

Pengaruh media sosial terhadap interaksi sosial remaja di era digital

Umi Farikha

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: ik58810@gmail.com

Kata Kunci:

Media sosial; interaksi sosial; remaja; era digital; perilaku

Keywords:

Social media; social interaction; teenagers; digital era; behavior

ABSTRAK

Media sosial merupakan fenomena sosial yang sangat berpengaruh dalam kehidupan remaja di era digital. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi interaksi sosial remaja, baik dari sisi positif maupun negatif. Melalui kajian literatur, ditemukan bahwa media sosial memberikan peluang dalam memperluas jaringan sosial, menumbuhkan kreativitas, dan mendukung pembelajaran informal. Namun, penggunaan yang berlebihan juga berpotensi menurunkan kualitas komunikasi tatap muka, meningkatkan risiko isolasi sosial, cyberbullying, serta masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, peran keluarga, sekolah, dan masyarakat menjadi penting dalam

mengarahkan penggunaan media sosial yang sehat. Artikel ini menegaskan bahwa keseimbangan antara Dunia virtual dan Dunia nyata merupakan kunci dalam membentuk interaksi sosial remaja yang adaptif.

ABSTRACT

Social media is a highly influential social phenomenon in the lives of teenagers in the digital age. This article aims to comprehensively examine how social media use affects teenagers' social interactions, both positively and negatively. Through a literature review, it was found that social media provides opportunities to expand social networks, foster creativity, and support informal learning. However, excessive use also has the potential to reduce the quality of face-to-face communication, increase the risk of social isolation, cyberbullying, and mental health problems. Therefore, the role of families, schools, and communities is important in guiding healthy social media use. This article emphasizes that a balance between the virtual world and the real world is key to shaping adaptive social interactions among teenagers.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi telah membawa dampak besar pada kehidupan sosial masyarakat, khususnya di kalangan remaja. Media sosial menjadi salah satu produk teknologi yang paling berpengaruh dalam membentuk pola interaksi sosial generasi muda. Di Indonesia, berdasarkan laporan We Are Social (2024), pengguna media sosial mencapai lebih dari 167 juta jiwa, dengan sebagian besar berada pada rentang usia remaja hingga dewasa muda. Data ini menunjukkan bahwa media sosial bukan sekadar sarana komunikasi, tetapi juga bagian integral dari gaya hidup.

Bagi remaja, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang untuk berekspresi, membangun identitas diri, serta memperluas jejaring



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

pertemanan. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi menimbulkan tantangan tersendiri, seperti menurunnya kualitas interaksi langsung, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekitar, dan munculnya fenomena fear of missing out (FOMO). Kondisi ini menimbulkan dilema: apakah media sosial memperkaya atau justru mengurangi kualitas interaksi sosial remaja?

Kajian ini menjadi penting karena interaksi sosial merupakan salah satu faktor kunci dalam pembentukan identitas dan kesehatan psikososial remaja. Artikel ini berusaha menjawab permasalahan tersebut dengan mengulas dampak positif dan negatif media sosial, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta peran lingkungan dalam mengarahkan penggunaan media sosial secara bijak.

Pembahasan

Dampak Positif Media Sosial

Perluasan Jaringan Sosial

Media sosial memberikan peluang luas bagi remaja untuk membangun dan memperluas jaringan sosial, tidak terbatas oleh jarak fisik maupun batas wilayah. Melalui platform seperti Instagram, WhatsApp, dan TikTok, remaja dapat menjalin komunikasi dengan teman sebaya, anggota keluarga yang tinggal jauh, bahkan komunitas global yang memiliki minat serupa. Hal ini memperkuat rasa keterhubungan sosial dan menciptakan kesempatan untuk berinteraksi dengan individu yang sebelumnya sulit dijangkau. Penelitian di Indonesia menemukan bahwa remaja dan orang tua sama-sama memandang media sosial sebagai sarana yang mendukung kegiatan sosial dan praktis, karena membantu menjaga hubungan emosional dengan lingkungan sekitar maupun yang jauh (Fitriana, 2024). Sejalan dengan itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial seperti Instagram di kalangan pelajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor hiburan, tetapi juga oleh latar belakang sosial-budaya yang mendorong kebutuhan untuk mengekspresikan identitas diri dan membangun citra sosial di ruang digital (Fungsihan et al., 2019). Dengan demikian, media sosial berperan sebagai medium yang memperkaya jaringan sosial dan memperluas cakupan interaksi.

