

## DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP REMAJA

Marcella<sup>1</sup>, Riska Edriana Putri<sup>2</sup>, Lailatin Mubarakah<sup>3</sup>, Yeti Mareta Undaryati<sup>4</sup>

[marcellacella224@gmail.com](mailto:marcellacella224@gmail.com)<sup>1</sup>, [riskaacacaa@gmail.com](mailto:riskaacacaa@gmail.com)<sup>2</sup>, [lailatin09@gmail.com](mailto:lailatin09@gmail.com)<sup>3</sup>

Universitas Borneo Tarakan

### ABSTRAK

Artikel ini membahas peran media sosial dalam kehidupan remaja, dengan fokus pada manfaat, dampak, dan cara mengatasi kecanduan penggunaan media sosial. Media sosial, sebagai platform digital yang memungkinkan interaksi dan pertukaran informasi, telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja. Meskipun memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan berkomunikasi, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka, termasuk depresi, kecemasan, dan penurunan produktivitas. Selain itu, paparan terhadap konten yang tidak sehat dapat memicu perbandingan sosial yang merugikan dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memberikan batasan dan pemahaman yang tepat mengenai penggunaan media sosial. Melalui pendekatan digital parenting dan bimbingan sosial, remaja diharapkan dapat mengelola waktu dan interaksi mereka di dunia maya dengan lebih baik, sehingga dapat meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan manfaat dari media sosial.

**Kata Kunci:** Media Sosial, Remaja, Kecanduan, Kesehatan Mental, Digital Parenting.

### ABSTRACT

*This article discusses the role of social media in teenagers' lives, focusing on the benefits, impacts and how to overcome addiction to social media use. Social media, as a digital platform that enables interaction and information exchange, has become an integral part of teenagers' daily lives. While it provides a space for teens to express themselves and communicate, excessive use of social media can negatively impact their mental and physical health, including depression, anxiety and decreased productivity. In addition, exposure to unhealthy content can trigger harmful social comparisons and increase self-dissatisfaction. Therefore, it is important for parents and educators to provide proper boundaries and understanding of social media use. Through digital parenting and social guidance approaches, adolescents are expected to better manage their time and interactions online, so as to minimize the negative impacts and maximize the benefits of social media.*

**Keywords:** Social Media, Adolescents, Addiction, Mental Health, Digital Parenting.

### PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk berusia antara 10 hingga 18 tahun. Remaja adalah kelompok potensial yang memerlukan perhatian khusus, karena mereka dianggap sebagai kelompok yang berisiko dalam hal kesehatan seksual dan reproduksi. Pada masa ini, mereka cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan keinginan untuk mencoba hal-hal baru (Tsabitha & Rahman, 2024).

Masa remaja ini berada difase transisi menuju kedewasaan sekaligus periode pencarian identitas diri. Masa ini sering kali penuh tantangan karena remaja mengalami perubahan biologis yang disertai dengan perkembangan fisik yang pesat serta perubahan emosional (Agustina, et. al., 2023). Pertumbuhan fisik yang cepat pada masa remaja terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara perkembangan fisik dan perubahan emosional, yang meliputi pematangan seksual dan hormon (Mail et al., 2020). Selain itu, generasi muda juga menghadapi perubahan kognitif dan sosial dari masyarakat tradisional menuju modern, sehingga mereka lebih rentan terhadap pengaruh urbanisasi dan globalisasi (Marchetti &

Nurasa, 2022).

Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan penggunanya untuk membuat, berbagi, dan berinteraksi dengan berbagai bentuk konten, baik teks, gambar, video, maupun audio, yang tersebar secara luas di internet. Media sosial memiliki peran besar dalam penyebaran informasi kepada masyarakat luas. Sejak awal, platform ini dirancang sebagai ruang bagi pengguna untuk berpartisipasi, berbagi, dan saling bertukar informasi dengan mudah dan efektif. Kini, siapa pun dapat menjadi penyampai berita dan memberikan pengaruh kepada banyak orang (Massie, et. al., 2021). Media sosial dalam konteks ini mencakup berbagai platform seperti blog, jejaring sosial, forum diskusi, dan media visual yang mana siapapun bisa menjadi penyebar maupun pengonsumsi informasi yang dapat memberikan dampak kepada orang banyak.

