

Dampak Media Sosial Terhadap Remaja

Aditya Yoga Pratama¹, Afif Maulana², Ananda Dwi Kurniawan³, Syafrilas Sadam⁴,
Vicky Maulana⁵, Cucu Hayati^{6*}

¹⁻⁶Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Mahardhika, Surabaya
email: ⁶cucu.hayati@stiemahardhika.ac.id

Article Info

Article history:

Received : 28 - 04, 2023

Revised : 07 - 05, 2023

Accepted : 28 - 05, 2023

Keywords:

Technology;
Social Media;
Teenagers.

ABSTRACT

Nowadays, social media is rampant among teenagers, and it has both positive and negative impacts. For example, one positive impact of social media for teenagers is the ability to access information quickly, which broadens their understanding of social issues and increases their awareness of global affairs. However, there are also negative impacts associated with social media use among teenagers. One such negative impact is the dependency on social media, which leads to excessive time spent on these platforms and neglect of more important tasks. Furthermore, social media can adversely affect the mental health of teenagers, as it provides a platform for cyberbullying. This puts teenagers at risk of developing depression, anxiety, and other mental disorders. Therefore, the role of parents is crucial in monitoring their children's social media usage to mitigate the negative impacts. By doing so, they can help teenagers avoid the adverse effects of social media.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



*Corresponding Author:

Cucu Hayati
Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Mahardhika, Surabaya
Email: cucu.hayati@stiemahardhika.ac.id

1. PENDAHULUAN

Di zaman sekarang, media sosial sudah menjadi kebutuhan dalam kehidupan remaja. Seperti membantu memperluas lingkaran sosial, dan mempercepat akses informasi/berita. Namun, penggunaan media sosial yang berlebih memiliki dampak negatif pada remaja. Seperti gangguan mental, gangguan jam tidur, dan krisis identitas.

Oleh karena itu, orang tua, pengajar, dan pemangku kepentingan lainnya harus memahami dampak penggunaan media sosial pada remaja dan membantu mereka mengelola penggunaan media sosial mereka secara bijaksana. Pendidikan dan pengawasan yang tepat tentang penggunaan media sosial, serta pendorong untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang sehat di luar lingkungan digital, dapat membantu remaja meraih manfaat yang lebih besar dari penggunaan media sosial dan mencegah dampak negatif yang merugikan kesehatan mereka

2. TINJAUAN PUSTAKA

Teknologi (Uses and grats 2.0: New gratifications for new media (Sundar & Limperos, 2013) Tinjauan pustaka ini membahas tentang penggunaan media baru yang memberikan kepuasan atau gratifikasi baru pada pengguna. Hal ini disebabkan karena media baru seperti media sosial dan aplikasi mobile memiliki fitur yang berbeda dan memberikan pengalaman yang berbeda pada pengguna. Social media: A critical introduction (Fuchs, 2017) Buku ini memberikan gambaran luas tentang media sosial dan bagaimana teknologi telah membentuk kehidupan sosial, politik, dan budaya kita. Fuchs mengulas tentang dampak sosial, ekonomi, dan

politik dari penggunaan media sosial dan mengajak pembaca untuk memikirkan kembali cara kita berinteraksi dengan teknologi dan media sosial. *Digital natives: Where is the evidence?* (Helsper & Eynon, 2010) Tinjauan pustaka ini membahas tentang mitos yang terkait dengan konsep "digital native". Penulisnya meninjau bukti-bukti yang mendukung atau menentang gagasan bahwa generasi muda saat ini memiliki pemahaman yang lebih baik tentang teknologi daripada generasi sebelumnya. Artikel ini juga membahas implikasi dari gagasan tersebut terhadap pendidikan dan pengajaran.