Ekspresi Diri dan Identitas

Masa remaja merupakan fase kritis dalam pencarian identitas diri. Media sosial memberikan ruang yang luas untuk bereksperimen dan mengekspresikan diri melalui unggahan konten, komentar, atau partisipasi dalam komunitas daring. Aktivitas ini memungkinkan remaja mengenali minat, nilai, serta preferensi pribadi, sekaligus memperoleh pengakuan sosial yang dapat meningkatkan rasa percaya diri. (Valkenburg & Peter, 2011) menyebutkan bahwa media sosial membantu remaja dalam proses pembentukan identitas, karena mereka dapat menguji berbagai peran sosial dalam lingkungan virtual yang relatif aman. Dengan demikian, media sosial berfungsi tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai arena penting dalam pembentukan kepribadian.

Literasi Digital dan Kreativitas

Penggunaan media sosial secara aktif mendorong remaja untuk meningkatkan keterampilan digital. Aktivitas seperti mengedit foto dan video, menulis narasi, hingga mengelola akun kreatif dapat menumbuhkan kreativitas dan kemampuan berpikir kritis.

Studi di Indonesia menunjukkan bahwa remaja tidak hanya menjadi konsumen konten, tetapi juga produsen aktif yang membagikan karya mereka dalam bentuk video edukasi, seni digital, maupun produk wirausaha kecil (Siregar, 2022). Proses ini bukan hanya melatih keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri sebagai bagian dari masyarakat digital yang produktif. Dengan kata lain, media sosial berpotensi menjadi sarana pembelajaran non-formal yang bernilai tinggi.

Sarana Edukasi dan Informasi

Selain fungsi hiburan, media sosial juga menjadi sumber informasi yang cepat dan beragam. Remaja dapat mengakses materi edukatif, seminar daring, hingga komunitas pembelajaran yang mendukung pengetahuan mereka di luar sekolah formal. Misalnya, kanal edukatif di YouTube atau diskusi terbuka di Twitter sering digunakan sebagai sarana belajar tambahan. Remaja melihat media sosial sebagai medium untuk memperoleh informasi terkini dan tips praktis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, media sosial berperan sebagai ruang pembelajaran alternatif yang memperkaya wawasan remaja.

Dampak Negatif Media Sosial

Menurunnya Kualitas Interaksi Tatap Muka

Meski media sosial memperkuat hubungan virtual, banyak penelitian menunjukkan adanya penurunan kualitas komunikasi langsung. Ketergantungan pada komunikasi digital menyebabkan remaja kurang nyaman menghadapi interaksi tatap muka, sehingga keterampilan sosial seperti membaca ekspresi wajah dan bahasa tubuh menjadi berkurang. Penelitian oleh (Sari & Prasetya, 2022) menemukan bahwa remaja dengan tingkat penggunaan internet yang tinggi melaporkan interaksi sosial yang lebih rendah dengan orang tua, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah. Kondisi ini menandakan bahwa media sosial dapat menggeser pola interaksi tradisional yang selama ini menjadi fondasi perkembangan sosial remaja.

Isolasi Sosial dan Adiksi Digital

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan nyata dan memicu gejala adiksi digital. Studi (Przybylski & Weinstein, 2017) mengemukakan bahwa penggunaan media digital yang terlalu intens berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Hal serupa ditemukan di Indonesia, di mana 33,04% remaja dilaporkan mengalami kecanduan media sosial, yang berdampak pada munculnya kecemasan, depresi, dan stres (Nasution, 2021). Artinya, alih-alih memperkaya kehidupan sosial, media sosial dapat berbalik menjadi penyebab isolasi dan gangguan kesehatan mental bila tidak digunakan secara bijak.

