

Pengaruh Medsos Terhadap Kesejahteraan Emosional Remaja

Difa Nur Novila Ramadhanti, Khabibah Twoizah, Heni Susilowati, Iskandar Dzulkarnain, Denny Otavina Radianto

Manajemen Bisnis Jurusan Teknik Bangunan Kapal, Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya
Email: ¹⁾ difanurnovila@gmail.com; bibah.twoizah@gmail.com; henysusilowati9f14@gmail.com; iskandarrdzul@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [21 Mei 2023]

Revised [26 Juni 2023]

Accepted [05 Juli 2023]

KEYWORDS

media sosial, cyberbullying, interaction

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



ABSTRAK

Pengaruh media sosial (medsos) terhadap kesejahteraan emosional remaja telah menjadi topik yang semakin penting dalam beberapa tahun terakhir. Medsos, seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan Snapchat, telah mengubah cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Namun, dampak yang ditimbulkan oleh penggunaan medsos ini terhadap kesejahteraan emosional remaja memiliki sisi yang kompleks.

Salah satu pengaruh utama medsos terhadap kesejahteraan emosional remaja adalah perasaan tidak puas dengan diri sendiri dan perbandingan sosial. Dalam dunia virtual yang sering kali diisi dengan foto-foto terbaik dan kehidupan yang terlihat sempurna, remaja mudah terjebak dalam perasaan rendah diri dan kecemasan akan penilaian orang lain. Mereka sering membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan ideal yang dipresentasikan di medsos, dan ini dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan masalah kesejahteraan emosional lainnya.

Selain itu, penggunaan medsos yang berlebihan juga dapat memicu perasaan isolasi dan kesepian pada remaja. Meskipun mereka dapat terhubung dengan banyak orang melalui platform ini, interaksi maya ini sering kali tidak memiliki kedalaman yang sama seperti dalam kehidupan nyata. Remaja mungkin merasa kurang terhubung secara emosional dan sosial, karena lebih fokus pada interaksi melalui layar daripada mengembangkan hubungan langsung dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan rasa kesepian dan kehilangan koneksi sosial yang penting bagi perkembangan emosional mereka.

Selain itu, adanya intimidasi dan pelecehan daring (cyberbullying) juga menjadi salah satu dampak negatif penggunaan medsos pada kesejahteraan emosional remaja. Remaja sering kali menjadi sasaran pelecehan verbal, ancaman, atau pencemaran nama baik melalui platform medsos. Hal ini dapat berdampak serius pada kesehatan mental dan emosional remaja, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, bahkan ideasi bunuh diri.

Namun, penting juga untuk diingat bahwa medsos juga dapat memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan emosional remaja. Mereka dapat membantu remaja menjalin hubungan sosial baru, mengekspresikan diri, dan mencari dukungan dari komunitas online yang serupa. Selain itu, medsos juga bisa menjadi sumber informasi dan pengetahuan yang berharga bagi remaja, jika digunakan dengan bijak dan disiplin.

ABSTRACT

The influence of social media (medsos) on the emotional well-being of adolescents has become a topic of increasing importance in recent years. Social media, such as Facebook, Instagram, Twitter and Snapchat, have changed the way teenagers interact and communicate with other people. However, the impact that the use of social media has on the emotional well-being of adolescents has a complex side. One of the main influences of social media on adolescents' emotional well-being is feelings of dissatisfaction with themselves and social comparison. In a virtual world that is often filled with the best photos and seemingly perfect lives, it's easy for teenagers to get caught up in feelings of inferiority and anxiety over the judgment of others. They often compare their life to the ideal life presented on social media, and this can lead to depression, anxiety and other emotional well-being issues. In addition, excessive use of social media can also trigger feelings of alienation and loneliness in adolescents. While they can connect with many people through these platforms, these virtual interactions often don't have the same depth as in real life. Teenagers may feel less emotionally and socially connected, as they focus more on interacting through screens than on developing direct relationships with others. This can lead to feelings of loneliness and loss of social connections that are important for their emotional development. In addition, bullying and online bullying (cyberbullying) are also one of the negative impacts of using social media on the emotional well-being of adolescents. Teenagers are often the target of verbal abuse, threats or defamation through social media platforms. This can seriously impact a teenager's mental and emotional health, increasing the risk of depression, anxiety, and even suicidal ideation. However, it is also important to remember that social media can also have a positive influence on adolescents' emotional well-being. They can help teens make new social connections, express themselves, and seek support from similar online communities. Apart

