalui ucapan, simbol, gambar, maupun ekspresi wajah. Dalam proses komunikasi, juga termasuk penyaluran gagasan dengan cermat dari satu individu kepada individu lainnya, serta mengatasi hambatan pemahaman sehingga mencapai pemahaman yang diinginkan atau menghasilkan tindakan yang diharapkan.

2.3 Tinjauan Psikologi Komunikasi

2.3.1 Pengertian Psikologi Komunikasi

Psikologi komunikasi menurut George A. Miller adalah ilmu yang meramal, mengendalikan dan menguraikan insiden mental seseorang. Termasuk mengetahui kebiasaan seseorang dalam komunikasi. Sedangkan menurut Gita Sekar Prihanti dalam bukunya berjudul Empati dan Komunikasi, mengartikan psikologi komunikasi sebagai rangkaian proses untuk mengetahui informasi terkait oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan psikologis yang mampu mempengaruhi dan menghambat sikap seseorang. Gita juga berpendapat, jika psikologi komunikasi juga dapat dijadikan untuk mengenali dan mengetahui karakter dan sikap komunikasi tanpa mengabaikan aspek kejiwaannya (Prihanti, 2017).

Kurt Lewin, Paul Lazarfeld dan Carl I Hovland Ketiga tokoh ini adalah bapak komunikasi yang memiliki ketertarikan di bidang psikologi. Menurut mereka, psikologi komunikasi merupakan bagian paling penting untuk mengetahui pertumbuhan kepribadian manusia. Jadi, psikologi komunikasi

memiliki cakupan yang sangat luas, karena bisa menjangkau hingga gelombang suara, sistem, energi, dan organisme yang memiliki pengaruh khusus bagi pasien dalam psikoterapi.

Dalam pandangan George A. Miller, psikologi komunikasi merupakan upaya untuk mengurai, meramalkan, dan mengendalikan fenomena mental dan perilaku yang terjadi dalam konteks komunikasi. Sementara itu, Jalaluddin Rakhmat mendefinisikan psikologi komunikasi sebagai ilmu yang mempelajari komunikasi dari perspektif psikologi (Kustiawan, 2022). Dengan demikian, psikologi komunikasi mengkaji hubungan erat antara perilaku dan pengalaman kesadaran manusia dalam konteks komunikasi. Sebagai cabang ilmu, psikologi komunikasi menarik minat para peneliti karena komunikasi merupakan agen utama dalam pembentukan kepribadian manusia. Dalam komunikasi, baik verbal maupun non-verbal, individu belajar untuk menjadi manusia yang sesungguhnya. Oleh karena itu, pemahaman tentang psikologi komunikasi menjadi penting dalam melihat bagaimana komunikasi mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan manusia secara keseluruhan.

Menurut Jalaluddin Rakhmat, psikologi komunikasi adalah ilmu yang mempelajari komunikasi dari aspek psikologi. Sejatinya, psikologi komunikasi adalah ilmu yang mempelajari kesadaran dan pengalaman manusia. Dalam konteks komunikasi, psikologi memperhatikan perilaku manusia, mengungkap “topeng” kita, dan mengeksplorasi pertanyaan “mengapa”(Rakhmat, 2003)

2.3.2 Ruang Lingkup Psikologi Komunikasi

Ruang Lingkup Psikologi Komunikasi mencakup pemahaman yang luas terhadap makna dan proses komunikasi, mulai dari penyampaian energi, gelombang bunyi, indikasi di antara kawasan, hingga sistem atau organisme. Dalam ruang lingkup ini, psikologi berusaha untuk menganalisis seluruh komponen yang terlibat dalam proses komunikasi, termasuk proses internal individu, interaksi antarindividu, hingga pengaruh komunikasi massa.

Secara spesifik, ruang lingkup psikologi komunikasi di jelaskan dalam buku Jalaluddin Rakhmat 2003 meliputi beberapa aspek utama yaitu:

1. Sistem Komunikasi Intrapersonal

Meliputi analisis terhadap karakteristik individu komunikan, faktor internal dan eksternal yang memengaruhi sikap komunikasi, sistem memori dan berpikir, serta sifat-sifat psikologis komunikator.

2. Sistem Komunikasi Interpersonal

Memahami proses persepsi interpersonal, konsep diri, atraksi interpersonal, dan korelasi interpersonal.

3. Sistem Komunikasi Kelompok

Membahas tentang komunikasi dalam konteks kelompok, termasuk pengaruh kelompok terhadap sikap komunikasi, faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas kelompok, dan berbagai bentuk komunikasi dalam konteks kelompok.

4. Sistem Komunikasi Massa

Memahami motivasi atau faktor-faktor yang memengaruhi reaksi individu terhadap komunikasi massa, efek komunikasi massa, dan psikologi komunikator dalam konteks komunikasi massa.

2.3.3 Ciri Pendekatan Psikologi Komunikasi

Pendekatan psikologi komunikasi menitikberatkan pada individu sebagai makhluk yang memiliki sifat yang unik dan berbeda satu sama lain. Sifat individu tersebut mencerminkan pola atau cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam berbagai situasi. Sifat ini sering digunakan untuk memprediksi perilaku seseorang, yang dipengaruhi oleh kombinasi antara sifat individu dan faktor situasional pada saat itu.

Ciri-ciri pendekatan psikologi komunikasi, seperti yang dijelaskan oleh Fisher, mencakup penerimaan stimuli secara indrawi, proses internal yang mengantarai stimuli dan respons, prediksi respon, serta peneguhan respons. Psikologi komunikasi juga melihat bagaimana respons masa lalu dapat meramalkan respons masa kini, dengan memperhatikan sejarah respons individu.

Dalam memahami komunikasi, psikologi komunikasi menggunakan berbagai pendekatan, termasuk analisis peristiwa sebagai satuan-satuan mungil yang dapat dianalisis dan pemahaman terhadap keadaan internal individu. Psikologi komunikasi juga mencoba untuk mengungkap apa yang tersembunyi di balik layar dalam sebuah interaksi komunikasi, seperti seorang detektif yang mencari tahu penyebab terjadinya suatu kejadian menarik.

2.4 Tinjauan Teknologi Komunikasi

2.4.1 Pengertian Teknologi Komunikasi

Istilah teknologi berasal dari kata *techne* dan *logia*, kata Yunani Kuno *techne* berarti seni kerajinan. Dari kata *techne* kemudian lahir *technikos* yang berarti orang yang memiliki keahlian tertentu. Dengan berkembangnya keterampilan seseorang yang menjadi semakin tetap karena menunjukkan suatu pola, langkah, dan metode yang pasti, keterampilan tersebut menjadi lebih teknik (Setiawan, 2018). Menurut Poerbahadja Harahap pada artikel (Kemala Putri, 2016), pengertian teknologi mengacu pada sebuah ilmu pengetahuan yang menyelidiki tentang cara kerja di bidang teknik, mengacu pada sebuah ilmu pengetahuan yang digunakan dalam pabrik ataupun industri tertentu. Pada definisi teknologi yang umum digunakan dalam pabrik dan industri tertentu. Seorang ahli teknologi bernama Nasibit mengatakan bahwa teknologi adalah sebuah benda yang berbeda dari manusia biasa.

