

Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja

**Roza Fitrialis¹, Dea Elsani², Tika Rahmadani³, Nayla Riska Vania⁴,
Nashwa Putri Nabila⁵, Nur Fitriana⁶**

¹ Jurusan Akuntansi, Universitas Muhammadiyah Riau, rozafitrialis52@gmail.com

² Jurusan Akuntansi, Universitas Muhammadiyah Riau, dea12345elsani@gmail.com

³ Jurusan Akuntansi, Universitas Muhammadiyah Riau, tikarahmadani2114@gmail.com

⁴ Jurusan Akuntansi, Universitas Muhammadiyah Riau, naylariskavania@gmail.com

⁵ Jurusan Akuntansi, Universitas Muhammadiyah Riau, nashwaxcuwa@gmail.com

⁶ Jurusan Akuntansi, Universitas Muhammadiyah Riau, nurfitri@umri.ac.id

ABSTRACT

Keywords:
Negative impact, media,
social, adolescent, addiction

Received : 15 Juli 2024

Accepted : 02 Agustus 2024

Published : 31 Agustus 2024

Social media has become an integral part of modern adolescent life, affecting various aspects including social interaction, self-identity, and mental well-being. This article explores the negative impact associated with the use of social media on adolescents. Through a synthesis of various theories such as the theory of social psychology, the theories of mental health, media technology theories, dependency theory, and theoretical disturbance of concentration, the author identifies some of the major challenges facing adolescents in this digital environment. Negative impacts include increased risk of cyberbullying, pressure to maintain a perfect image, and negative effects on mental health such as anxiety and depression. In addition, social media can also aggravate sleep disorders, disrupt concentration, and affect real-world social interaction. This article also discusses the practical implications of these findings, including educational strategies and interventions to help adolescents manage healthy social media use. By understanding this negative impact, it is expected that parents, educators, and researchers can work together to create a safer and more supportive digital environment for the younger generation.

Pendahuluan

Di era digital ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja. Hampir 90% remaja di Indonesia menggunakan media sosial secara aktif. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook menawarkan berbagai fitur menarik untuk terhubung dengan teman, berbagi momen, dan mengikuti tren terkini. Namun, di balik kemudahan dan kecanggihannya, media sosial juga menyimpan potensi bahaya yang dapat berdampak negatif bagi perkembangan remaja. Michael Cross (2013): Media sosial adalah istilah yang menggambarkan berbagai inovasi yang digunakan untuk mengikat individu ke dalam upaya bersama, memperdagangkan data, dan berkolaborasi melalui konten pesan online. Caleb T. Dan Rebecca A. Carr Hayes (2015) mendefinisikan media sosial sebagai “media berbasis internet yang memberikan kesempatan kepada penggunanya untuk berinteraksi dan menampilkan dirinya, baik secara langsung maupun tidak langsung, dengan khalayak luas atau tidak,” yang mendorong nilai dari pengguna. Interaksi, konten buatan pengguna, dan persepsi interaksi dengan orang lain.

Cyberbullying, konten negatif, dan paparan informasi yang tidak sesuai usia dapat memicu kecemasan, depresi, dan bahkan gangguan kesehatan mental pada remaja. Dampak negatif ini perlu mendapat perhatian serius dari orang tua, remaja, dan masyarakat. Media sosial telah mengubah

lanskap komunikasi dan interaksi manusia secara global. Soetjiningsih (2004) Yang dimaksud dengan pradewasa adalah rentang waktu kemajuan antara masa remaja dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya perkembangan seksual, khususnya usia 11 atau 12 tahun hingga 20 tahun. Remaja, sebagai salah satu kelompok yang paling aktif menggunakan platform-platform ini, terpapar pada berbagai informasi dan interaksi sosial yang belum pernah terjadi sebelumnya. Menurut (Putri et al., 2016) dalam buku hariannya, remaja yang hiperaktif melalui hiburan virtual juga sering memposting aktivitas sehari-hari yang seolah-olah menggambarkan gaya hidup mereka dalam upaya mereka untuk tetap waspada terhadap perkembangan zaman, sehingga mereka dipandang lebih terkenal dalam situasi mereka saat ini.

Meskipun menawarkan manfaat dalam hal konektivitas dan akses informasi, penggunaan media sosial oleh remaja juga membawa dampak yang tidak dapat diabaikan terhadap kesejahteraan mereka. Artikel ini akan mengeksplorasi beberapa dampak negatif yang signifikan dari media sosial terhadap remaja. Dari gangguan kesehatan mental hingga risiko paparan terhadap konten yang tidak sesuai, penting untuk memahami bagaimana penggunaan intensif media sosial dapat mempengaruhi perkembangan dan keseimbangan emosional remaja masa kini. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, kita dapat mencari solusi dan strategi yang efektif untuk membantu remaja menghadapi tantangan ini dan memanfaatkan media sosial secara positif dalam kehidupan mereka.

