

Dampak media sosial terhadap pola pikir dan komunikasi remaja di Indonesia

Putri Aprilia Rahma Ayu

program studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang
email: PutriRahmaayu81@gmail.com

Kata Kunci:

Media Sosial, Kesehatan Mental Remaja, Cyberbullying, Perilaku Konsumtif, Interaksi Sosial.

Keywords:

Social Media, Teen Mental Health, Cyberbullying, Consumer Behavior, Social Interaction.

ABSTRAK

Media sosial, di satu sisi, memang kemajuan teknologi yang mempermudah segalanya, tapi di sisi lain, kehadirannya—terutama di kalangan remaja—membawa efek buruk yang mengkhawatirkan pada kesehatan mental dan perilaku mereka. Teks ini menyoroti sejumlah ancaman serius yang muncul. Secara psikologis, media sosial mendorong yang namanya 'bias konfirmasi', membuat para remaja ini jadi gila pujian, haus perhatian, dan terus mencari pembenaran dari orang lain. Selain itu, ketergantungan pada interaksi di layar gawai membuat mereka minim pengalaman bersosialisasi secara langsung. Akibatnya, mereka cenderung jadi bingung, canggung, bahkan takut berhadapan dengan orang lain, yang sangat berpotensi membuat

mereka menarik diri (anti-sosial), yang pada akhirnya bisa berujung pada stres dan depresi. Masalah lain yang sering dikeluhkan orang tua adalah remaja jadi akrab dengan kata-kata baru yang bermakna negatif atau kasar. Kata-kata kotor ini mudah sekali mereka pakai di luar pengawasan, bahkan merusak etika dan menciptakan lingkungan pertemanan yang tidak sehat. Ditambah lagi, media sosial melahirkan bentuk perundungan baru yang kita kenal sebagai Cyberbullying. Contohnya seperti Trash Talk saat bermain game online. Perundungan digital ini sangat berbahaya karena bisa menghancurkan kepercayaan diri dan emosi remaja. Terakhir, maraknya iklan di media sosial juga memengaruhi perilaku belanja. Paparan produk membuat kesadaran merek meningkat, yang berujung pada pembelian impulsif. Yang mengkhawatirkan, ketika orang tua melarang, beberapa remaja nekat mencuri uang atau menggunakan kartu kredit orang tua mereka. Ini adalah masalah serius karena bisa menanamkan kebiasaan buruk mencuri sejak dini. Semua temuan ini menekankan pentingnya pengawasan orang tua yang lebih ketat di era digital.

ABSTRACT

While social media undeniably marks technological progress that simplifies many aspects of life, its pervasive presence—especially among teenagers—carries worrying negative side effects on their mental health and behavior. This text highlights several serious threats that emerge from digital activity. Psychologically, social media fuels a 'confirmation bias,' turning these teenagers into praise-seekers, attention-hungry individuals, and those constantly looking for validation from others. Furthermore, their reliance on screen-based interaction chips away at their real-world social skills. Consequently, they tend to become confused, awkward, or even afraid of face-to-face encounters, which greatly increases their risk of becoming anti-social, potentially leading to stress and depression. Another major concern frequently voiced by parents is that teens are becoming familiar with new words that are negative or vulgar. These dirty words are easily adopted out of sight, damaging etiquette and creating toxic friendship environments. On top of that, social media gives birth to a new form of harassment known as Cyberbullying. Examples like 'Trash Talk' during online gaming are common. This digital harassment is extremely dangerous as it can destroy the self-confidence and emotional stability of vulnerable adolescents. And finally, the relentless advertising on social media also heavily influences purchasing behavior. Exposure to products increases brand awareness, leading to impulsive buying. What's alarming is that when parents say no, some teenagers resort to stealing money or misusing their parents' credit cards. This is a serious issue because it can instill the bad habit of theft early on. All these findings underscore the necessity for stricter parental supervision in this digital era.



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.