Miarso juga menyatakan bahwa teknologi adalah suatu jenis proses yang meningkatkan nilai tambah, yang dapat menghasilkan suatu produk tertentu yang tidak terpisah dari produk lain yang telah ada sebelumnya. Menurutnya, teknologi adalah komponen penting dari sistem tertentu. Menurut (KBBI, 2023) metode ilmiah untuk mencapai tujuan praktis ilmu pengetahuan terapan dan keseluruhan sarana untuk menyediakan barang-barang yg diperlukan bagi kelangsungan dan kenyamanan hidup manusia.

Komunikasi adalah suatu fenomena bagi terbentuknya suatu masyarakat atau komunitas yang terintegrasi oleh informasi, di mana masing-masing individu

dalam masyarakat itu sendiri saling berbagi informasi (information sharing) untuk mencapai tujuan bersama. Secara sederhana komunikasi dapat terjadi apabila ada kesamaan antara penyampai pesan dan orang yang menerima pesan (Surya, 2006)

Pada umumnya, istilah “teknologi komunikasi” bisa dijelaskan dan hal ini mengacu pada semua item atau alat yang dapat membantu proses komunikasi, seperti mengirim, menyampaikan, menerima, memproses, mengedit, mengolah, dan memanipulasi data.

2.4.2 Sejarah Teknologi Komunikasi

Perkembangan teknologi komunikasi yang pesat mempengaruhi perkembangan media komunikasi secara langsung. Ada banyak teknologi komunikasi baru yang telah diperkenalkan kepada masyarakat oleh para ahli, dan jumlahnya tidak terhitung. Teknologi-teknologi komunikasi saat ini merupakan hasil evolusi dari teknologi-teknologi sebelumnya, termasuk satelit komunikasi, perangkat perekam dan pemutarnya, penggunaan spektrum terbatas, serta media transmisi gelombang lebar tertutup. Selain itu, ada juga perkembangan sistem digital yang menjadi bagian penting dari kemajuan teknologi komunikasi (Kemala Putri, 2016).

Tentu saja hal ini menyebabkan dalam perkembangannya teknologi komunikasi melalui beberapa tahapan menurut pakarkomunikasi. Com diantaranya:

1. Periode Media Cetak

Media cetak pertama kali dibuat oleh Cina ribuan tahun jauh sebelum Johann Gutenberg mengembangkan mesin cetak pertama pada tahun 1455 di

Jerman. Mesin cetak Gutenberg menjadi pemicu dimulainya revolusi industri yang berlangsung selama hampir 6 (enam) abad lamanya.

- a. Surat kabar
- b. Penerbitan Berkala
- c. Buku

2. Periode Elektronik

Pada periode ini, pengiriman pesan menjadi lebih cepat dibandingkan dengan era sebelumnya, menandai perjalanan sejarah perkembangan teknologi komunikasi berikutnya. Selain itu, orang di seluruh dunia mulai dapat menggunakan berbagai teknologi komunikasi, termasuk telepon, radio, televisi, televisi kabel, dan satelit, serta alat rekam dan pemutar video.

Telegraf berjarum magnet pertama kali digunakan pada tahun 1930 untuk melakukan komunikasi antar stasiun. Tahun 1837, Samuel Morse menemukan telegraf elektromagnetik yang menggunakan kabel.

- a. Telepon
- b. Telepon nirkabel
- c. Motion Pictures
- d. Alat Rekam dan Pemutarnya
- e. Home video
- f. Radio
- g. Televisi
- h. Televisi kabel
- i. Satelit Komunikasi

3. Periode Digital

Ditandai dengan adanya transisi mode pengiriman isi media. Walaupun media digital yang digunakan dalam proses pengiriman pesan mengalami perkembangan dari tahun ke tahun, namun dalam banyak kasus, isi pesan tidaklah mengalami perubahan. Misalnya dengan media lain seperti media sosial, isi digital masuk ke dalam mode baru dalam berkomunikasi Media Sosial.

a. Komputer

Pada tahun 1930-an, seorang insinyur Amerika yang bernama Vannevar Bush menciptakan komputer analog pertamanya. Selama Perang Dunia II, komputer analog elektrik dikembangkan untuk membantu dalam menargetkan artileri untuk menghadapi serangan udara musuh. Pada tahun 1946, para ilmuwan di Universitas Pennsylvania Amerika Serikat berhasil menciptakan komputer digital pertama yang dikenal sebagai ENIAC. ENIAC dikendalikan dengan menggunakan tabung-tabung hampa dan digunakan oleh militer Angkatan Darat Amerika Serikat untuk menghitung peluru artileri. Meskipun ENIAC memiliki kinerja yang luar biasa dengan panjang 30 meter, berat 30 ton, dan lebih dari 18.000 tabung hampa, namun komputer ini tidak memiliki kapasitas memori.

Pada tahun 1940-an, seorang ahli matematika bernama John von Neumann mengembangkan konsep untuk menyimpan program komputer dalam bank ingatan, yang memungkinkan komputer untuk lebih efisien dan fleksibel dalam penggunaannya. Pada tahun 1970-an, komputer mulai menggunakan transistor yang lebih kecil dan handal, menggantikan

tabung-tabung hampa sebagai komponen utama. Mikroprosesor pertama dibuat oleh Intel pada tahun 1971, membuka era komputer personal yang lebih kecil dan lebih terjangkau.

Pada tahun 1975, perusahaan bernama *The MITS Altair* memperkenalkan komputer desktop pertama dengan prosesor 8080 dan RAM sebesar 256 *byte*. Penjualan komputer personal semakin meningkat ketika *Radio Shack* dan *Apple* merilis produk-produk komputer pribadi pada tahun 1977. Perusahaan lain juga mulai memasuki pasar komputer pribadi, dan pada tahun 1978 penjualan komputer pribadi mencapai 212.000 unit.

Perkembangan komputer terus berlanjut ke tahun 1980-an dengan semakin populernya pengolahan kata. Dengan munculnya jaringan dan internet pada tahun 1990-an, komputer menjadi semakin penting bagi bisnis dan konsumen. Penjualan komputer terus meningkat setiap tahunnya hingga pertengahan 1990-an. Namun, sejak tahun 2012, penjualan komputer pribadi mengalami penurunan yang signifikan, sebagian karena perkembangan teknologi mobile dan perangkat pintar yang menggantikan fungsi komputer dalam beberapa hal.

b. Internet

Pada dekade 1960-an, awal dari perkembangan internet sebagai sarana komunikasi dimulai dengan proyek jaringan yang diprakarsai oleh ARPANET (*Advanced Research Projects Agency Network*) di bawah pengawasan Departemen Pertahanan Amerika Serikat. Proyek ini awalnya dirancang untuk keperluan militer dan para peneliti. Pengguna pertama

internet di Amerika Serikat terutama berasal dari kalangan perguruan tinggi dan staf laboratorium penelitian, yang diberi kesempatan memakai layanan email dan menyebarkan informasi melalui komputer.