Cyberbullying dan Konten Negatif

Salah satu dampak serius dari penggunaan media sosial adalah meningkatnya risiko cyberbullying. Sifat anonimitas dan kecepatan penyebaran informasi di dunia maya membuat bentuk perundungan daring memiliki efek yang jauh lebih luas dibandingkan perundungan konvensional. Studi oleh (Uhls et al., 2017) menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban cyberbullying cenderung mengalami tekanan emosional yang tinggi serta trauma psikologis yang mendalam. Temuan lain mengindikasikan bahwa rendahnya kontrol diri dan lemahnya kemampuan regulasi emosi merupakan faktor utama yang mendorong individu terlibat dalam perilaku perundungan daring (Rasyid et al., 2023). Selain itu, media sosial juga membuka akses luas terhadap berbagai konten berisiko seperti berita

palsu, ujaran kebencian, dan materi pornografi, yang berpotensi menghambat perkembangan moral dan psikososial remaja, bahkan menimbulkan kecenderungan untuk meniru perilaku negatif yang mereka konsumsi secara daring.

Fenomena FOMO dan Kesehatan Mental

Fenomena fear of missing out (FOMO) semakin marak di kalangan remaja pengguna media sosial. FOMO muncul ketika remaja merasa tertinggal dari pengalaman atau kegiatan yang ditampilkan teman-temannya di dunia maya. Kondisi ini dapat memicu kecemasan, rasa rendah diri, hingga depresi. Studi di Surabaya menemukan bahwa sekitar 36% variasi depresi pada remaja dapat dijelaskan oleh tingkat kecanduan media sosial (Putri, 2022). Dengan demikian, media sosial berpotensi memunculkan tekanan psikologis baru yang menantang kesehatan mental remaja.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Dampak Media Sosial

Intensitas Penggunaan

Durasi dan frekuensi penggunaan media sosial sangat menentukan besar kecilnya dampak yang dirasakan remaja. Studi di Indonesia menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan dalam durasi lebih singkat (Kemp, 2021). Oleh karena itu, intensitas penggunaan menjadi indikator utama dalam menilai potensi risiko media sosial.

Tujuan Penggunaan

Tujuan penggunaan media sosial juga menentukan arah dampaknya. Remaja yang menggunakan media sosial untuk aktivitas produktif, seperti pembelajaran daring atau karya kreatif, cenderung memperoleh manfaat positif. Sebaliknya, penggunaan yang hanya berorientasi pada hiburan atau pencarian validasi sosial rentan menimbulkan efek negatif seperti kecemasan atau perbandingan sosial yang berlebihan (Best et al., 2014). Dengan demikian, kualitas interaksi lebih ditentukan oleh motivasi penggunaan daripada sekadar durasi.

Dukungan Sosial

Lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya berperan besar dalam mengarahkan dampak media sosial. Studi oleh (Livingstone & Helsper, 2007) menegaskan bahwa mediasi orang tua, seperti memberikan batas waktu, berdiskusi tentang konten, dan mendampingi anak dalam aktivitas digital, dapat mengurangi risiko kecanduan media sosial. Dengan dukungan sosial yang memadai, remaja lebih mampu memanfaatkan media sosial secara sehat dan produktif.