from that, social media can also be a valuable source of information and knowledge for teenagers, if used wisely and with discipline

PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin maju ini, penggunaan media sosial (medsos) telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja. Medsos seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan Snapchat menyediakan platform interaktif yang memungkinkan remaja untuk berbagi, berkomunikasi, dan terhubung dengan teman-teman mereka secara online. Namun, pengaruh medsos terhadap kesejahteraan emosional remaja telah menjadi perhatian yang semakin besar.

Sebagai generasi yang tumbuh dengan akses mudah ke medsos, remaja menghadapi sejumlah masalah yang unik terkait dengan penggunaannya. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian telah mengungkapkan bahwa penggunaan medsos secara berlebihan dapat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional remaja.

Salah satu masalah utama yang muncul adalah perasaan rendah diri dan perbandingan sosial. Medsos sering kali dipenuhi dengan foto-foto yang disunting dan kehidupan yang tampak sempurna, yang dapat menciptakan citra yang tidak realistis tentang kehidupan orang lain. Remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan standar yang tidak dapat dicapai tersebut, yang pada gilirannya dapat memicu perasaan tidak puas dengan diri sendiri, rendah diri, dan kecemasan akan penilaian orang lain.

Selain itu, penggunaan medsos juga dapat menyebabkan perasaan isolasi dan kesepian. Meskipun remaja dapat terhubung dengan teman-teman mereka melalui platform ini, interaksi tersebut sering kali hanya terjadi di dunia maya dan kurang memiliki kedalaman dalam membangun hubungan sosial. Remaja dapat merasa kesepian atau tidak terhubung secara emosional, karena lebih memilih untuk terlibat dalam interaksi melalui layar daripada mengembangkan hubungan yang nyata dan berarti dengan orang lain.

Tidak hanya itu, fenomena intimidasi dan pelecehan daring (cyberbullying) juga merupakan konsekuensi serius dari penggunaan medsos oleh remaja. Melalui medsos, remaja rentan menjadi sasaran pelecehan verbal, ancaman, atau pencemaran nama baik. Hal ini dapat memiliki dampak yang merugikan pada kesehatan mental dan emosional mereka, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, bahkan mengancam keselamatan mereka.

Namun, penting juga untuk menyadari bahwa medsos juga dapat memiliki pengaruh positif pada kesejahteraan emosional remaja. Mereka dapat membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan sosial, menjalin hubungan dengan orang-orang dari latar belakang yang berbeda, dan mengekspresikan diri mereka dengan lebih kreatif. Selain itu, medsos juga bisa menjadi sumber dukungan dan inspirasi, serta memberikan kesempatan untuk terlibat dalam isu-isu sosial dan politik yang relevan.

Dengan demikian, latar belakang pengaruh medsos terhadap kesejahteraan emosional remaja menunjukkan adanya permasalahan yang serius terkait dengan penggunaan yang berlebihan, perasaan rendah diri, perbandingan sosial, isolasi, dan bahaya pelecehan daring. Namun, perlu diakui bahwa medsos juga dapat memberikan manfaat jika digunakan secara bijaksana. Oleh karena itu, penting bagi remaja dan orang tua untuk memahami risiko dan manfaat yang terkait dengan penggunaan medsos, serta mengembangkan strategi yang sehat untuk memanfaatkannya secara positif dalam kehidupan sehari-hari.