Pendahuluan

Media sosial telah melihat perkembangan yang cukup signifikan dalam 5 tahun terakhir. Terlebih lagi di era perkembangan digital yang semakin cepat saat ini, teknologi dan internet telah menjadi kebutuhan utama masyarakat modern. Fenomena ini terlihat dari penggunaan media sosial yang sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Media sosial menjangkau berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak sekolah dasar hingga orang dewasa dan lanjut usia. Generasi muda, terutama remaja dan milenial, memiliki peran penting dalam ekosistem digital ini. Mereka dikenal sebagai generasi yang sangat menyukai teknologi dan bisa menghabiskan berjam-jam berselancar di dunia maya melalui ponsel mereka. Keterhubungan yang terus-menerus ini menciptakan pola interaksi baru, di mana batasan geografis menjadi kabur. Remaja dapat terhubung dengan orang lain secara instan melalui platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan lainnya.

Dengan media sosial, kita dapat lebih mudah untuk berkomunikasi dengan orang ramai, mengakses informasi dan memperluas relasi kita. Dan yang lebih membuat media sosial menjadi semakin disukai adalah karena metodenya yang sangat mudah dipahami, semua hanya dilakukan dengan satu pencetan tombol dan informasi yang kita minta akan keluar secara instan (Mulyono, 2021). Namun, keberadaan media sosial juga membawa implikasi yang kompleks. Media sosial bisa menjadi dua sisi mata uang. Ia menawarkan peluang besar untuk pengembangan diri, tetapi juga tantangan serius bagi kesehatan mental dan perilaku sosial remaja, jika tidak ditangani maka media sosial hanya akan menjadi alat komunikasi emosional yang merusak (Suherman, 2024). Dalam aspek psikologis dan emosional, media sosial telah mengubah cara remaja menerima dukungan sosial. Dulunya, dukungan sosial diperoleh melalui interaksi tatap muka. Namun kini, teknologi memungkinkan individu mendapatkan bantuan emosional, berbagi informasi, dan menunjukkan solidaritas lewat platform digital. Bagi remaja yang sedang mencari jati diri, media sosial adalah ruang untuk berbagi cerita dan mendapatkan validasi sosial. Dukungan sosial yang diperoleh secara online terbukti memberi dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dengan mengurangi gejala stres dan kecemasan, serta meningkatkan perasaan keterhubungan. Interaksi sederhana seperti komentar positif, pesan pribadi, atau bahkan tombol "like" dapat memberi rasa validasi yang membantu mengurangi kesepian. Hal ini sangat penting di saat interaksi fisik terbatas, seperti selama pandemi, ketika dukungan sosial online menjadi solusi utama bagi banyak orang untuk tetap terhubung secara emosional.

Selain itu, media sosial juga berperan penting dalam membentuk pola pikir kognitif dan perilaku ekonomi remaja. Sebagai "digital native," remaja dan mahasiswa sekarang memiliki akses tanpa batas terhadap informasi yang dapat meningkatkan literasi mereka di berbagai bidang, termasuk literasi keuangan. Media sosial telah menjadi sarana pendidikan yang efektif. Platform edukasi tentang saham dan keuangan dapat memengaruhi keputusan investasi kaum muda secara signifikan. Kemudahan akses informasi tentang saham dan investasi di media sosial telah mendorong milenial untuk lebih berani mengambil keputusan finansial demi masa depan mereka. Dalam hal perilaku konsumsi, pengaruh digital sangat kuat. Kualitas promosi dan interaksi di media

sosial berpengaruh positif terhadap keputusan pembelian produk dan jasa. Ini menunjukkan bahwa preferensi dan selera remaja kini banyak ditentukan oleh apa yang mereka lihat di layar ponsel mereka.

Namun, di balik semua kemudahan itu, ada sisi gelap yang mengancam perkembangan karakter remaja. Konektivitas yang mudah ini sering berujung pada dampak negatif seperti meningkatnya perilaku bullying atau perundungan siber. Berbeda dari perundungan tradisional, cyberbullying bisa terjadi kapan saja dan di mana saja, sering dilakukan secara anonim, membuat dampaknya sangat merusak. Perilaku ini dapat merusak kepercayaan diri siswa dan menimbulkan rasa tidak aman yang mendalam. Korban perundungan di media sosial sering mengalami penurunan harga diri, kecemasan berlebih, depresi, hingga isolasi sosial. Tekanan untuk tampil sempurna dan perbandingan sosial yang terus-menerus di media sosial dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial. Kurangnya kesempatan untuk berinteraksi langsung dapat mengikis kepercayaan diri anak dalam situasi sosial nyata, membuat mereka lebih pemalu, menarik diri, dan sulit berkonsentrasi.