Tujuan artikel ini adalah untuk menggambarkan manfaat, dampak, serta cara mengatasi kecanduan penggunaan media sosial pada remaja.

### **Penggunaan Media Sosial**

Penggunaan media sosial dengan berbagai dampaknya perlu disosialisasikan kepada remaja. Hal ini dikarenakan hampir sebagian besar remaja menggunakan media sosial lebih dari 1 dari smartphone yang dimiliki serta penggunaan yang terus-menerus. Media sosial memberikan ruang kebebasan bagi remaja untuk mengekspresikan dirinya. Berbagai kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh remaja baik itu menampilkan kebahagiaan ataupun kesedihan yang dirasakan. Hal ini akan juga mempengaruhi konsep diri remaja. Oleh sebab itu, salah satu bentuk informasi yang diberikan adalah berupa pengetahuan terkait dampak penggunaan media sosial (Sari et al., 2020).

Pengguna media sosial di antaranya adalah di kalangan para remaja. Dalam penggunaan media sosial, di kalangan remaja biasanya digunakan untuk membagikan tentang kegiatan pribadinya, seperti curhatannya dan foto-foto bersama temannya. Dengan menggunakan media sosial, seseorang dengan bebas memberikan komentar serta menyalurkan pendapatnya kepada pengguna lain tanpa ada rasa khawatir. Hal tersebut dikarenakan penggunaan media sosial seseorang penggunanya dapat memalsukan dirinya dan juga sangat mudah untuk melakukan tindakan kejahatan. Padahal dalam fase perkembangannya, remaja berada dalam fase dimana individu berusaha mencari jati dirinya dengan bergaul bersama teman sebayanya (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Penting untuk memperhatikan etika dalam berkomunikasi atau menyebarkan informasi melalui media sosial. Pemerintah telah mengeluarkan Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) Nomor 11 Tahun 2008, yang kemudian direvisi melalui Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016. UU ITE ini mengatur berbagai aspek penyebaran informasi elektronik dan mencakup beberapa pasal yang menyoroti penyalahgunaan informasi di media digital. Hal ini bertujuan untuk mencegah penyebaran informasi yang menyesatkan, mengandung ujaran kebencian, atau merugikan pihak lain, sehingga pengguna media sosial perlu memahami dan mematuhi regulasi yang berlaku dalam menyebarkan informasi (Fitriani, 2017).

### **Manfaat Media Sosial**

Berbagai manfaat media sosial membuatnya menjadi alat komunikasi utama dan kebutuhan primer bagi banyak orang yang tidak hanya digunakan oleh anak-anak, orang dewasa, dan kaum lanjut usia, tetapi juga oleh remaja yang memanfaatkannya untuk mencari informasi (Damayanti, et. al., 2023). Platform media sosial yang umum digunakan oleh remaja mencakup jejaring sosial seperti Instagram, Facebook, dan Twitter, serta platform visual seperti TikTok dan YouTube, yang menjadi media utama bagi mereka untuk memperoleh informasi. Pembahasan difokuskan pada penyebaran informasi dalam beberapa bidang tertentu, yaitu bisnis, pariwisata, pendidikan, keagamaan, politik, dan kesehatan

termasuk dalam topik kesehatan produksi.

Beberapa penelitian mengatakan bahwa media sosial memiliki potensi positif dalam menyebarkan informasi, namun tantangan tetap ada. Remaja yang aktif di media sosial juga rentan terhadap penyebaran informasi yang salah atau tidak akurat, yang dapat menyesatkan dan bahkan meningkatkan risiko perilaku tidak sehat (Lede et. al., 2024). Berdasarkan penelitian (Massie, et. al., 2021), menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran yang signifikan dalam penyebaran informasi terkait COVID-19 kepada masyarakat di Kelurahan Ranotana Weru, Kecamatan Wanea. Berdasarkan wawancara dan observasi, media sosial seperti Facebook, Instagram, WhatsApp, dan Google menjadi sumber utama informasi, asalkan diiringi dengan upaya peningkatan literasi digital untuk menyaring informasi yang kredibel. Oleh karena itu, penting bagi penyedia informasi di media sosial untuk memastikan bahwa konten yang dibagikan berasal dari sumber yang terpercaya dan memadai, serta disajikan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami khususnya oleh remaja. Pemahaman yang baik akan penggunaan media sosial dalam penyebaran informasi pun dapat membantu mengoptimalkan manfaatnya dan mengurangi dampak negatif yang mungkin muncul.