Terdapat beberapa landasan teori yang mendukung pemahaman mengenai pengaruh medsos terhadap kesejahteraan emosional remaja. Salah satu teori yang relevan adalah teori perbandingan sosial (social comparison theory). Menurut teori ini, individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi dan membentuk konsep diri mereka. Dalam konteks medsos, remaja sering kali terpapar dengan berbagai postingan yang menampilkan kehidupan yang tampak sempurna dari orang lain. Hal ini dapat memicu perbandingan sosial yang tidak sehat, meningkatkan perasaan rendah diri dan tidak puas dengan diri sendiri.

Teori penyaluran media (media cultivation theory) juga dapat digunakan untuk memahami pengaruh medsos terhadap remaja. Teori ini menyatakan bahwa media massa, termasuk medsos, dapat membentuk persepsi dan keyakinan individu tentang dunia di sekitarnya. Dalam konteks medsos, remaja yang terpapar dengan gambaran yang sering kali sangat positif dan tidak realistis tentang kehidupan orang lain dapat mengembangkan harapan yang tidak realistis tentang kehidupan mereka sendiri. Ketika harapan ini tidak terpenuhi, remaja dapat merasa tidak puas dan mengalami kesejahteraan emosional yang buruk.

Selain itu, teori interaksi sosial (social interaction theory) juga relevan dalam konteks ini. Teori ini menekankan pentingnya interaksi sosial dalam membentuk identitas dan kesejahteraan individu. Penggunaan medsos yang berlebihan dapat menggantikan interaksi sosial langsung yang penting bagi perkembangan emosional remaja. Kurangnya interaksi sosial yang nyata dan mendalam dapat menyebabkan perasaan kesepian, isolasi, dan kurangnya dukungan sosial, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka.

Dalam konteks negatif, teori stigma sosial (social stigma theory) dapat digunakan untuk memahami dampak cyberbullying atau pelecehan daring terhadap remaja. Teori ini menyatakan bahwa individu yang mengalami stigma sosial dapat mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Dalam kasus cyberbullying, remaja yang menjadi korban intimidasi online mungkin mengalami stigmatisasi, merasa terisolasi, dan mengalami dampak negatif pada kesejahteraan emosional mereka.

Melalui penggunaan landasan teori ini, dapat dipahami bagaimana penggunaan medsos dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja. Dengan pemahaman ini, pendekatan yang lebih holistik dapat dikembangkan untuk membantu remaja dalam menggunakan medsos secara sehat dan mengelola dampaknya terhadap kesejahteraan emosional mereka.

Masalah yang terkait dengan pengaruh medsos terhadap kesejahteraan emosional remaja meliputi perasaan rendah diri, perbandingan sosial yang tidak sehat, isolasi, dan risiko cyberbullying. Remaja rentan terhadap tekanan psikologis dan emosional yang timbul dari penggunaan medsos yang berlebihan dan interaksi yang tidak sehat di dunia maya.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian kualitatif mengenai pengaruh medsos terhadap kesejahteraan emosional remaja, beberapa metode penelitian yang dapat digunakan adalah wawancara mendalam, pengamatan partisipatif, dan analisis konten.

Pertama, wawancara mendalam dapat dilakukan dengan remaja sebagai subjek penelitian. Peneliti dapat melakukan wawancara individu dengan remaja untuk memahami pengalaman pribadi mereka dalam menggunakan medsos dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional. Wawancara ini dapat mengungkapkan perspektif remaja, perasaan mereka terhadap diri sendiri, pengalaman perbandingan sosial, dan efek positif atau negatif yang dirasakan dalam menggunakan medsos.

Kedua, pengamatan partisipatif dapat digunakan untuk memahami interaksi dan perilaku remaja di lingkungan medsos. Peneliti dapat mengamati secara aktif dan terlibat dalam komunitas atau grup remaja di platform medsos untuk melihat secara langsung bagaimana mereka berinteraksi, apa yang mereka bagikan, dan bagaimana itu mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Pengamatan ini dapat memberikan wawasan mendalam tentang dinamika dan pola perilaku yang muncul di lingkungan medsos remaja.