Landasan Teori

Dalam menganalisis dampak negatif media sosial pada remaja saat ini, terdapat teori-teori yang membahas mengenai dampak negatif dari media sosial. Teori-teori ini memberikan kerangka konseptual yang membantu menjelaskan bagaimana setiap dampak-dampak tersebut dapat mempengaruhi sikap perilaku remaja dan bagaimana cara mengatasi dampak negatif tersebut. Adapun teori-teori dampak negatif dari media sosial bagi remaja yaitu teori kesehatan mental dan sosial, teori psikologi sosial, teori teknologi media, teori ketergantungan, dan kecanduan dan teori gangguan konsentrasi.

Teori Kesehatan Mental dan Sosial

Teori ini menyoroti hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dan interaksi sosial remaja. Penggunaan yang berlebihan atau eksposur terhadap konten yang negatif (misalnya cyberbullying atau gambar tubuh yang tidak realistis) dapat mengarah pada peningkatan stres, kecemasan, dan depresi. Teori ini menekankan pentingnya lingkungan sosial yang mendukung dan interaksi positif dalam mendorong kesehatan mental yang baik. Teori Stres: Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan stres dan kecemasan pada remaja. Hal ini disebabkan oleh paparan konten negatif, seperti cyberbullying, perbandingan sosial, dan FOMO (Fear of Missing Out). Teori Depresi: Penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko depresi pada remaja. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor seperti cyberbullying, rendahnya harga diri, dan kurangnya interaksi sosial secara langsung. Teori Gangguan Tidur: Paparan cahaya biru dari layar gadget sebelum tidur dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Hal ini dapat menyebabkan insomnia dan kelelahan pada remaja.

Teori Psikologi Sosial

Teori ini mengkaji bagaimana individu dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka. Di media sosial, remaja terpapar pada pengaruh dari teman sebaya, selebritas, dan norma-norma sosial yang mungkin tidak selalu positif. Misalnya, fenomena "fear of missing out" (FOMO) atau tekanan untuk terlihat sempurna dapat mempengaruhi harga diri dan persepsi diri remaja secara negatif. Teori Perbandingan Sosial: Remaja sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, yang dapat memicu perasaan tidak puas dan rendahnya harga diri. Teori FOMO (Fear of Missing Out): Media sosial dapat menciptakan rasa takut ketinggalan (FOMO) pada remaja, yang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi.

Teori Teknologi Media

Teori ini mempertimbangkan bagaimana teknologi media, termasuk media sosial, mempengaruhi cara individu memahami dunia dan berinteraksi dengan orang lain. Penggunaan media sosial yang intensif dapat mengubah cara remaja berkomunikasi dan membangun hubungan, serta mempengaruhi perkembangan identitas mereka. Teori Uses and Gratifications: Remaja menggunakan media sosial untuk memenuhi berbagai kebutuhan, seperti kebutuhan sosial, kebutuhan informasi, dan kebutuhan hiburan. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat berakibat negatif. Teori Spiral of Silence: Remaja mungkin enggan untuk mengungkapkan pendapat mereka di media sosial karena takut akan kritik atau penolakan. Hal ini dapat menghambat kebebasan berekspresi dan partisipasi sosial.

Teori Ketergantungan dan Kecanduan

Teori ini mempertimbangkan bagaimana penggunaan media sosial bisa menjadi kebiasaan atau kecanduan yang mempengaruhi perilaku dan fungsi sosial seseorang. Remaja yang mengalami kecanduan media sosial mungkin menunjukkan gejala seperti sulitnya membatasi waktu penggunaan, perasaan gelisah jika tidak online, atau menurunnya kinerja akademis atau sosial. Teori Ketergantungan: Remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan dapat mengalami ketergantungan, di mana mereka merasa sulit untuk berhenti menggunakannya meskipun ada konsekuensi negatif. Teori Kecanduan: Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu pelepasan dopamin di otak, yang dapat menyebabkan kecanduan. Hal ini dapat menyebabkan remaja mengabaikan kegiatan lain yang penting, seperti belajar, bersosialisasi, dan berolahraga.