Media Sosial "Social Media Marketing: A Strategic Approach" oleh Melissa Barker, Donald I. Barker, Nicholas F. Bormann, dan Krista E. Neher. Buku ini membahas tentang penggunaan media sosial sebagai alat pemasaran yang efektif untuk bisnis. Dalam buku ini, penulis membahas berbagai platform media sosial, strategi pemasaran yang tepat untuk setiap platform, dan cara mengukur kesuksesan kampanye pemasaran media sosial. "The Impact of Social Media on Student Life" oleh Balakrishnan Muniandy. Artikel ini membahas tentang pengaruh media sosial pada kehidupan siswa. Dalam artikel ini, penulis membahas bagaimana penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental, prestasi akademik, dan interaksi sosial siswa. Remaja (Penurunan Kesehatan Mental) Studi yang dilakukan oleh Twenge et al. (2018) menunjukkan bahwa terlalu banyak penggunaan media sosial dapat menyebabkan penurunan kesehatan mental pada remaja. Remaja yang menghabiskan lebih dari lima jam sehari di media sosial memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi dan kecemasan. Mereka juga cenderung merasa tidak puas dengan hidup mereka dan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.

2.1. Gangguan Pola Tidur

Studi yang dilakukan oleh Vannucci dan McCauley Ohannessian (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada malam hari dapat mengganggu pola tidur remaja. Remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial pada malam hari cenderung mengalami masalah tidur dan lebih lelah saat bangun pagi. Hal ini dapat memengaruhi kesehatan fisik dan akademik remaja.

2.2. Masalah Identitas

Studi yang dilakukan oleh Lee dan Lee (2017) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi masalah identitas remaja. Remaja cenderung mencari validasi dari teman-teman mereka dan mendefinisikan diri mereka berdasarkan jumlah like dan followers di media sosial, yang dapat menyebabkan perasaan tidak aman tentang identitas mereka.

2.3. Keterhubungan Sosial

Studi yang dilakukan oleh Lin dan Lu (2011) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan keterhubungan sosial remaja. Remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung memiliki lebih banyak teman online dan offline, dan cenderung merasa lebih terhubung dengan teman-teman mereka.

2.4. Pendidikan

Studi yang dilakukan oleh Manca dan Ranieri (2016) menunjukkan bahwa media sosial dapat digunakan untuk tujuan pendidikan. Remaja dapat memperoleh informasi tentang topik tertentu atau untuk berpartisipasi dalam diskusi online dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama. Ada banyak komunitas belajar online yang membahas topik tertentu yang dapat membantu remaja belajar dengan lebih baik.

3. METODE PENELITIAN

Tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan tentang dampak media sosial terhadap remaja yang saat ini dapat kita semua lihat di seluruh penjuru dunia. Dan hal tersebut telah meninjau pemikiran bagi banyak keluarga atau orang tua dimanapun, bahkan lingkungan sekolah dimanapun. Dan menggunakan metode penelitian kualitatif diskriptif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja di zaman sekarang. Dari Facebook, Instagram, Twitter hingga TikTok, media sosial menyediakan platform interaktif bagi remaja untuk terhubung dengan teman-teman mereka dan berbagi pengalaman hidup mereka. Tapi, penggunaan media sosial oleh remaja juga memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental dan emosional mereka. Dalam artikel ini, kita akan membahas pengaruh media sosial pada remaja, baik itu dampak positif maupun negatif, dan

bagaimana penggunaan media sosial yang bijaksana dapat membantu remaja meraih manfaat yang lebih besar dari penggunaan media sosial.

Berikut dampak positif media sosial pada remaja :

1) Memperluas Lingkaran Sosial

Penggunaan media sosial dapat membantu remaja terhubung dengan teman-teman mereka dan memperluas jaringan sosial mereka. Media sosial dapat menjadi platform yang baik untuk membangun hubungan dengan teman-teman baru, memperluas jaringan sosial, dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

2) Mempermudah akses

Media sosial juga dapat digunakan untuk tujuan pendidikan. Remaja dapat memperoleh informasi tentang topik tertentu atau untuk berpartisipasi dalam diskusi online dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama. Ada banyak komunitas belajar online yang membahas topik tertentu yang dapat membantu remaja belajar dengan lebih baik.