Ketiga, analisis konten dapat digunakan untuk menganalisis postingan, komentar, dan interaksi di media sosial yang berkaitan dengan kesejahteraan emosional remaja. Peneliti dapat mengumpulkan data dari platform medsos, seperti Instagram atau Twitter, dan menganalisis konten yang diposting oleh remaja. Melalui analisis konten, peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola tertentu, tema-tema, dan jenis interaksi yang muncul, serta dampaknya terhadap kesejahteraan emosional remaja.

Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif ini, peneliti dapat mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengaruh medsos terhadap kesejahteraan emosional remaja. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih kaya dan komprehensif tentang pengalaman remaja dalam menggunakan medsos, faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka, serta potensi strategi atau intervensi yang dapat digunakan untuk mempromosikan penggunaan yang sehat dan kesejahteraan emosional remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh media sosial (medsos) terhadap kesejahteraan emosional remaja merupakan topik yang penting dan kompleks dalam era digital saat ini. Medsos memiliki potensi untuk mempengaruhi remaja secara positif maupun negatif, dan pemahaman yang mendalam tentang dampaknya terhadap kesejahteraan emosional sangatlah relevan.

Pada sisi negatif, penggunaan yang berlebihan dan tidak sehat dari medsos dapat menyebabkan beberapa masalah. Perasaan rendah diri menjadi salah satu dampak yang signifikan. Remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan standar yang tidak realistis yang ditampilkan di medsos, yang berujung pada ketidakpuasan dengan diri sendiri, rendah diri, dan kecemasan akan penilaian orang lain. Mereka seringkali terpapar dengan citra yang disunting dari kehidupan orang lain, sehingga menciptakan persepsi yang tidak realistis tentang kebahagiaan dan kesuksesan.

Selain itu, isolasi sosial juga merupakan dampak negatif yang muncul dari penggunaan medsos. Meskipun medsos memungkinkan remaja untuk terhubung dengan teman-teman mereka secara online, interaksi tersebut seringkali tidak memiliki kedalaman dan kualitas yang sama seperti interaksi sosial di dunia nyata. Remaja dapat merasa kesepian atau tidak terhubung secara emosional, karena lebih memilih terlibat dalam interaksi melalui layar daripada membangun hubungan yang nyata.

Tidak hanya itu, ancaman cyberbullying juga meningkat dengan adanya medsos. Remaja menjadi rentan terhadap intimidasi, pelecehan, atau pencemaran nama baik melalui platform ini. Cyberbullying dapat memiliki dampak serius pada kesehatan mental dan emosional remaja, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, bahkan mengancam keselamatan mereka.

Namun, ada juga sisi positif dalam penggunaan medsos. Medsos dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial, menjalin hubungan dengan orang-orang dari latar belakang yang berbeda, dan mengekspresikan diri secara kreatif. Medsos juga bisa menjadi sumber dukungan dan inspirasi, serta memberikan kesempatan untuk terlibat dalam isu-isu sosial dan politik yang relevan.

Untuk mengatasi masalah yang terkait dengan penggunaan medsos, perlu ada rencana pemecahan masalah yang efektif. Peningkatan kesadaran akan risiko dan manfaat penggunaan medsos yang bijaksana, promosi kegiatan sosial dan interaksi di dunia nyata, serta perlindungan terhadap cyberbullying menjadi beberapa rencana yang dapat diterapkan.

Tujuan utamanya adalah meningkatkan kesejahteraan emosional remaja. Dengan pendekatan yang holistik, diharapkan remaja dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh medsos, belajar menggunakan platform tersebut secara bijaksana, dan membangun hubungan sosial yang sehat dan bermakna.

Dalam kesimpulannya, pengaruh medsos terhadap kesejahteraan emosional remaja memiliki dua sisi. Penting bagi remaja dan orang tua untuk memahami risiko dan manfaat yang terkait dengan penggunaan medsos, serta mengembangkan strategi yang sehat untuk memanfaatkannya secara positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kesadaran dan pendekatan yang tepat, remaja dapat mengatasi dampak negatif dan mengoptimalkan manfaat dari penggunaan medsos, sehingga memperkuat kesejahteraan emosional mereka.