2.4.3 Fungsi Teknologi Komunikasi

Beberapa fungsi teknologi komunikasi menurut (Tanebaum & ; David J. Wetherall, 2011) meliputi:

1. Mempermudah manusia dalam menciptakan pekerjaan baru dengan cara yang lebih singkat, cepat, dan efisien.
2. Membuka peluang untuk menghasilkan pendapatan.
3. Menjadi sarana eksplorasi yang membantu dalam memperluas wawasan dan pengetahuan.
4. Mempermudah melakukan komunikasi jarak jauh.

2.4.4 Manfaat Teknologi Komunikasi

Berikut ini adalah manfaat menurut (Tanebaum & ; David J. Wetherall, 2011) teknologi komunikasi yaitu:

1. Memudahkan dan mempercepat proses komunikasi. Sebelumnya, komunikasi memakan waktu yang cukup lama, tetapi dengan adanya internet, komunikasi menjadi lebih cepat dan mudah. Internet memungkinkan berbagai bentuk komunikasi seperti email dan konferensi video yang dapat dilakukan secara instan, menghemat waktu dan biaya.
2. Menyediakan akses mudah terhadap informasi. Internet juga memudahkan akses terhadap berbagai jenis informasi dan berita kapan saja dan di mana saja. Ini mengakibatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan.

3. Mempercepat proses dan mengurangi biaya produksi dalam dunia industri. Sebelumnya, produksi dilakukan secara manual dan memakan waktu serta biaya yang besar. Namun, dengan teknologi komunikasi dan informasi, proses produksi dapat dilakukan lebih cepat dan biaya pun dapat ditekan.
4. Mendorong perdagangan secara elektronik. Dengan adanya *e-commerce*, perdagangan dapat dilakukan secara *online*, memungkinkan konsumen untuk mencari dan membeli produk secara daring.
5. Membuat transaksi keuangan lebih mudah melalui layanan perbankan *online*. Sebelumnya, transaksi perbankan dilakukan secara manual dan terbatas pada jam kerja. Namun, dengan teknologi, transaksi dapat dilakukan secara online 24 jam sehari.
6. Meningkatkan interaksi dalam proses pembelajaran melalui e-learning. Teknologi memungkinkan berbagai materi pembelajaran disajikan secara multimedia, memungkinkan pembelajaran yang lebih menarik dan efektif
7. Memfasilitasi komunikasi antara pemerintah dan masyarakat melalui *e-government*. Teknologi memungkinkan pemerintah untuk menyediakan akses informasi yang jelas dan dapat dipertanggungjawabkan kepada masyarakat.
8. Menghapus batas-batas geografis dalam komunikasi. Internet memungkinkan komunikasi dengan orang-orang di seluruh dunia tanpa harus berada di tempat yang sama.

9. Meningkatkan efisiensi dalam berbagi informasi. Teknologi memungkinkan pertukaran informasi antar individu dengan mudah melalui berbagai platform online.
10. Membuka peluang untuk bekerja secara remote. Bekerja dari jarak jauh menjadi lebih populer karena teknologi memungkinkan akses terhadap pekerjaan dari mana saja.
11. Membentuk komunitas online yang saling berbagi minat dan kegemaran. Komunitas virtual memungkinkan orang-orang untuk berinteraksi dan berbagi informasi tanpa terikat oleh batas geografis.
12. Mengurangi biaya komunikasi dengan adanya layanan pesan instan dan video call yang terjangkau.
13. Menghasilkan berbagai perangkat teknologi modern yang memudahkan kehidupan sehari-hari.
14. Mendorong penggunaan lingkungan yang tanpa kertas, mengurangi penggunaan kertas dan dampaknya terhadap lingkungan.
15. Menyadarkan akan pentingnya daur ulang dan pengelolaan limbah elektronik, menjaga lingkungan tetap terjaga.

2.5 Tinjauan *Computer Mediated Communication (CMC)*

2.5.1 Pengertian *Computer Mediated Communication (CMC)*

Komunikasi Berbasis Komputer (*Computer Mediated Communication* atau CMC) adalah bentuk komunikasi yang melibatkan penggunaan teknologi komputer atau perangkat berbasis komputer. Penggunaan CMC mencakup

berbagai alat komunikasi seperti Personal Computer (PC), laptop, smartphone, dan tablet, serta media-media baru komunikasi lainnya (Hadjah, 2015).

Menurut Joseph B. Walther 1996 “*Computer-mediated communication can reduce personal influences and facilitate “hyperpersonal” communication, with strategies for intentional depersonalization and enhancing interpersonal relations*(Walther, 2015)“. Artinya komunikasi yang dimediasi komputer dapat mendepersonalisasi atau meningkatkan interaksi antarpribadi, dengan strategi.

Pertukaran informasi dari satu perangkat ke perangkat lainnya, baik dalam jarak dekat maupun jauh. Di dukung dengan pendapat dari Lorenzo Cantoni dan J. Danowski dalam Walther, 2015 bahwa “*Digital communication technologies and the internet have revolutionized communication, transforming the way we communicate and interact with each other*(Walther, 2015)“ Hal ini memungkinkan individu dan organisasi untuk mengakses dan berbagi informasi dengan cepat, efisien, dan akurat, yang menjadi kunci untuk pengambilan keputusan yang tepat waktu dan efektif.

Secara teoritis, CMC adalah proses komunikasi manusia melalui penggunaan 2 atau lebih komputer yang melibatkan manusia dalam konteks tertentu. CMC mempelajari bagaimana perilaku manusia dapat dibentuk melalui pertukaran informasi melalui media computer serta internet (Raihan Amalia, 2021)

Menurut Gerry Santoro dalam Turlow et al., 2004, definisi CMC sangat luas, mencakup semua kegiatan virtual yang melibatkan penggunaan komputer.

Termasuk berbagai aplikasi seperti program analisis statistik, sistem kontrol jarak jauh, program keuangan, semua yang terkait dengan konsep komunikasi manusia.

Susan Herring (1996) memberikan pengertian bahwa *Computer Mediated Communication* (CMC) adalah komunikasi yang terjadi antara orang-orang melalui komputer. Sementara itu, Holmes (2012) menyatakan bahwa perspektif CMC fokus pada bagaimana komputer memediasi model komunikasi *face-to-face* (FtF). Dalam CMC, komputer berfungsi sebagai jendela ke dunia maya (*cyberspace*), yang memediasi interaksi antara individu atau kelompok. Interaksi yang dimediasi dalam CMC dapat mencakup berbagai bentuk, seperti obrolan grup (*chats group*) (Lianjani, 2019).

Dengan adanya internet, komunikasi dapat terjadi secara bebas dan manusia bisa berkomunikasi secara interpersonal atau bahkan secara massa. Dalam konteks CMC, komputer tidak hanya merujuk pada perangkat seperti PC atau laptop, tetapi juga mencakup semua alat komunikasi berbasis komputer seperti PDA, smartphone, tablet, dan sejenisnya. Semua perangkat ini dianggap sebagai media baru komunikasi

2.5.2 *Computer Mediated Communication* dalam Ilmu Komunikasi

CMC dapat diartikan sebagai bentuk komunikasi yang terjadi antara individu atau kelompok menggunakan media komputer atau melalui komputer. Teknologi yang digunakan dalam CMC memfasilitasi pertukaran isi semantik melalui jaringan telekomunikasi, yang diproses melalui satu atau lebih komputer antara individu dan kelompok.