Berikut dampak negatif media sosial pada remaja

1) Gangguan Kesehatan Mental

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi pada remaja. Remaja sering merasa tertekan untuk menampilkan citra sempurna di media sosial dan membandingkan hidup mereka dengan orang lain, yang dapat memicu perasaan tidak puas dengan diri sendiri.

2) Gangguan Waktu Tidur

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dikaitkan dengan penurunan kualitas tidur pada remaja. Terlalu sering memeriksa media sosial pada malam hari dapat mengganggu waktu tidur remaja, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kinerja akademis dan kesehatan fisik remaja.

5. KESIMPULAN

Media sosial memiliki dampak yang signifikan pada remaja. Meskipun media sosial dapat memberikan manfaat dalam berbagai hal, namun terdapat dampak negatif yang mempengaruhi kesehatan mental dan fisik remaja, termasuk meningkatnya tingkat kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi kualitas tidur dan mengganggu konsentrasi remaja pada tugas-tugas penting seperti belajar.

Saran untuk mengatasi pengaruh media sosial pada remaja meliputi beberapa hal yang perlu diperhatikan. Pertama, pendidik dan orang tua harus memberikan pengarahan kepada remaja mengenai penggunaan media sosial yang tepat. Mereka perlu menyadarkan remaja tentang pentingnya mengatur waktu penggunaan media sosial dengan sehat dan membatasi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas tersebut.

Kedua, remaja perlu diingatkan secara terus menerus agar tidak menyebarkan konten yang tidak etis atau tidak pantas di media sosial. Tindakan ini bertujuan untuk mencegah terjadinya tindakan bullying atau pelecehan lainnya yang dapat merugikan orang lain.

Selanjutnya, pendidik dan orang tua juga harus memastikan bahwa remaja memiliki waktu yang cukup untuk berinteraksi secara langsung dengan teman-temannya dan melakukan kegiatan fisik yang menyehatkan. Hal ini penting untuk menjaga keseimbangan antara interaksi maya dan kehidupan nyata serta meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik remaja.

Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak media sosial terhadap remaja. Penelitian tersebut harus menggunakan metode yang lebih komprehensif dan mempertimbangkan berbagai variabel yang lebih banyak. Hal ini akan membantu memahami dampak media sosial secara lebih mendalam dan memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan strategi yang efektif.

Terakhir, para pengembang media sosial juga perlu lebih memperhatikan dampak penggunaan media sosial pada kesehatan mental dan fisik remaja. Mereka perlu mencari cara untuk mengurangi dampak negatif tersebut melalui desain platform yang lebih bertanggung jawab dan memberikan pengguna kontrol yang lebih baik terhadap konten yang mereka konsumsi.

Dengan demikian, penting bagi semua pihak untuk memperhatikan penggunaan media sosial pada remaja agar tidak mengganggu kesehatan mental dan fisik remaja dan memastikan bahwa penggunaan media sosial yang dilakukan adalah sehat dan tepat waktu

DAFTAR PUSTAKA

- Kartika, W. (2016). Pengaruh media sosial terhadap remaja. *Jurnal ASPIKOM*, 1(1), 77-85.
Nurfaidah, I. (2017). Dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku sosial remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 45-54.

- Purwanto, H., & Asbari, M. (2018). *Media sosial, remaja, dan pergaulan digital*. Pustaka Pelajar.
- Rachmawati, D. A., & Nurcahyo, A. (2018). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 5(2), 96-103.
- Syamsuddin, A. (2019). Dampak negatif media sosial terhadap remaja. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(1), 89-102.
- Utami, N. W. (2017). Pengaruh media sosial terhadap perkembangan sosial remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(2), 120-128.
- Wulandari, R. A., & Suharsono, S. (2020). Dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 1-10.