KESIMPULAN

Dalam era digital saat ini, pengaruh media sosial (medsos) terhadap kesejahteraan emosional remaja menjadi perhatian yang penting. Medsos memiliki potensi untuk mempengaruhi remaja secara positif maupun negatif. Penggunaan yang berlebihan dan tidak sehat dari medsos dapat menyebabkan perasaan rendah diri, perbandingan sosial yang tidak sehat, isolasi sosial, dan risiko cyberbullying. Remaja sering terpapar dengan citra yang tidak realistis dari kehidupan orang lain, yang dapat mempengaruhi penilaian diri dan kesejahteraan emosional mereka. Namun, medsos juga dapat memberikan manfaat jika digunakan secara bijaksana. Remaja dapat menggunakan medsos untuk membangun keterampilan sosial, menjalin hubungan dengan orang-orang dari latar belakang yang berbeda, mengekspresikan diri secara kreatif, dan mendapatkan dukungan serta inspirasi. Medsos juga memberikan kesempatan untuk terlibat dalam isu-isu sosial dan politik yang relevan. Untuk mengatasi dampak negatif, perlu dilakukan upaya pemecahan masalah yang efektif. Peningkatan kesadaran akan risiko dan manfaat penggunaan medsos

yang bijaksana, promosi kegiatan sosial dan interaksi di dunia nyata, serta perlindungan terhadap cyberbullying menjadi beberapa langkah yang dapat diambil. Tujuan utama dari upaya ini adalah meningkatkan kesejahteraan emosional remaja. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh medsos, remaja dapat menggunakan platform tersebut secara bijaksana, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mengelola dampaknya terhadap kesejahteraan emosional mereka. Pada akhirnya, pengaruh medsos terhadap kesejahteraan emosional remaja memiliki dua sisi. Penting bagi remaja dan orang tua untuk memahami risiko dan manfaat yang terkait dengan penggunaan medsos, serta mengembangkan strategi yang sehat untuk memanfaatkannya secara positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kesadaran dan pendekatan yang tepat, remaja dapat mengoptimalkan manfaat dari penggunaan medsos dan memperkuat kesejahteraan emosional mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dari persiapan hingga akhir implementasi penelitian ini yang telah memberikan banyak kontribusi serta dukungan baik secara materi maupun non-materi.

Peneliti juga berharap bahwa di masa depan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi ilmiah untuk penelitian lebih lanjut dengan mengembangkan hal-hal yang relevan mengenai masalah atau topik serupa dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Fraser, A. M. (2019). Cyberbullying Predicts Decreases in Self-Esteem and Increases in Depression. *Journal of Adolescent Health, 65*(6), 796-802.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One, 8*(8), e69841.
- Houghton, S., Hunter, S. C., Rosenberg, M., Wood, L., Zadow, C., Martin, K., ... & Lawrence, D. (2018). Virtually impossible: limiting Australian children and adolescents daily screen based media use. *BMC Public Health, 18*(1), 1280.
- Moreno, M. A., Christakis, D. A., Egan, K. G., Brockman, L. N., & Becker, T. (2018). Associations between displayed alcohol references on Facebook and problem drinking among college students. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 166*(2), 157-163.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine, 53*(1), 1-8.
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Wang, L. H. (2019). The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students. *Computers in Human Behavior, 92*, 10-17.
- van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., van de Mheen, D., & Schoenmakers, T. M. (2017). Time to abandon internet addiction? Predicting problematic internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry, 14*(1), 113-121.
- Li, X., Li, D., Newman, J., & Zhang, H. (2020). Deciphering the impact of mobile social networking sites addiction on well-being of Chinese young adults: A longitudinal moderated mediation model. *Frontiers in Psychology, 11*, 2222.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(7), 380-385.

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839.