Sebagai contoh, pola komunikasi tradisional yang hanya mengandalkan tatap muka atau pertemuan langsung dengan orang atau kelompok tertentu telah bergeser dengan munculnya CMC. Dengan CMC, seseorang dapat berkomunikasi tanpa harus bertemu secara langsung atau berdekatan secara fisik. Ini memungkinkan berbagai kegiatan seperti membaca berita online, bermain game virtual, berdiskusi, atau bahkan berbisnis secara online melalui media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan lainnya.(Hadjah, 2015)

CMC mencakup berbagai sistem komunikasi seperti chatting, World Wide Web (WWW) dengan semua aspeknya seperti teks, grafis, foto, audio, dan video, serta berbagai platform seperti Youtube dan jejaring sosial lain seperti Facebook yang memfasilitasi berbagi konten dan pertemanan online (Hadjah, 2015).

Computer Mediated Communication (CMC) adalah istilah yang merujuk pada komunikasi antara dua orang atau lebih yang berinteraksi melalui komputer yang berbeda. Ini mencakup proses manusia berkomunikasi melalui komputer, yang melibatkan penggunaan program aplikasi tertentu pada komputer tersebut.

Partisipan dalam CMC memerlukan dua komponen utama, yaitu komputer dan jaringan internet. Selain itu, komputer tersebut harus dilengkapi dengan program atau aplikasi yang memungkinkan interaksi antara pengguna. Sebagai contoh, aplikasi *Messenger* telah menjadi populer di era globalisasi ini.

CMC memiliki pengaruh besar dalam membentuk komunikasi yang efektif di dunia internet. Fenomena-fenomena lain di dalam CMC juga berkembang seiring dengan perkembangan teknologi seperti *4G*, *Mobile Phone*, *Smart Phone*, dan *Personal Digital Assistant*.

Meskipun awalnya penggunaan komputer tidak sebesar sekarang, sejak sekitar tahun 1990, penggunaan komputer semakin meluas di masyarakat dan istilah *Computer Mediated Communication* (CMC) mulai dikenal karena popularitas website, email, dan internet pada saat itu. CMC mencakup berbagai bentuk komunikasi manusia yang didukung oleh teknologi komputer, seperti chatting, pesan instan, SMS, dan email.

Internet dianggap sebagai media massa yang memfasilitasi berbagai bentuk hubungan antara satu sama lain, baik satu-ke-satu (seperti dalam email), banyak-ke-banyak (seperti dalam *listservs*), maupun banyak-ke-satu (seperti dalam website korporat yang sering kali berbasis blog). Namun, memahami Internet hanya sebagai media massa dan hanya mengandalkan teori-teori media massa sebelumnya akan mengabaikan aspek-aspek interpersonal yang hadir secara online melalui Internet.

Perkembangan teknologi menurut Hadzah (2015) internet mendorong orang untuk menggunakan komputer sebagai media informasi. Konvergensi Internet dapat dibagi menjadi tiga bagian utama:

1. *Cyberspace*, yang merupakan media berupa jaringan komputer digital di mana interaksi sosial antara entitas, baik manusia maupun non-manusia, terjadi.
2. *Cybersociety*, yang merupakan lingkungan masyarakat yang terbentuk melalui interaksi antar individu di ruang publik internet.
3. *Cyberculture*, yang merupakan budaya yang muncul dari penggunaan jaringan komputer untuk komunikasi, hiburan, dan bisnis. Ini mencakup

studi tentang berbagai fenomena sosial yang terkait dengan internet dan bentuk-bentuk baru komunikasi jaringan lainnya, serta pembentukan identitas dan kredibilitas dalam masyarakat.

2.5.3 Dampak *Computer Mediated Communication* (CMC)

Computer Mediated Communication (CMC) atau Komunikasi Bermedia Komputer telah memberikan dampak yang signifikan pada cara orang berkomunikasi, terutama dalam pergeseran dari interaksi tatap muka ke komunikasi digital melalui berbagai media seperti email, media sosial, dan aplikasi pesan (Bob & Sooknanan, 2014). Pergeseran ini membawa dampak positif dan negatif pada masyarakat, ekonomi, dan psikologi.

Salah satu keuntungan utama dari CMC adalah kemampuannya meningkatkan produktivitas dan efisiensi, terutama di tempat kerja. CMC telah terbukti meningkatkan sistem pengolahan informasi, memberikan akses yang lebih besar ke kekuatan organisasi, pengambilan keputusan, dan proses kreatif. Namun, CMC juga dapat menyebabkan depersonalisasi, ketidakramahan, kelebihan informasi, dan peningkatan stres pekerja karena kebutuhan untuk merespons dengan cepat (Hadjah, 2015).

Dalam konteks digital staffing, CMC telah mengubah cara rekrutmen dilakukan, beralih dari metode tradisional ke platform digital seperti papan lowongan kerja dan media sosial. Perubahan ini membawa tantangan dan peluang baru bagi para perekrut dan pencari kerja. Secara keseluruhan, CMC telah

memberikan dampak yang signifikan pada cara orang berkomunikasi, baik secara positif maupun negatif. Meskipun membawa peningkatan efisiensi dan produktivitas, individu harus berhati-hati dalam menggunakan CMC untuk menghindari dampak negatifnya (Walther et al., 2015).

Menurut Hadzah (2015) Pengaruh dari *Computer Mediated Communication* (CMC) sangatlah signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa dampak utamanya:

1. **Dampak Sosial Ekonomi**

Dampak negatif dari pola CMC yaitu mengurangi sifat sosial manusia karena cenderung lebih suka berhubungan lewat internet yang merupakan fasilitas utama media baru daripada bertemu secara langsung atau *face to face*. Dari sifat sosial yang berubah dapat mengakibatkan perubahan pola masyarakat dalam berinteraksi.

Manusia menjadi malas untuk bersosialisasi dengan teman dan lingkungan sekitar. Dengan fasilitas yang dimiliki media baru, maka di dunia yang serba canggih ini segalanya bisa dilakukan dengan duduk di tempat tanpa perlu beranjak dari tempat duduk dan meninggalkan aktivitas seseorang. Memang akan menjadi lebih mudah tetapi orang tidak peduli dengan rasa sosial.

Selain dampak negatif, pola CMC tentu memiliki dampak yang positif. Berkomunikasi dengan menggunakan media baru dapat mempermudah komunikasi antara individu-individu yang terpisah oleh jarak, karena pola komunikasi ini relatif mudah, cepat, dan tidak memakan biaya yang

mahal. Dengan adanya sistem online pada pola CMC, kita dapat berkomunikasi kapan dan dimana saja dengan mudah, bahkan seiring kemajuan teknologi memungkinkan kita dapat menatap wajah lawan komunikasi kita, sehingga semakin memupuskan kekurangan pola CMC akan unsur sosioemosional, ataupun minimnya pesan nonverbal seperti yang dikemukakan oleh para peneliti CMC terdahulu.