Teori Gangguan Konsentrasi

Teori ini fokus pada dampak media sosial terhadap kemampuan seseorang untuk mempertahankan perhatian dan fokusnya. Konten yang diproduksi secara cepat dan interaksi yang sering di media sosial dapat mengganggu kemampuan remaja untuk fokus pada tugas-tugas penting atau dalam interaksi langsung di kehidupan sehari-hari. Mengintegrasikan perspektif-perspektif ini membantu dalam memahami bagaimana media sosial mempengaruhi kesehatan mental, interaksi sosial, pengembangan identitas, kecanduan, dan kemampuan konsentrasi remaja. Hal ini juga penting untuk merancang strategi pendidikan dan intervensi yang tepat untuk mendukung remaja dalam menggunakan media sosial secara sehat dan produktif. Berikut adalah landasan teori dari beberapa perspektif yang relevan untuk memahami dampak negatif media sosial terhadap remaja. Teori Multitasking: Penggunaan media sosial sambil melakukan aktivitas lain dapat mengganggu konsentrasi dan fokus remaja. Teori Distraksi: Notifikasi dan konten menarik di media sosial dapat mengalihkan perhatian remaja dari tugas yang sedang mereka kerjakan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka untuk menganalisis dampak negatif media sosial terhadap remaja. Metode kualitatif deskriptif dipilih karena cocok untuk menggali informasi mendalam mengenai fenomena yang kompleks dan dinamis serta memahami konteks pengaruh media sosial terhadap remaja. Studi pustaka sebagai pendekatan utama memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber tertulis yang relevan dan terpercaya.

Tahap pertama dalam metode penelitian ini adalah pengumpulan literatur. Peneliti mengidentifikasi dan mengumpulkan berbagai sumber literatur yang relevan, termasuk buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan penelitian, dan dokumen resmi pemerintah. Sumber-sumber ini dipilih berdasarkan kredibilitas, relevansi, dan kontribusinya terhadap pemahaman mengenai dampak negatif media sosial bagi remaja. Artikel-artikel dari jurnal terindeks dan buku-buku dari penulis yang diakui di bidang sosial menjadi prioritas dalam pengumpulan data.

Setelah pengumpulan literatur, tahap berikutnya adalah analisis konten. Peneliti melakukan analisis konten terhadap literatur yang telah dikumpulkan untuk mengidentifikasi tema-tema utama, konsep-konsep kunci, dan temuan-temuan penting yang berkaitan dengan dampak negatif

media sosial terhadap remaja. Proses ini melibatkan pembacaan kritis dan sistematis terhadap teks, pencatatan informasi penting, serta pengkodean data untuk memudahkan pengelompokan dan analisis lebih lanjut. Peneliti juga mencari pola dan hubungan antara berbagai konsep dan temuan dalam literatur.

Hasil dari penelitian ini disajikan dalam bentuk deskripsi yang kaya dan terperinci mengenai dampak negatif media sosial terhadap remaja. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif berbasis studi pustaka, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang mendalam dan komprehensif mengenai dampak negatif media sosial terhadap remaja. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali informasi dari berbagai perspektif dan sumber, serta menyajikan analisis yang kaya dan informatif bagi pembaca.

Hasil dan Pembahasan

Media sosial adalah sebuah media berbasis internet di mana setiap orang dapat mengambil bagian dan dapat mengundang siapa pun yang berkepentingan untuk mengambil bagian dengan memberikan informasi terbuka, memberikan komentar, dan berbagi data secara cepat dan tidak terbatas. Tidak dapat disangkal bahwa hiburan virtual berdampak pada kehidupan seseorang. Seseorang yang awalnya kecil bisa menjadi besar dengan hiburan online, begitu pula sebaliknya. Media sosial telah berkembang menjadi kecanduan bagi banyak orang, terutama remaja, dan mereka tidak lagi menggunakannya di siang hari. Remaja yang memiliki akun media sosial biasanya berbagi foto, cerita, dan informasi tentang kehidupannya kepada teman-temannya. Siapapun bisa berkomentar dan menyuarakan pemikirannya di media sosial tanpa perlu khawatir. Hal ini karena di web, khususnya hiburan virtual, sangat mudah untuk memalsukan karakter atau melakukan pelanggaran. Namun, selama kemajuan mereka di sekolah, siswa muda berusaha melacak kepribadian mereka dengan bekerja sama dengan teman-temannya. Sebaliknya, remaja masa kini sering kali percaya bahwa semakin mereka paham media sosial, semakin baik. Sebaliknya, remaja yang tidak terlibat dalam media sosial akan dianggap lebih keren. Orang-orang yang tidak memiliki hiburan berbasis web biasanya dianggap kuno atau ketinggalan zaman dan tidak banyak bergaul. Kata remaja berasal dari kata Latin *adolescere*, yang berarti berkembang atau berubah menjadi dewasa. Konsep kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik semuanya tercakup dalam istilah ini.