Lebih jauh lagi, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol bisa merugikan kesehatan mental remaja. Meski literasi kesehatan mental bisa meningkat lewat informasi online, paparan konten berlebihan tanpa filter yang bijak justru bisa meningkatkan kecemasan. Kebebasan berekspresi di platform seperti game online atau kolom komentar video sering disalahgunakan dengan kata-kata kasar dan intimidasi. Hal ini mudah ditiru oleh anak-anak dan remaja yang belum punya kedewasaan emosional. Ini menunjukkan bahwa tanpa pengawasan dan literasi digital yang baik, media sosial bisa mengubah karakter remaja menjadi lebih agresif atau sebaliknya, sangat rentan secara psikologis. Oleh karena itu, kita tidak bisa memahami hubungan antara media sosial dan remaja hanya dari satu sisi. Di satu pihak, media sosial adalah alat yang luar biasa yang menawarkan dukungan emosional, pendidikan finansial, dan konektivitas global. Di sisi lain, ada potensi risiko yang bisa merusak nilai karakter, kepercayaan diri, dan kesehatan mental. Sinergi antara peran orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan diperlukan untuk memberi edukasi dan kesadaran yang tepat tentang dampak teknologi ini. Tujuannya bukan untuk menjauhkan remaja dari teknologi, tetapi untuk membekali mereka dengan keterampilan emosional dan sosial yang kuat agar bisa menavigasi dunia digital dengan bijak, memaksimalkan manfaatnya, dan meminimalkan risiko yang dihadapi.

Pembahasan

Media sosial mungkin baik bagi perkembangan teknologi, namun bukan berarti semua itu terjadi tanpa adanya kontra di dalamnya, seperti yang kita tahu, saat ini media sosial telah dipakai oleh seluruh kalangan, mulai dari anak-anak, remaja bahkan orang dewasa hingga lansia semua menggunakan sosial media. Maka penting bagi kita semua untuk tau apa saja konsekuensi dari penggunaan media social ini secara berlebihan, maka jika kita berfokus pada dampak buruk yang akan ditimbulkan oleh sosial media, maka salah satunya adalah kesehatan mental bagi anak anak dan remaja. Media sosial dapat memiliki dampak ganda terhadap pola pikir remaja yang labil ini, salah satunya yaitu munculnya bias konfirmasi yang dimana hal ini dapat menyebabkan para remaja ini haus

akan atensi dan terus mencari pujian dan pembenaran dari orang lain (Ananda & Marno, 2023).

Kesehatan mental lainnya yang dapat menjadi ancaman dalam menggunakan sosial media adalah kepada interaksi sosial. Meskipun sekarang tidak terbatas pada interaksi tatap muka saja, minimnya interaksi secara langsung yang dilakukan oleh para remaja ini dapat mengarahkan mereka pada dunia yang gelap dan suram. Hal ini dikarenakan mereka cenderung akan menjadi bingung serta gagap ataupun takut dalam menjalani interaksi secara langsung. Akibatnya kemungkinan mereka akan menjadi anti sosial akan semakin tinggi dan dapat berujung ke stress ataupun depresi (Nidaussa'idah & Nuqul, 2025). Hal lainnya yang sering dipermasalahkan oleh orang tua adalah para remaja ini akan mengenal kata kata baru yang cenderung berkonotasi dan bermakna negatif. Kata kata kotor ini biasanya juga akan dipakai diluar pengawasan dan tanpa sepengetahuan orang tuanya, seperti pada teman dan lingkaran pertemanan mereka. Akibatnya hal ini dapat berdampak pada perilaku sopan santun dan hubungan pertemanan yang tidak sehat atau cenderung toxic, remaja akan merasa lebih mudah sakit hati ataupun termakan kata kata kasar ini yang menyebabkan perselisihan diantara mereka (Ananda & Marno, 2023).

