

## PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PSIKOLOGI REMAJA

Febyan Aprilla Putra<sup>1</sup>, Ahmad Wahyu<sup>2</sup>, Muhamad Azka Naufal Fauzan<sup>3</sup>,  
Zacky Arlana<sup>4</sup>, Ersan Raditrian<sup>5</sup>

aprilafebyan@gmail.com<sup>1</sup>, a.wahyu7789@gmail.com<sup>2</sup>, azkanaofalfauzan18@gmail.com<sup>3</sup>,  
arlanazacky@gmail.com<sup>4</sup>, ersanraditrian@gmail.com<sup>5</sup>

Universitas Informatika Dan Bisnis Indonesia

### ABSTRAK

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa kita ke era digital yang serba cepat, dimana media sosial berfungsi sebagai platform digital yang memfasilitasi komunikasi dan interaksi online. Namun, muncul kekhawatiran mengenai dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan termasuk Cyber Bullying dan masalah perbandingan diri. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku seperti itu dapat menimbulkan konsekuensi psikologis yang serius, memengaruhi kesehatan mental. Metode penelitian observatif digunakan untuk menyelidiki pengaruh sosial media pada psikologi remaja, dengan penekanan pada perbandingan diri dan Cyber Bullying. Penelitian ini bertujuan untuk menguraikan pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja dan menyoroti urgensi dalam menangani permasalahan ini.

**Kata Kunci:** Media Sosial, Remaja, Perundungan Dunia Maya.

### ABSTRACT

*Advances in information and communication technology have brought us into a fast-paced digital era, where social media functions as a digital platform that facilitates online communication and interaction. However, concerns arise regarding the negative impacts of excessive social media use including Cyber Bullying and self-comparison issues. Research shows that such behavior can have serious psychological consequences, affecting mental health. Observative research methods were used to investigate the influence of social media on adolescent psychology, with an emphasis on self-comparison and Cyber Bullying. This research aims to outline the influence of social media on adolescent mental health and highlight the urgency in addressing this problem.*

**Keywords:** Social Media, Teen, Cyber Bullying.

### PENDAHULUAN

Kemajuan dalam teknologi komunikasi dan informasi telah mengantarkan kita menuju zaman digital yang serba cepat. Media sosial sebagai platform digital yang memfasilitasi komunikasi dan interaksi secara online. Dengan media sosial kita bisa dengan mudah mengetahui atau mengakses informasi berita-berita Internasional. Kita sebagai masyarakat bertanggung jawab untuk bisa memfilter atau memanfaatkan era digitalisasi ini sebaik-baiknya supaya tidak menimbulkan hal yang negatif.,

Penggunaan media sosial di kalangan remaja saat ini semakin intensif, seiring dengan semakin mudahnya akses terhadap perangkat digital. Sebagian besar remaja saat ini sudah terbiasa mengakses media sosial sebagai kebutuhan sehari-hari, Berdasarkan motif kebutuhan yang dipuaskan oleh media menurut Katz, Gurevitch dan Haas (1973) yang dibahas dalam salah satu teori komunikasi massa, yaitu teori Use & Gratification adalah teori komunikasi yang menjelaskan bagaimana pengguna media aktif memilih dan menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan mereka. Maka dari itu pendekatan kepada remaja sangat di perlukan untuk mengetahui mengapa dan bagaimana remaja menggunakan media sosial khususnya Instagram dan Tiktok sebagai kebutuhan sehari-hari.

Remaja saat ini menghadapi perkembangan digital yang semakin kompleks, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sebagian remaja saat ini. Media

sosial seperti Instagram dan Tiktok memfasilitasi para remaja untuk berinteraksi secara online atau sekedar mengirim video atau foto. Meskipun media sosial menawarkan kemudahan yang di inginkan para remaja, ada kekhawatiran tentang efek negative yang mungkin ditimbulkan oleh penggunaan berlebihan atau tidak sehat dari media sosial pada kesejahteraan psikologis remaja (Melani Nur Cahya, Widia Ningsih, Ayu Lestari, 2023). Cyber Bullying dan perbandingan diri adalah masalah yang sering terjadi di lingkungan remaja. Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk memahami seberapa besar dampak dari pemanfaatan media sosial. pada psikologis remaja.

Dalam penggunaan media sosial sering kali kita dihadapkan dengan beberapa masalah yang timbul diantaranya masalah penggunaan suku kata dan Bahasa. Kita tahu bahwa dinegara ini mempunyai banyak suku kata dan Bahasa yang berbeda dan mempunyai arti dan makna yang berbeda pula. Maka disini kita dituntut agar bisa untuk menyikapinya dengan bijak dan jangan sampai menimbulkan salah paham (bullying). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh media sosial terhadap psikologi remaja saat ini, dengan berfokus pada perbandingan diri dengan orang lain dan Cyber Bullying. Dengan maraknya perkembangan teknologi di era digital yang ada saat ini membuat sejumlah remaja semakin tergantung pada platform media sosial sebagai cara untuk berkomunikasi secara daring dan memenuhi kebutuhan sehari-hari.