Upaya Perlindungan Hukum Dalam Kejahatan Remaja Disebabkan Pengaruh Negatif Media Sosial.

Pendidikan dan kesadaran hukum, meningkatkan pendidikan hukum di kalangan remaja untuk memahami konsekuensi hukum dari perilaku mereka di media sosial. Program ini dapat dilakukan di sekolah-sekolah dan komunitas. Regulasi dan kebijakan, menerapkan regulasi yang ketat terkait penggunaan media sosial, termasuk usia minimum untuk membuat akun, serta aturan terkait dengan konten yang diperbolehkan dan dilarang. Penegakan hukum, memperkuat penegakan hukum terhadap pelanggaran hukum yang dilakukan melalui atau karena media sosial, seperti penyebaran informasi palsu, pelecehan, atau ancaman. Kolaborasi dengan platform media sosial, kerja sama antara pemerintah, lembaga penegak hukum, dan platform media sosial untuk mengidentifikasi dan menghapus konten ilegal serta melindungi pengguna muda dari eksploitasi dan kejahatan online. Pengembangan keterampilan digital, memberdayakan remaja dengan keterampilan digital yang sehat, termasuk literasi media sosial dan kemampuan untuk mengidentifikasi risiko online. Intervensi dan rehabilitasi, mengembangkan program intervensi dan rehabilitasi khusus untuk remaja yang terlibat dalam kejahatan yang dipengaruhi oleh media sosial, untuk mencegah kejahatan berulang. Pengawasan orangtua dan pengasuhan, mendorong pengawasan aktif dan pengasuhan yang positif dari orang tua atau wali terhadap penggunaan media sosial oleh remaja. Penelitian dan pemantauan, melakukan penelitian terus-menerus tentang tren penggunaan media sosial di kalangan remaja dan dampaknya terhadap perilaku kejahatan, untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam perlindungan hukum.

Kesimpulan

Pembahasan ini menunjukkan bahwa Penggunaan yang berlebihan atau pengalaman negatif di media sosial dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Remaja yang terpapar konten berbahaya atau merugikan di media sosial lebih rentan terlibat dalam perilaku kejahatan, pelecehan, atau kekerasan. Media sosial dapat mempengaruhi cara remaja memandang diri mereka sendiri dan orang lain, memperburuk interaksi sosial dan keterampilan komunikasi. Paparan terhadap konten yang merangsang atau pengaruh dari orang lain di media sosial dapat meningkatkan risiko remaja untuk menggunakan narkoba atau alkohol. Remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung mengalami penurunan dalam prestasi akademik mereka karena gangguan dan kurangnya fokus. Remaja sering tidak menyadari risiko penyalahgunaan privasi atau bahaya keamanan yang terkait dengan penggunaan media sosial, seperti penipuan identitas atau pelecehan online. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan pada media sosial, yang pada gilirannya dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik seperti gangguan tidur atau gangguan postur. Remaja dapat terpengaruh untuk mengikuti tren konsumsi yang dipromosikan di media sosial, yang dapat menyebabkan perilaku konsumtif yang tidak sehat.

Saran

Mengurangi intensitas penggunaan fitur media sosial agar tidak menyebabkan kecanduan, Mengadakan kegiatan positif seperti mengajak remaja untuk melakukan kegiatan yang dapat mengendalikan diri mereka agar tidak terganggu dalam kecanduan media sosial. Memberikan pendidikan dan pelatihan kepada remaja dengan cara mengendalikan diri agar tidak terpengaruh oleh dampak negatif media sosial. Pemerintah memiliki peran penting dalam mengatur perilaku remaja yang menggunakan media sosial dengan lebih baik, seperti melarang perilaku agresi verbal dan menyebarkan hoax.

Referensi

- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41-53.
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57-65.
- Arini, D. (2020). Penyuluhan Dampak Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Kalangan Remaja Di Desa Way Heling Kecamatan Lengkiti Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Abdimas Universal*, 2(1), 49-53.
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(8), 704-706.
- Gunawan, I. A. N., & Shalahuddin, I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78-92.
- Rahayu, F. S., Kristiani, L., & Wersemetawar, S. F. (2019). Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. In *Prosiding SEMNAS INOTEK (Seminar Nasional Inovasi Teknologi)* (Vol. 3, No. 1, pp. 039-046).
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Ks*, 3(1).