Media sosial ini juga memunculkan istilah baru bagi masalah yang sudah sangat sering kita dengar di sekolah, yaitu bullying. Bullying di media sosial atau Cyberbullying adalah istilah bagi seseorang yang merendahkan atau melakukan perundungan terhadap orang lain secara digital, seperti contohnya yang sering terjadi didalam Game online. Istilah *Trash Talk* dalam dunia game merupakan salah satu contoh cyberbullying yang saat ini marak sekali terjadi, hal ini bukan hanya dapat menyebabkan seseorang menjadi depresi namun bias menghancurkan kepercayaan diri seseorang hingga samapi ke tahap menghancurkan emosi seseorang, tentunya hal ini adalah hal yang sangat berbahaya untuk dialami oleh remaja yang masih labil dan baru belajar sehingga pengawasan orang tua sangat diharapkan (Ananda & Marno, 2023).

Masalah terakhir yang sering kita saksikan dan lumayan sering terjadi pada para orang tua adalah pembelian barang yang dilakukan oleh anak anak. Sosial media dapat berdampak besar dalam dunia bisnis dan penjualan, hal ini dikarenakan produk produk yang di iklankan pada media sosial akan membangun kesadaran merk dan mengubah prefrensi konsumen terhadap suatu produk (Putri & Rahayu, 2019). Yang menjadi masalah adalah ketika para anak anak dan remaja ini meminta sesuatu dari took online tersebut dan tidak di izinkan oleh orang tuanya, beberapa dari mereka akan mulai mencuri dari orang tuanya dengan menggunakan kartu kredit orang tua mereka ataupun mencuri uang orang tua mereka secara langsung. Hal ini tentunya membuat mereka untuk belajar mencuri sedari kecil dan takutnya, mereka akan meneruskan kegiatan ini hingga mereka dewasa, yang dimana ini bukanlah hal yang baik.

Kesimpulan dan Saran

Media sosial adalah perkembangan teknologi yang sangat menguntungkan bagi umat manusia. Semua yang dahulu dilakukan secara bertahap dan melalui proses yang panjang kini menjadi serba dan hamper instan dilakukan dengan teknologi saat ini, hal

ini juga berdampak pada kehidupan dan perkembangan anak-anak hingga remaja yang dimana meskipun punya keuntungan dan manfaatnya, juga memiliki ancaman dan keburukannya. Maka penting bagi kita orang dewasa yang sudah paham untuk menemani dan membiimbing mereka didalam penggunaan sosiasl media mereka serta menjauhkan mereka dari dampak buruk yang dapat mungkin ditimbulkan dari sana.

Daftar Pustaka

- Ananda, E. R., & Marno, M. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Teknologi Media Sosial terhadap Perilaku Bullying di Kalangan Siswa Sekolah Dasar Ditinjau dari Nilai Karakter Self-Confident Siswa dalam Konteks Pendidikan. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5), 2207–2217. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i5.5206>
<https://repository.uin-malang.ac.id/16328/>
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65. <https://doi.org/10.29407/jse.v4i1.66>
- Nidaussa'idah, R., & Nuqul, F. L. (2025). Sistematis Literatur Review : Dukungan Sosial Online Berdampak Positif Pada Kesehatan Mental. *Journal Of Psychology and Social Sciences*, 3(1), 1–11. <https://jurnal.dokicti.org/index.php/JPSS/article/view/887/524>
<https://repository.uin-malang.ac.id/23998/>
- Putri, D. S. P., & Rahayu, Y. S. (2019). PENGARUH DIGITAL MARKETING TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PRODUK JASA PADA FINTECH SYARIAH(Studi Pada Erahn.id). *Jurnal Masharif Al-Syariah: Jurnal Ekonomi Dan Perbankan Syariah*, 7(3), 1077–1092. <https://repository.uin-malang.ac.id/12520>
- Suherman, A. (2024). Dampak Negatif Sosial Media Terhadap Anak Dibawah Umur. *Kajian Hukum Kebijakan Publik*, 02(1), 147–164. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jkhkp>