Dampak CMC dari sudut pandang ekonomi yaitu adanya perubahan gaya hidup masyarakat saat ini. Kemajuan pola CMC mengakibatkan berkembangnya online shop dimana orang dapat berbelanja lewat internet dan barang akan diantar langsung ke rumah, tidak perlu keluar rumah untuk mendapatkan apa yang kita butuhkan cukup mencarinya di internet saja. Hal ini tentu akan mempengaruhi keuntungan pedagang konvensional yang bejualan di pasar. Dampak lain CMC terhadap media massa, semakin berkembangnya surat kabar online dan situs-situs berita di internet, yang memuat berita lebih cepat dan lebih aktual membuat orang sedikit demi sedikit meninggalkan surat kabar. Tentunya sangat mempengaruhi perusahaan penerbitan surat kabar yang juga berpengaruh pada nasib karyawannya. Fenomena ini menuntut perusahaan media untuk lebih kreatif dan mengembangkan perusahaan medianya, salah satu cara adalah dengan adanya konvergensi media.

2. Dampak Psikologis

Dapat terjadi dengan adanya pola CMC ini diantaranya adalah kurangnya sosialisasi yang dilakukan individu dalam masyarakat, sehingga seseorang

cenderung suka menyendiri dan lebih senang menghabiskan waktunya dengan *gadget*. Kurangnya sosialisasi dengan lingkungan sekitar mengakibatkan munculnya sifat egoistis terhadap individu, kemudian adanya ketergantungan terhadap komputer, merasa tidak percaya diri, atau gelisah apabila tidak berinteraksi dengan *gadget*. Berikut dampak psikologis yang ditimbulkan oleh CMC atau penggunaan internet:

a. *Antisocial Behaviour* (Perilaku Antisosial)

Merupakan bentuk perilaku yang berlawanan dengan norma sosial yang berlaku di masyarakat, yang meliputi pelanggaran hukum maupun perilaku menyimpang.

b. *Computer Anxiety* (Kecemasan)

Sering disebut dengan *cyberphobia* dan *computerphobia*, merupakan ketakutan akan komputer itu sendiri. Hal ini mengakibatkan vertigo dan keringat dingin. Ketakutan lain misalnya takut merusak jika menekan tombol yang salah, cemas akan efek sosial dari komputer, dan ketakutan pada kegagalan pribadi. Phobia ini banyak diderita oleh wanita dan orang dengan kemampuan matematika yang kurang baik.

c. *Addiction* (Kecanduan)

Kemampuan komputer untuk memberikan tampilan audio visual bagi penggunanya dan memberikan hasil yang bervariasi bagi penggunanya kadangkala sesuai keinginan dan kadangkala tidak sesuai dengan keinginan, seperti pada permainan virtual, membuat penggunanya merasa penasaran dan ingin mencoba terus sampai

mencapai apa yang diharapkannya. Hal inilah yang mengakibatkan adanya perilaku addictif atau kecanduan terhadap komputer atau internet, akhirnya menjadikan komputer seperti candu sehingga kurang bersosialisasi, dan kurang memiliki sikap toleransi (Larassati, 2010).

2.6 Tinjauan Kesehatan Mental

2.6.1 Definisi Kesehatan Mental

Menurut Diana Vidya Fakhriyani dalam bukunya berjudul “Kesehatan Mental” menyatakan bahwa:

“Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya”(Fakhriani, 2019)

Menurut WHO (The World Health Organization), kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya.

Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya (Fakhriani, 2019).

2.6.2 Karakteristik Kesehatan Mental

Menurut Yusuf (2011) pada buku “Kesehatan Mental” karya (Fakhriani, 2019) karakteristik dari kesehatan mental yang sehat adalah sebagai berikut:

1. Terhindar dari gangguan jiwa Individu mampu menjalani kehidupan sehari-hari tanpa terganggu oleh gangguan neurose (kesadaran akan kesulitan) atau psikose (tidak menyadari masalah).
2. Mampu menyesuaikan diri: Individu dapat mengatasi stres, konflik, dan masalah lainnya dengan cara yang tidak merugikan dirinya sendiri atau lingkungannya, serta sesuai dengan norma sosial dan agama.
3. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal: Individu aktif dalam mengembangkan potensinya melalui berbagai kegiatan positif dan konstruktif seperti belajar, bekerja, berorganisasi, olahraga, dan pengembangan hobi.
4. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain: Individu menunjukkan perilaku atau respon positif terhadap situasi untuk memenuhi kebutuhannya tanpa merugikan orang lain.

Sedangkan karakteristik Kesehatan Mental menurut Sikun (Yusuf, 2011) adalah sebagai berikut:

1. Perasaan aman dan terbebas dari rasa cemas: Individu memiliki ketenangan batin dan tidak merasa khawatir secara berlebihan.

2. Harga diri yang mantap: Individu memiliki keyakinan dan penghargaan terhadap dirinya sendiri.
3. Spontan dengan emosi yang hangat dan terbuka: Individu mampu mengekspresikan emosi secara sehat dan terbuka.
4. Keinginan duniawi yang wajar dan seimbang: Individu memiliki harapan dan keinginan yang realistis.
5. Belajar mengalah dan merendahkan diri sederajat: Individu tidak egois dan mampu bekerja sama dengan orang lain.
6. Mampu menilai diri sendiri secara tepat dan obyektif: Individu memiliki pemahaman yang akurat tentang kekuatan dan kelemahan dirinya.
7. Memperlakukan fakta sebagai realitas: Individu menghadapi kenyataan secara objektif dan tidak terlalu mengkhayal.
8. Toleran terhadap ketegangan atau stres: Individu mampu menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan keseimbangan.
9. Integrasi dan kemantapan dalam kepribadiannya: Individu memiliki identitas yang kokoh dan utuh.
10. Tujuan hidup yang positif dan konstruktif: Individu memiliki visi dan misi yang memberikan arah dalam hidupnya.
11. Belajar dari pengalaman: Individu dapat menarik pelajaran dari pengalaman hidupnya.
12. Menyesuaikan diri dengan norma-norma kelompok: Individu dapat hidup sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku di masyarakat.

13. Tidak terikat penuh oleh kelompok: Individu memiliki kepribadian yang independen dan tidak terpengaruh sepenuhnya oleh tekanan kelompok.

Tidak hanya dari kedua dari pendapat peneliti diatas peneliti juga menjabarakan karakteristik kesehatan mental Menurut WHO yang diantaranya:

1. Belajar dari pengalaman: Individu mampu mengambil pelajaran dari setiap pengalaman yang dialaminya
2. Beradaptasi, Individu mampu beradaptasi dengan perubahan dan tantangan dalam kehidupan.
3. Senang memberi dan membantu: Individu merasa lebih bahagia saat memberi dan membantu orang lain.
4. Memiliki rasa kasih sayang: Individu memiliki empati dan kepedulian terhadap orang lain.
5. Merasa senang dari hasil usaha: Individu merasa puas dan bahagia dengan hasil kerja kerasnya.
6. Menerima kegagalan sebagai pengalaman: Individu menghadapi kegagalan dengan bijaksana dan menggunakan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran.
7. Berpikir positif: Individu selalu melihat sisi baik dari setiap situasi dan memiliki sikap optimis.

Karakteristik ini mencerminkan individu dengan kesehatan mental yang baik, dan berkontribusi positif bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Berikut merupakan Kesehatan mental dari beberapa aspek.