### **Dampak Media Sosial**

Di era digital saat ini, remaja hampir tidak mungkin menghindari keterlibatan di media sosial. Internet telah menciptakan bentuk-bentuk komunikasi baru dalam masyarakat, khususnya di kalangan remaja, memungkinkan komunikasi dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa pertemuan langsung. Aplikasi seperti Twitter, Facebook, dan Instagram memudahkan siapa saja untuk berinteraksi. Menurut penelitian oleh (Rahmatika, 2019), menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak baik positif maupun negatif terhadap kesehatan remaja. Menurut (Sari et al., 2020) Dampak situs jejaring sosial mungkin lebih banyak dirasakan oleh kalangan remaja, karena sebagian besar pengguna jejaring sosial adalah dari kalangan remaja pada usia sekolah. Karena sangat mudah menjadi anggota dari situs jejaring sosial. Tidak butuh waktu lama akan menjadi kebiasaan untuk mengakses dan membuka situs-situs jejaring sosial tersebut, dan berinteraksi secara pasif di dalamnya. Akibatnya pengguna dalam hal ini peserta didik (siswa) bisa lupa waktu karena terlalu asyik dengan kegiatannya di dunia maya tersebut hingga bisa lupa kewajibannya sebagai seorang pelajar.

### ***Dampak Positif Media Sosial***

Dampak positif dari media sosial adalah memudahkan para penggunanya untuk berinteraksi dengan banyak orang, memperluas pergaulan, jarak dan waktu bukan lagi masalah, lebih mudah dalam mengekspresikan diri, penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat, biaya lebih murah. Dalam jurnal (Arini, 2020) media sosial memberikan sejumlah manfaat positif bagi remaja dalam konteks pertemanan dan pengembangan diri. Platform ini memungkinkan remaja memperluas jaringan pertemanan secara global, memungkinkan mereka berinteraksi dengan orang-orang dari berbagai belahan dunia meskipun tidak pernah bertemu secara langsung. Melalui interaksi online, remaja dapat termotivasi untuk belajar dan mengembangkan diri dengan mendapatkan umpan balik dari teman-teman maya mereka. Media sosial juga menjadi sarana yang efektif untuk memperoleh informasi, mulai dari pendidikan hingga kebudayaan, melalui blog dan website. Lebih dari sekadar alat komunikasi, media sosial dapat mendorong sikap positif seperti rasa perhatian dan empati, misalnya melalui ucapan selamat ulang tahun, komentar, dan menjaga hubungan persahabatan jarak jauh. Selain itu, platform ini memberikan kemudahan bagi remaja untuk berbagi pengalaman melalui posting blog dan bahkan menjadi media promosi bagi mereka yang memiliki usaha online, dengan memanfaatkan layanan iklan yang tersedia

### ***Dampak negatif media sosial***

Berdasarkan Jurnal (Mulyono, 2021) Dampak situs jejaring sosial mungkin lebih banyak dirasakan oleh kalangan remaja, karena sebagian besar pengguna jejaring sosial adalah dari kalangan remaja pada usia sekolah. Karena sangat mudah menjadi anggota dari situs jejaring sosial. Tidak butuh waktu lama akan menjadi kebiasaan untuk mengakses dan membuka situs-situs jejaring sosial tersebut, dan berinteraksi secara pasif di dalamnya. Akibatnya pengguna dalam hal ini peserta didik (siswa) bisa lupa waktu karena terlalu asyik dengan kegiatannya di dunia maya tersebut hingga bisa lupa kewajibannya sebagai seorang pelajar. Menurut (Arini, 2020), media sosial memiliki sejumlah dampak negative yang signifikan bagi remaja media sosial dapat menyebabkan kecanduan yang membuat remaja menghabiskan waktu berjam-jam tanpa menyadari durasi penggunaannya. Hal ini berpotensi memengaruhi komunikasi di dunia nyata, di mana remaja menjadi malas berinteraksi langsung dan mengalami gangguan pemahaman bahasa. Lebih lanjut, media sosial cenderung mendorong sikap egois dan menurunkan empati, karena remaja lebih fokus pada dunia maya dibandingkan lingkungan sekitarnya. Selain itu, keberadaan fitur permainan dalam platform media sosial dapat menjadi pemicu kemalasan belajar dan menurunkan produktivitas. Dampak lainnya adalah menurunnya standar kesopanan, di mana remaja mulai terbiasa menggunakan bahasa yang tidak pantas dan menganggapnya sebagai bahasa modern. Terakhir, tidak adanya aturan ejaan dan tata bahasa yang ketat di media sosial membuat remaja kesulitan membedakan gaya komunikasi antara dunia maya dan dunia nyata, yang berpotensi merusak kemampuan berbahasa mereka.