Peran Lingkungan dalam Mengarahkan Penggunaan Media Sosial

Peran Keluarga

Keluarga merupakan aktor utama yang memiliki peran signifikan dalam mengarahkan remaja untuk menggunakan media sosial secara bijak. Orang tua dapat menjadi role model dengan mencontohkan penggunaan perangkat digital yang seimbang serta membangun komunikasi terbuka mengenai manfaat dan risiko dunia maya. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif orang tua dalam aktivitas digital anak berkontribusi terhadap peningkatan literasi digital sekaligus menurunkan risiko kecanduan media sosial. Selain itu,

dukungan emosional dan pola asuh yang sehat di lingkungan keluarga terbukti berperan penting dalam menumbuhkan sikap optimisme dan menjaga kesehatan mental remaja (Aziz, 2017).

Peran Sekolah

Sekolah juga memiliki tanggung jawab untuk memberikan pendidikan literasi digital kepada remaja. Melalui kurikulum maupun kegiatan ekstrakurikuler, siswa dapat dibekali kemampuan memilah informasi, memahami etika bermedia sosial, serta mengelola waktu penggunaan media digital. Dengan langkah ini, sekolah berfungsi sebagai institusi yang menyeimbangkan aspek akademik dan keterampilan sosial di era digital (Sholikhah, 2024).

Peran Masyarakat dan Pemerintah

Selain keluarga dan sekolah, masyarakat dan pemerintah turut bertanggung jawab menciptakan ekosistem digital yang sehat. Regulasi terhadap konten negatif, pengawasan platform, serta kampanye literasi digital perlu dilakukan secara masif agar remaja terlindungi dari potensi bahaya dunia maya. Program literasi digital nasional yang digagas Kementerian Komunikasi dan Informatika Indonesia merupakan salah satu bentuk intervensi penting dalam mengarahkan perilaku bermedia sosial yang sehat di kalangan generasi muda.

Kesimpulan dan Saran

Media sosial membawa pengaruh besar terhadap interaksi sosial remaja di era digital. Dampak positifnya mencakup perluasan jaringan sosial, peningkatan literasi digital, sarana ekspresi diri, dan edukasi. Namun, dampak negative seperti menurunnya kualitas komunikasi tatap muka, isolasi sosial, cyberbullying, serta masalah Kesehatan mental tidak dapat diabaikan.

Untuk itu, diperlukan keseimbangan dalam penggunaan media sosial. Remaja perlu mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan literasi digital, sementara keluarga dan sekolah berperan sebagai pendamping yang aktif. Pemerintah dan masyarakat juga harus berkolaborasi menciptakan lingkungan digital yang sehat. Dengan pendekatan ini, media sosial dapat menjadi sarana yang memperkaya, bukan merusak kualitas interaksi sosial remaja.

Daftar Pustaka

- Aziz, R. (2017). Peran lingkungan keluarga dan sekolah dalam mengembangkan sikap optimism dan kesehatan mental siswa. *Research Report. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang*. <http://repository.uin-malang.ac.id/3231/>
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Fitriana, F. (2024). Media Sosial Dalam Membentuk Pola Komunikasi Dan Pemikiran Generasi Z: Tinjauan Empiris Tiga Tahun Terakhir. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 6(2), 89–99.
- Fungsihan, I., Rasyida, K. I., Amalinda, K. R., Rohmah, N., & Kusumadyahdewi, K. (2019). Analysis of socio-culture for the use of Instagram among students. *Letters in Information Technology Education (LITE)*, 2(1), 19–22. <http://repository.uin->

- malang.ac.id/9752/
- Kemp, S. (2021). *Digital 2021: Indonesia*.
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671–696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Rasyid, A., Maimanah, M., Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023). Cyberbullying ditinjau dari kontrol diri dan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 75–82. <https://repository.uin-malang.ac.id/16240/>
- Sari, Y., & Prasetya, H. (2022). Literasi media digital pada remaja ditengah pesatnya perkembangan media sosial. *Jurnal Dinamika Ilmu Komunikasi*, 8(1), 12–25.
- Sholikhah, R. (2024). Menyeimbangkan Pembelajaran Berbasis Konvensional dan Digital di Lembaga Pendidikan. *Journal of Education and Contemporary Linguistics*, 1(1), 35–44.
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(Supplement_2), S67–S70.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>