Tabel 2.1
Aspek Kesehatan Mental

Aspek Pribadi	Karakteristik
1. Fisik	<ul style="list-style-type: none"> a. Perkembangannya normal b. Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya c. Sehat, tidak sakit-sakitan
2. Psikis	<ul style="list-style-type: none"> a. Respek terhadap diri sendiri dan orang lain b. Memiliki <i>insight</i> dan rasa humor c. Memiliki respons emosional yang wajar d. Mampu berpikir realistik dan objektif e. Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis f. Bersifat kreatif dan inovatif g. Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif h. Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak
3. Sosial	<ul style="list-style-type: none"> a. Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (<i>affection</i>) terhadap orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan pertolongan (sikap altruis) b. Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan c. Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras atau warnakulit
4. Moral-Religius	<ul style="list-style-type: none"> a. Beriman kepada Allah, dan taat mengamalkan ajaran-Nya b. Jujur, amanah (bertanggung jawab) dan ikhlas dalam beramal

Sumber: (Fakhriani, 2019)

Dari beberapa uraian mengenai karakteristik kesehatan mental tidak hanya mencakup ciri sehatnya aspek fisik, melainkan juga aspek lainnya yakni psikis, sosial, serta moral-religius, dimana semua aspek tersebut harus seimbang satu sama lain serta berjalan harmonis menuju pada kesejahteraan individu yang bersangkutan. Prinsip-prinsip kesehatan mental merujuk pada hakikat kesehatan mental serta kriterianya, yaitu kondisi yang dapat membentuk hubungan antara kesehatan mental, kepribadian dengan aspek-aspek lainnya yang beragam. Prinsip-prinsip kesehatan mental: (1) hakikat manusia sebagai organisme; (2) hubungan manusia dengan lingkungannya; (3) hubungan manusia dengan Tuhan.

2.6.3 Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Kesehatan mental memiliki lingkup yang luas (Fakhriani, 2019) dan dapat diterapkan di berbagai unit kehidupan sosial, seperti keluarga, sekolah, tempat kerja, bidang politik, bidang hukum, dan kehidupan beragama. Berikut adalah rangkuman mengenai penerapan kesehatan mental di berbagai unit sosial:

1. Kesehatan Mental dalam Keluarga

Pentingnya menciptakan suasana harmonis antara anggota keluarga untuk mencegah gangguan mental. Peran orang tua dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perkembangan kesehatan mental anak. Konsep keluarga sakinah, mawaddah, warahmah menjadi landasan untuk menciptakan lingkungan yang sehat secara mental.

2. Kesehatan Mental di Sekolah

Fokus pada menciptakan iklim sosio-emosional yang kondusif di sekolah untuk perkembangan kesehatan mental siswa. Peran guru dan konselor dalam memantau gejala gangguan mental siswa dan memberikan bantuan atau rujukan yang diperlukan.

3. Kesehatan Mental di Tempat Kerja

Lingkungan kerja yang kondusif dan minim stres menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental karyawan. Masalah seperti beban kerja yang berlebihan, konflik interpersonal, dan kurangnya dukungan dari pimpinan dapat mempengaruhi kesehatan mental karyawan.

4. Kesehatan Mental di Bidang Politik

Gangguan mental pada ranah politik dapat memengaruhi keputusan dan perilaku politisi serta mempengaruhi stabilitas politik suatu negara. Contoh gangguan mental pada politisi termasuk skandal, kegagalan pencalonan, dan stres akibat persaingan politik.

5. Kesehatan Mental di Bidang Hukum

Pemahaman tentang kesehatan mental penting bagi hakim dan individu di bidang hukum untuk mendeteksi dan menangani gangguan mental terdakwa atau saksi. Individu yang terjun di bidang hukum juga perlu memiliki kesehatan mental yang baik untuk menjalankan tugasnya dengan optimal.

6. Kesehatan Mental dalam Kehidupan Beragama

Pendekatan agama dapat digunakan sebagai sumber penyembuhan gangguan mental dan mengembangkan kesehatan mental individu. Dialog keagamaan dan pemahaman nilai-nilai agama menjadi penting dalam mengatasi permasalahan kehidupan dan memperkuat kesehatan mental. Penerapan kesehatan mental dalam berbagai unit sosial ini penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan individu dan mencegah terjadinya gangguan mental.

2.6.4 Prinsip Kesehatan Mental

Menurut Schneiders (1964) dalam Fakhriani (2019) sebagai berikut:

1. Prinsip Berdasarkan Hakikat Manusia Sebagai Organisme

- a. Kesehatan mental tergantung pada kondisi fisik yang baik dan integritas organisme.
 - b. Perilaku individu harus sesuai dengan aspek-aspek moral, intelektual, agama, emosional, dan sosialnya.
 - c. Kesehatan mental dapat dicapai melalui integrasi dan kontrol diri dalam berpikir, berimajinasi, memuaskan keinginan, mengekspresikan perasaan, dan bertingkah laku.
 - d. Pemahaman diri yang luas diperlukan untuk mencapai dan memelihara kesehatan mental.
 - e. Kesehatan mental membutuhkan konsep diri yang realistis dan penerimaan terhadap diri sendiri.
 - f. Penerimaan diri harus disertai dengan upaya perbaikan diri dan pengembangan moral yang luhur.
 - g. Kesehatan mental bergantung pada penanaman kebiasaan baik dan kemampuan untuk melakukan perubahan sesuai dengan kondisi lingkungan dan kepribadian.
 - h. Usaha terus menerus diperlukan untuk mencapai kematangan berpikir, mengambil keputusan, mengekspresikan emosi, dan melakukan tindakan.
 - i. Kesehatan mental dapat dicapai dengan belajar mengatasi konflik, frustrasi, dan ketegangan secara efektif.
2. Prinsip Berdasarkan Hubungan Manusia dengan Lingkungannya

- a. Kesehatan mental tergantung pada hubungan interpersonal yang harmonis, terutama dalam keluarga.
 - b. Penyesuaian diri yang baik dan ketenangan batin bergantung pada kepuasan dalam bertindak, seperti dalam bekerja.
 - c. Kesehatan mental dan penyesuaian diri dicapai dengan sikap realistik dan penerimaan terhadap kenyataan.
3. Prinsip Berdasarkan Hubungan Manusia dengan Tuhan:
- a. Kestabilan mental tercapai dengan perkembangan kesadaran terhadap Tuhan yang lebih luhur.
 - b. Kesehatan mental dan ketenangan batin dicapai melalui hubungan yang tetap dan teratur dengan Tuhan, seperti melalui shalat dan berdoa. Prinsip-prinsip ini memberikan panduan bagi individu dalam menjaga kesehatan mentalnya melalui pemahaman diri, hubungan interpersonal yang sehat, dan hubungan spiritual dengan Tuhan.

(Fakhriani, 2019)

2.6.5 Tujuan Kesehatan Mental Bagi Individu

Maksud dari tujuan kesehatan mental menurut (Kustiawan et al., 2022) adalah, Mengusahakan agar individu memiliki kemampuan yang sehat. Tujuan ini mengacu pada upaya untuk memastikan bahwa individu memiliki kemampuan mental yang sehat, termasuk kemampuan untuk mengelola stres, berinteraksi secara positif dengan lingkungan, serta memiliki keseimbangan emosional dan psikologis yang baik. Mencegah timbulnya gangguan mental dan penyakit mental.