### ***Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan remaja***

#### ***Dampak media sosial pada Kesehatan fisik remaja***

Pemasaran makanan melalui media sosial memiliki dampak yang sangat besar terhadap remaja karena sifatnya yang melibatkan emosi, interaktif, dan menghibur. Konten makanan tidak sehat dan iklan dari UKM menimbulkan daya ingat, fiksasi, serta kesenangan dan gairah yang lebih tinggi, dibandingkan dengan sumber lain seperti rekan, merek, atau pakar. Remaja sering kali kurang menyadari promosi makanan di media sosial dan gagal mengenalinya sebagai iklan. Paparan terhadap konten semacam itu dapat menyebabkan stigmatisasi terhadap individu yang kelebihan berat badan, perkembangan stereotip, dan kasus perundungan. Hal ini juga berkontribusi terhadap tekanan penampilan remaja dan meningkatkan persepsi diri yang negatif dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Membandingkan diri sendiri dengan orang yang berpengaruh akan menghasilkan apresiasi tubuh yang lebih rendah, tingkat objektifikasi diri yang lebih tinggi, dan seksualisasi diri, suasana hati negatif, dan gejala depresi (Engel et al., 2024).

#### ***Dampak Media Sosial Pada Kesehatan Reproduksi Remaja***

Beberapa faktor penyebab perilaku seks beresiko remaja adalah keterpaparan dengan media massa, peranan orang tua yang minim dan faktor teman sebaya. Di era digital, faktor teman sebaya dapat ditemukan pada penggunaan media sosial, dimana media sosial menghubungkan sesama remaja. Sifat perangkat internet yang personal menyebabkan akses informasi yang on-demand membuat remaja, sebagai salah satu contoh, hanya mengakses informasi yang ingin mereka akses, termasuk informasi yang dapat memuaskan rasa ingin tahu mereka, inilah yang kemudian dapat memicu perilaku seksual beresiko. Tidak tersedianya informasi yang akurat dan benar tentang kesehatan reproduksi mendorong remaja melakukan eksplorasi sendiri, baik melalui media cetak, elektronik, maupun pertemanan yang dapat mendorongnya melakukan perilaku beresiko (Yusuf & Hamdi, 2021). Adapun gangguan lain yang mempengaruhi Kesehatan fisik remaja yaitu gangguan jiwa seperti stress dan depresi yang dialami remaja, hal dapat berdampak pada kesehatan

fisik, termasuk tekanan darah yang dapat menyebabkan hipertensi.

#### *Dampak Media Sosial Pada Kesehatan Mental Remaja*

Penggunaan media sosial yang tidak dapat di kontrol pada kalangan remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental. Remaja yang kecanduan media sosial sering mengalami depresi, stress, kecemasan, bahkan kesepian. Remaja berisiko mengalami gangguan mental yang berdampak buruk pada kehidupan mereka, jika kesehatan mental mereka tidak dijaga dengan baik. Beberapa ciri yang mungkin muncul pada psikosis antara lain perubahan kepribadian, kesulitan untuk beristirahat, kehilangan motivasi, perubahan berat badan, isolasi sosial, dan kesulitan dalam belajar. Jika remaja mengalami gejala-gejala ini, remaja harus mendapatkan pertolongan khusus (Arsini et al., 2023). Adapun salah satu dampak utama dari penggunaan media sosial adalah perbandingan sosial yang meningkat. Remaja sering kali terpapar dengan gambar-gambar yang memperlihatkan kehidupan yang sempurna dan prestasi yang luar biasa dari teman-teman mereka atau selebriti di media sosial. Hal ini dapat menyebabkan perasaan rendah diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan tekanan untuk mencapai standar yang tidak realistis. Remaja mungkin merasa tidak sebanding dengan orang lain dan merasa tertekan untuk memperlihatkan citra yang sempurna di media sosial (Ilat et al., 2023).