## **METODOLOGI**

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini mengadopsi pendekatan kualitatif yang dimaksudkan untuk memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis remaja, dengan penekanan pada perbandingan diri dengan orang lain serta pengalaman Cyber Bullying. Penggunaan metode kualitatif dalam penelitian ini ditujukan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi. dari berbagai media sosial seperti Instagram dan Tiktok. Percakapan dan komentar pada suatu postingan merupakan data yang dikumpulkan. Data yang dikumpulkan bertujuan untuk mengerahui pola remaja dalam menggunakan media sosial dan tata Bahasa yang mereka gunakan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Media Sosial**

Media sosial adalah sebuah media online dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, Wiki, Forum dan dunia virtual (Ahmad Rafiq, 2020). Media sosial sebagai platform bagi para remaja untuk mengekspresikan diri. atau meningkatkan citra dengan dengan blog yang mereka buat, media sosial juga merupakan platform yang memfasilitasi komunikasi dua arah atau sekedar berinteraksi secara online. Adanya media sosial telah memberikan kemudahan dan manfaat bagi Masyarakat, terutama dalam hal penyebaran informasi maupun berinteraksi secara online.

Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan media sosial sebagai “sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi web 2.0 dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran user-generated content”. Media sosial memiliki batasan dan ciri khusus bila di bandingkan dengan media-media lainnya. Media sosial berawal dari pemahaman bagaimana media sosial digunakan sebagai sarana sosial di dunia virtual (Yuni Fitriani, 2021).

### **Pengertian Cyber Bullying**

Perkembangan teknologi yang semakin pesat di era digital membuat media sosial sebagai sarana komunikasi tanpa batas membuka peluang bagi para remaja untuk berinteraksi dengan orang lain yang bahkan tidak mereka kenal. Menurut Kowalski et al.

(2014), Cyber Bullying adalah perilaku agresif yang di sengaja dan berulang yang ditujukan untuk menyakiti atau merugikan individu lain. Bentuk Cyber Bullying dapat mencakup pengiriman pesan kasar atau menghina fisik seseorang.

Kemudahan yang ada di era digital tidak sepenuhnya memberikan hal-hal yang positif. Kemudahan tersebut justru memberikan dampak yang luar biasa kepada para remaja yang umumnya berada dimasa labil. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hinduja dan Patchin (2010) menunjukkan bahwa korban Cyber Bullying khususnya di kalangan remaja sering mengalami masalah kesehatan mental dan menurunnya rasa percaya diri pada korban bullying.

### **Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Psikologis Remaja**

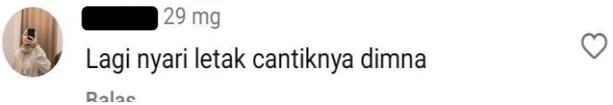
Media sosial kini merupakan elemen penting dalam kehidupan anak muda. Platform ini menyediakan platform untuk berinteraksi, berbagi, dan membentuk identitas digital mereka (Nely R, Qomaruddin, Nur faith A, Nilna F, 2024)., pentingnya peran media sosial dalam kehidupan remaja tercermin dalam tingginya keterlibatan mereka dalam berinteraksi secara online. Tren ini tidak dapat dipisahkan lagi dari kehidupan remaja, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dan secara berlebihan dapat menimbulkan beberapa masalah seperti perbandingan diri dan Cyber Bullying yang merusak kesehatan psikologis mereka.

### **Pengaruh Cyber Bullying Terhadap Psikologis Remaja**

Cyber Bullying atau pengintimidasi di dunia maya adalah sebuah kejadian di mana seseorang menggunakan teknologi internet dan media sosial untuk melakukan tindakan yang mengganggu, menyakiti, atau merendahkan seseorang (Suroya A.F,2023). Cyber Bullying dapat terjadi karena kurangnya edukasi yang di berikan oleh orang terdekat pelaku yang mengakibatkan penyalahgunaan media sosial yang memiliki dampak negatif dan dapat mengakibatkan trauma psikologis pada korban, khususnya di kalangan remaja.

Cyber Bullying berdampak dimana korban merasa tidak nyaman dan tertekan, kondisi tersebut membuat korban tidak semangat untuk melakukan aktivitasnya dan membuat hilangnya rasa percaya diri (Arbana S, Rodia A, 2022). Berdasarkan temuan dari studi yang telah dilakukan di sejumlah media sosial seperti Tiktok dan Instagram di temukan beberapa komentar yang mengandung makna atau ucapan yang mengarah pada Cyber Bullying.