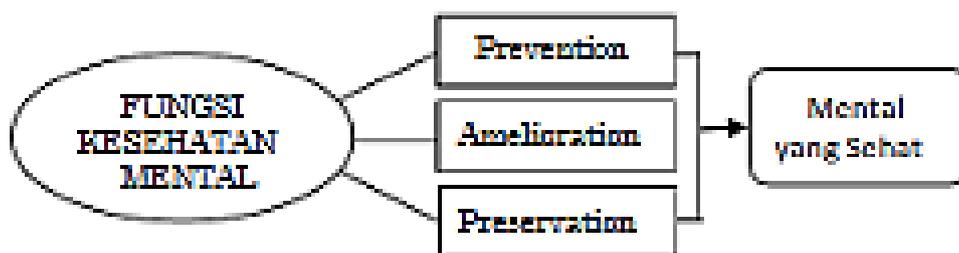
Tujuan ini menekankan pentingnya melakukan langkah-langkah pencegahan untuk menghindari timbulnya gangguan atau penyakit mental. Ini dapat mencakup edukasi tentang kesehatan mental, pembentukan lingkungan yang mendukung, dan identifikasi serta penanganan dini terhadap faktor risiko yang dapat menyebabkan gangguan mental.

Mengurangi atau menyembuhkan gangguan dan penyakit mental Tujuan ini berkaitan dengan upaya untuk mengurangi dampak negatif gangguan atau penyakit mental yang mungkin sudah ada, serta menyediakan perawatan dan dukungan yang diperlukan untuk pemulihan dan kesejahteraan individu yang terkena gangguan tersebut. Dengan demikian, tujuan kesehatan mental menurut Sudari mencakup upaya untuk memelihara kesehatan mental yang baik, mencegah masalah mental, dan menyembuhkan atau mengurangi dampak gangguan mental yang mungkin terjadi pada individu.

2.6.6 Fungsi Kesehatan Mental

Kesehatan mental berfungsi dalam memelihara dan mengembangkan kondisi mental individu agar sehat, serta terhindar dari mental illness (sakit mental). Fungsi-fungsi kesehatan mental menurut Fakhriani (2019) dapat digambarkan melalui *main mapping* di bawah ini:

Tabel 2.1
Fungsi Kesehatan Mental



Sumber: (Fakhriani, 2019)

Pemaparan mengenai fungsi kesehatan mental, Pertama, prevention (preventif/pencegahan); kedua, amelioration (amelioratif/kuratif/perbaikan); ketiga, preservation (preservasi/pengembangan) atau development (pengembangan) / improvement (meningkatkan).

1. Prevention (pencegahan): Fungsi ini bertujuan untuk mencegah terjadinya kesulitan atau gangguan mental serta menghindari penyakit mental. Upaya pencegahan meliputi menjaga kesehatan fisik dan memenuhi kebutuhan psikologis seperti kasih sayang, rasa aman, dan aktualisasi diri. Lingkungan yang mendukung, terutama di lingkungan rumah dan keluarga, dapat memainkan peran penting dalam mengembangkan kesehatan mental yang baik pada anak-anak.
2. Amelioration (perbaikan): Fungsi ini mencakup upaya perbaikan diri untuk meningkatkan kemampuan adaptasi dan kontrol terhadap perilaku individu. Contohnya, anak-anak yang mengalami kesulitan dalam perkembangan psikisnya memerlukan fungsi amelioratif untuk membantu mengatasi perilaku yang memerlukan perbaikan.
3. Preservation (pengembangan): Fungsi ini berfokus pada pengembangan kepribadian atau mental yang sehat untuk meminimalisir kesulitan dalam perkembangan psikis. Setiap individu mungkin memiliki tantangan unik dalam mencapai kesehatan mental yang optimal, sehingga pendekatan yang berbeda mungkin diperlukan untuk masing-masing individu.

Ciri-ciri orang dengan kondisi kesehatan mental yang buruk termasuk perasaan tidak bahagia, ketidakamanan, kurangnya kematangan emosional, kepribadian yang tidak stabil, dan gangguan dalam sistem saraf. Mental illness juga ditandai dengan kecemasan, mudah tersinggung, perilaku agresif, kesulitan menghadapi kenyataan, gejala psikosomatis, dan ketidakiman pada Tuhan.

Perilaku menyimpang seperti tawuran, penyalahgunaan narkoba, korupsi, prostitusi, dan perilaku kriminal lainnya dapat menjadi indikasi masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk mengenali dan menangani masalah kesehatan mental dengan serius untuk mencegah dampak negatifnya.

2.7 Tinjauan Lingkungan Kerja

2.7.1 Pengertian Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja adalah segala hal yang berhubungan dengan aktivitas karyawan di dalam organisasi, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi karyawan dalam menjalankan tugas-tugasnya. Menurut lembaga survei, 6Q, lingkungan kerja adalah segala hal yang berhubungan dengan aktivitas karyawan di dalam organisasi, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi karyawan dalam menjalankan tugas-tugasnya. Lingkungan kerja dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu lingkungan kerja fisik dan lingkungan kerja non fisik. Lingkungan kerja fisik meliputi semua keadaan berbentuk fisik yang terdapat di sekitar tempat kerja, seperti temperatur, kelembaban, sirkulasi udara, pencahayaan, kebisingan, getaran mekanis, bau tidak sedap, warna, dan lain-lain (Ahmad Sahru Romadhon, 2015). Sedangkan lingkungan kerja non fisik meliputi semua keadaan yang terjadi yang

berkaitan dengan hubungan kerja, baik hubungan dengan atasan maupun hubungan sesama rekan kerja, ataupun hubungan dengan bawahan (Norianggono, 2014).

Faktor-faktor yang mempengaruhi lingkungan kerja dapat berupa kebersihan, musik, dan lain sebagainya. Lingkungan kerja yang baik dapat meningkatkan kinerja pegawai, sedangkan lingkungan kerja yang buruk dapat berdampak buruk bagi perusahaan. Dalam meningkatkan kinerja pegawai, perusahaan dapat melakukan beberapa hal, seperti meningkatkan komunikasi, pelatihan kepemimpinan, dan pengembangan program dukungan karyawan. Selain itu, perusahaan juga dapat meningkatkan lingkungan kerja fisik dengan cara yang lebih baik, seperti pencahayaan yang memadai, suhu yang seimbang, dan kebisingan yang minimal (Ahmad Sahrul Romadhon, 2015).

Lingkungan kerja fisik dan lingkungan kerja non fisik secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan. Oleh karena itu, perusahaan harus memperhatikan lingkungan kerja yang seimbang dan sehat untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan dan meningkatkan kinerja karyawan. Dalam beberapa penelitian, motivasi berpengaruh terhadap kinerja karyawan, kepuasan kerja dan disiplin kerja juga berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Oleh karena itu, perusahaan harus memperhatikan motivasi, kepuasan kerja, dan disiplin kerja untuk meningkatkan kinerja karyawan (Norianggono et al., 2014).