#### **Mengatasi Kecanduan Media Sosial Pada Remaja**

Perilaku dalam menggunakan media sosial di kalangan remaja atau siswa harus segera ditangani agar dapat mengurangi kecanduan media sosial yang bisa mempengaruhi perilaku belajar siswa di kelas. Cara alternatif yang dilakukan yaitu dengan melaksanakan kegiatan bimbingan pribadi sosial yang ada di sekolah. Bimbingan pribadi sosial merupakan proses layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengatasi masalah yang dihadapinya, baik yang bersifat pribadi maupun sosial sehingga dapat memiliki hubungan sosial yang baik di lingkungan sekitarnya. Layanan bimbingan pribadi sosial ini bisa dilakukan secara berkelompok maupun individu melalui teknik self management, sehingga siswa yang mengalami kecanduan penggunaan media sosial dapat mengontrol diri mereka agar tidak menghabiskan waktu hanya untuk mengakses media sosial saja, serta dapat memfokuskan dirinya untuk melakukan kegiatan lain yang lebih bermanfaat dengan mengatur waktu sebaik mungkin (Media et al., 2021). Salah satu cara lain untuk mengatasi kecanduan bermain media sosial yaitu dengan Digital parenting atau pengasuhan digital adalah memberikan batasan yang jelas kepada remaja tentang hal-hal yang boleh maupun yang tidak boleh dilakukan pada saat menggunakan perangkat digital. Cara ini sangat membutuhkan peran orangtua karena dalam digital parenting ialah memberikan batasan waktu dalam menggunakan smartphone, pemberian batasan smartphone hanya dapat dilakukan oleh orangtua, adapun peran orangtua dalam memberikan pemahaman bahwa apa yang dilihat di media sosial tidak semestinya diikuti dengan tujuan agar remaja dapat beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan, sehingga dengan kemampuan ini individu lebih mudah dalam menyaring dan merespon berbagai hal yang ditemui ketika berinteraksi dengan teknologi digital (Fitri Annisa et al., 2022).

#### **KESIMPULAN**

Manfaat dari penggunaan media sosial yaitu untuk mencari dan memperoleh informasi, serta juga bisa menjadi alat utama untuk berkomunikasi, adapun dampak yang ditimbulkan pada penggunaan media sosial ini dapat membawa ke hal yang positif maupun hal yang negatif. Peran orang tua sangat diperlukan untuk mengatasi kecanduan media sosial pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Harahap, JW, Laoli, AN, Hasibuan, ISM, Rahmawati, N., & Hasibuan, SR (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Jurnal Sains Kolaboratif*, 6 (12), 1784-1793.
- Damayanti, A., Delima, I. D., & Suseno, A. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Informasi dan Publikasi (Studi Deskriptif Kualitatif pada Akun Instagram@rumahkimkotatangerang). *Jurnal PIKMA: Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema*, 6(1), 173-190.
- Fitriani, Y. (2017). Analisis pemanfaatan berbagai media sosial sebagai sarana penyebaran informasi bagi masyarakat. *Paradigma*, 19(2), 148-152.
- Lede, M. E. H., Suwetty, A. M., & Pellondou, K. B. Y. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2), 401-406.
- Mail, N. A., Berek, P. A., & Besin, V. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di smpn haliwen. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(02), 1-6.
- Mareti, S., & Nurasa, I. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Kota Pangkalpinang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(2), 25-32.
- Massie, BL, Warouw, DM, & Golung, AM (2021). Peran Media Sosial Sebagai Sarana Informasi Bagi Masyarakat Ranotana Weru Kecamatan Wanea. *KOMUNIKASI ACTA DIURNA* , 3 (4).
- Rahmatika, Q. T. (2019). M Media Sosial Sebagai Strategi Promosi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 39-46.
- Tsabittha, P. A., & Rahman, F. (2024). PENGARUH MEDIA SOSIAL DALAM MENJANGKAU REMAJA TERKAIT EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 4(4), 166-172.