**Tabel 1. Foto Kutipan, Dan Maksud Kutipan**

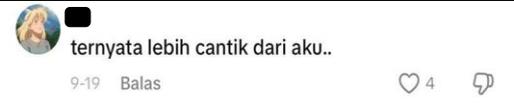
Foto Kutipan	Maksud Kutipan
	<p>Komentar tersebut adalah bentuk <i>Cyber Bullying</i> yang bertujuan merendahkan penampilan seseorang untuk membuatnya tidak percaya diri</p>
	<p>Komentar tersebut bertujuan untuk merendahkan penampilan fisik seseorang sehingga membuatnya tidak percaya diri lagi</p>
	<p>Merupakan bentuk <i>Cyber Bullying</i> yang bertujuan merendahkan fisik seseorang dan berdampak pada psikologis korban tersebut</p>
	<p>Memandang rendah fisik seseorang yang bertujuan untuk menghancurkan psikologis korban</p>

## Pengaruh Perbandingan Diri Terhadap Psikologis Remaja

Perbandingan diri terjadi Ketika kita mulai menilai diri kita sendiri dengan membandingkan kemampuan kita dengan orang lain, kecantikan, dan hal-hal lain yang mereka miliki. Leon Festinger (1954) pertama kali ber-teori bahwa individu memiliki keinginan bawaan untuk membandingkan diri mereka secara sosial dengan orang lain sebagai cara untuk mengevaluasi atau membandingkan diri mereka dengan orang lain.

Pada masa remaja khususnya Perempuan banyak yang tidak puas terhadap tubuh dan kondisi wajah mereka. Hal tersebut yang melatarbelakangi terjadinya perbandingan diri dengan orang lain. Dengan hal ini, perbandingan sosial dapat diartikan sebagai pendapat atau penilaian orang lain dengan membandingkan tentang diri sendiri maupun orang lain yang bersifat subjektif, sehingga hasil penilaian setiap orang akan berbebeda-beda (Siska B.M, Siti R.N,2022). Dari penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa kalimat yang merujuk kepada perbandingan diri sebagai berikut:

**Tabel 2. Foto Kutipan, Dan Maksud Kutipan**

Foto Kutipan	Maksud Kutipan
	Membandingkan diri dengan orang lain membuat orang tersebut merasa tidak percaya diri dengan fisiknya.
	Mencerminkan perasaan seseorang yang merasa kurang cantik atau menarik dan menunjukkan perasaan rendah diri.
	Ingin menjadi seperti orang lain dapat menimbulkan tekanan dan menyebabkan turunnya rasa percaya diri.

## KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penyalahgunaan media sosial dapat menyebabkan kerugian psikologis yang serius bagi generasi muda, terutama jika dibandingkan dengan perundungan pribadi dan perundungan siber. Dalam hal membandingkan diri sendiri, remaja cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan cita-cita orang lain, yang sering kali tidak realistis dan umum terjadi dalam hubungan. Keadaan ini dapat menimbulkan emosi negatif atau rasa tidak aman pada remaja, kurangnya apresiasi terhadap kemampuan yang dimiliki pada masa remaja, dan juga dapat menimbulkan risiko psikologis seperti depresi dan kecemasan. Salah satu efek buruk dari media sosial adalah dapat memberikan dampak buruk bagi korbannya. Fitnah, hinaan, ketakutan, dan intimidasi online dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius, seperti rasa takut yang hebat, rendah diri, dan bahkan keterbelakangan mental jangka panjang. Selain penggunaan media sosial, lingkungan sosial dan masyarakat juga berperan penting dalam upaya mengurangi dampak psikologis media sosial terhadap remaja masa kini. Kampanye literasi, pendidikan Cyber Bullying, kebijakan media sosial, dan advokasi generasi muda merupakan contoh upaya untuk mengurangi dampak negatif ini. Diperlukan lebih banyak penelitian untuk memahami mekanisme spesifik pengaruh media terhadap kesehatan mental remaja di berbagai budaya dan lingkungan sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahaya, 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.
- Festinger, L. (1957). Social comparison theory. *Selective Exposure Theory*, 16(401), 3.
- Fitriani, Y. (2021). Pemanfaatan media sosial sebagai media penyajian konten edukasi atau pembelajaran digital. *JISAMAR (Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research)*, 5(4), 1006-1013.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, Cyber Bullying, and Suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., & Schroeder, A. N. (2014). Bullying in the Digital Age: A Critical Review and Meta-Analysis of Cyber Bullying Research Among Youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Megawati, S. B., & Nurhayati, S. R. (2022). Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Body Image Pada Mahasiswi. *Acta Psychologia*, 4(1), 65-71.
- Ni'mah, S. A. (2023, July). Pengaruh Cyber Bullying pada Kesehatan Mental Remaja. In *Prosiding Seminar Sastra Budaya dan Bahasa (SEBAYA) (Vol. 3, pp. 329-338)*.
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18-29.
- Rohmatillah, N., Qomaruddin, Q., Ahmad, N. F., & Fadhilah, N. F. (2024). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA SEKOLAH MENENGAH DI INDONESIA. *TALIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 7(1), 154-165.
- Steers, M.-L. N., Wickham, L. H., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 816-830.
- Syamantha, A., & Afriza, R. (2022). Pemberian Psikoedukasi Dampak Cyber Bullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 1(2), 189-194.