2.7.2 Dampak Lingkungan Kerja pada Karyawan

Menurut Norianggono (2014) Dampak lingkungan kerja pada karyawan dapat berupa perubahan perilaku, kinerja, dan kesejahteraan. Lingkungan kerja

fisik dapat mempengaruhi kinerja karyawan dengan cara yang langsung atau tidak langsung, seperti pencahayaan, suhu, kebisingan, dan keamanan. Sementara itu, lingkungan kerja non-fisik dapat mempengaruhi karyawan secara tidak langsung, seperti dukungan sosial, kepemimpinan, beban kerja, dan peluang pengembangan.

Juga dampak lingkungan kerja terhadap kesejahteraan karyawan dapat berupa penurunan motivasi kerja, mengganggu produktivitas, merasa kecemasan yang berlebihan, dan depresi. Lingkungan kerja yang toxic dapat mempengaruhi kesehatan mental karyawan dengan cara yang berbeda, seperti kelelahan, stres, dan jenuh dengan beban tugas. Oleh karena itu, perusahaan harus memperhatikan lingkungan kerja yang seimbang dan sehat untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan (Karin Wiradarma, 2019) . Dalam meningkatkan kesejahteraan karyawan, perusahaan dapat melakukan beberapa hal, seperti meningkatkan komunikasi, pelatihan kepemimpinan, dan pengembangan program dukungan karyawan. Selain itu, perusahaan juga dapat meningkatkan lingkungan kerja fisik dengan cara yang lebih baik, seperti pencahayaan yang memadai, suhu yang seimbang, dan kebisingan yang minimal. Dengan demikian, perusahaan dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan meningkatkan kinerja karyawan.(Humas. Fku, 2023)

2.8 Tinjauan Generasi Z

2.8.1 Definisi Generasi Z

Generasi Z atau generasi pascamilenial adalah kelompok manusia termuda di dunia saat ini. Lahir dalam rentang 1997 hingga 2010. Di Indonesia, pada 2010

saja jumlahnya sudah lebih dari 68 juta orang, nyaris dua kali lipat Generasi X (kelahiran 1965-1976). Dan kini ada sekitar 2,5 miliar orang Generasi Z di seluruh dunia. Generasi digital karena lahir pada zaman digital. Kehidupan sosialnya lebih banyak dihabiskan dengan memanfaatkan dunia maya. *Multitasking* (kecenderungan melakukan banyak hal dalam waktu bersamaan). Ingin mendapat pengakuan, memiliki ambisi besar, menyukai kampanye kekinian (Agustina, 2018).

2.8.2 Karakteristik Umum Generasi Z

Kelebihan dari generasi Z menurut Ike Agustina (2018) antara lain:

1. Intelektual yang baik
2. Terbuka terhadap segala sesuatu
3. Mendapatkan informasi yang lebih banyak
4. Motivasi tinggi terhadap suatu hal
5. Dapat melakukan banyak hal dalam satu waktu

Kekurangan dari generasi Z Menurut Ike Agustina (2018) yaitu:

1. Individualistis
2. Tidak fokus
3. Instan
4. Kurang menghargai proses
5. Memiliki emosi yang labil

2.8 Kerangka Pemikiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak penggunaan teknologi komunikasi pada kesehatan mental karyawan generasi Z di lingkungan kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung pada generasi Kota Bandung, Dalam menyusun kerangka pemikiran ini, teori *Computer Mediated Communication* oleh Hadjah (2015) akan digunakan sebagai landasan untuk memahami efek penggunaan teknologi. Menurut Hadzah (2015)

“Dampak psikologis yang dapat terjadi dengan adanya pola CMC ini diantaranya adalah kurangnya sosialisasi yang dilakukan individu dalam masyarakat, sehingga seseorang cenderung suka menyendiri dan lebih senang menghabiskan waktunya dengan *gadget*. Kurangnya sosialisasi dengan lingkungan sekitar mengakibatkan munculnya sifat egoistis terhadap individu, kemudian adanya ketergantungan terhadap komputer, merasa tidak percaya diri, atau gelisah apabila tidak berinteraksi dengan *gadget*.”

Fokus penelitian ini diambil dari teori CMC oleh Hadzah (2015) dalam jurnalnya yang berjudul *Computer Mediated Communicaton (CMC), Pola Baru Berkomunikasi mengenai dampak psikologi yang pada CMC yang diantaranya adalah **Antisocial behavior (Perilaku Antisosial), Tingkat Kecemasan atau Computer anxiety dan Perilaku Kecanduan (addiction)***.

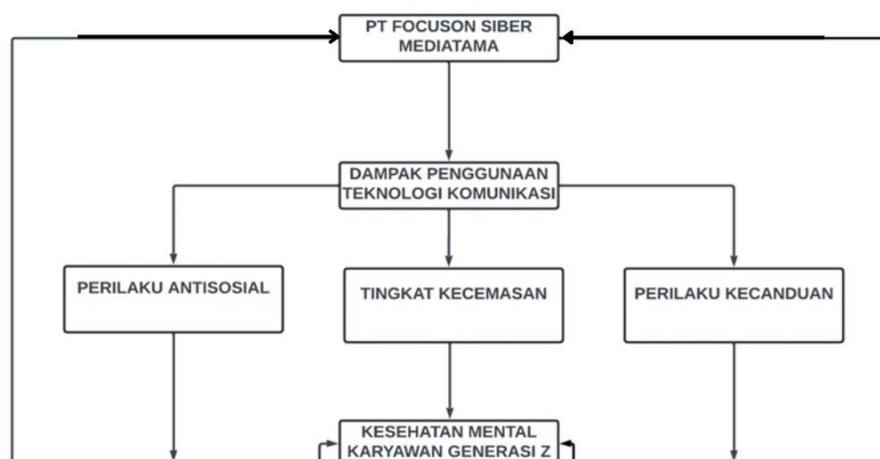
Adapun hal tersebut menjadi acuan dalam penelitan ini sebagai berikut:

1. Antisocial Behavior (Perilaku Antisosial): Penelitian akan mengeksplorasi dampak penggunaan teknologi komunikasi pada karyawan Generasi Z dalam hal perilaku antisosial. Ini mencakup perilaku menyendiri, kurangnya interaksi sosial, dan preferensi terhadap interaksi dengan *gadget* daripada dengan individu secara langsung.

2. Tingkat Kecemasan atau *Computer Anxiety*: Aspek ini mempertimbangkan tingkat kecemasan yang mungkin dialami karyawan Generasi Z dalam lingkungan kerja sebagai hasil dari penggunaan teknologi komunikasi. Hal ini mencakup kekhawatiran akan ketergantungan pada teknologi, rasa tidak percaya diri dalam interaksi sosial langsung, dan kecemasan terhadap kurangnya akses atau ketergantungan terhadap *gadget*.
3. Perilaku Kecanduan (*Addiction*): Perilaku kecanduan yang mungkin timbul sebagai akibat dari penggunaan berlebihan teknologi komunikasi di tempat kerja. Ini termasuk pola penggunaan yang tidak terkendali, kesulitan dalam mengendalikan penggunaan *gadget*, dan dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mental dan kinerja karyawan.

Berdasarkan faktor tersebut peneliti kemudian menggambarkan alur pikir sebagai berikut:

Gambar 2.2
Alur Kerangka Berpikir



Sumber, Peneliti 2024