

# Pengaruh perkembangan teknologi digital di era modern terhadap kehidupan remaja

**Novan Dwi Kurniawan**

Program Studi Biologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: 230602110041@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Teknologi digital; Remaja; Media sosial; Perkembangan; Kesehatan mental; Pendidikan

## Keywords:

Digital technology; Adolescents; Social media; Development; mental health; education Development; Mental health; Education

## ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital di era modern telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kehidupan remaja. Remaja sebagai kelompok usia yang sedang berada pada fase pencarian jati diri sangat rentan terhadap pengaruh teknologi, baik dalam aspek positif maupun negatif. Artikel ini bertujuan menganalisis pengaruh perkembangan teknologi digital terhadap kehidupan remaja, khususnya dalam bidang komunikasi, pendidikan, perilaku sosial, kesehatan mental, dan pembentukan identitas diri. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan menelaah berbagai teori perkembangan

remaja dan pengaruh media digital dalam kehidupan sosial modern. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknologi memberikan manfaat besar berupa kemudahan akses informasi, perluasan relasi sosial, serta dukungan terhadap proses belajar. Namun, di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti kecanduan gawai, menurunnya interaksi sosial langsung, gangguan konsentrasi belajar, cyberbullying, hingga masalah kesehatan mental. Artikel ini menyimpulkan bahwa teknologi digital bukanlah ancaman apabila digunakan secara bijak, terarah, dan dengan pengawasan yang tepat. Oleh karena itu, peran orang tua, sekolah, dan lingkungan sosial sangat penting dalam membimbing remaja agar mampu memanfaatkan teknologi secara sehat, produktif, dan bertanggung jawab.

## ABSTRACT

The development of digital technology in the modern era has brought major changes to various aspects of life, including adolescent life. Adolescents, as individuals who are in the process of identity formation, are highly vulnerable to the influence of technology, both positively and negatively. This article aims to analyze the influence of digital technology development on adolescents' lives, particularly in communication, education, social behavior, mental health, and identity formation. The method used in this article is a literature review by examining various theories of adolescent development and the influence of digital media in modern social life. The findings indicate that technology provides significant benefits, such as easier access to information, broader social connections, and support for learning processes. However, excessive use of technology may also cause negative impacts, including gadget addiction, reduced direct social interaction, decreased learning concentration, cyberbullying, and mental health problems. This article concludes that digital technology is not a threat if it is used wisely, purposefully, and under proper guidance. Therefore, the roles of parents, schools, and the social environment are essential in guiding adolescents to use technology in a healthy, productive, and responsible manner.

## Pendahuluan

Era modern ditandai oleh perkembangan teknologi yang sangat cepat, terutama pada bidang komunikasi dan informasi. Kehadiran internet, media sosial, smartpone, serta berbagai platform digital telah mengubah pola hidup masyarakat secara menyeluruh.



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.

Salah satu kelompok yang paling dekat dengan perkembangan ini adalah remaja. Remaja tumbuh dalam lingkungan yang akrab dengan teknologi, sehingga teknologi tidak hanya menjadi alat bantu, tetapi juga bagian dari gaya hidup mereka (Sari, 2022). Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Remaja juga sedang berada dalam proses pencarian identitas diri, membangun hubungan sosial, serta mengembangkan nilai dan pola pikir yang akan memengaruhi kehidupannya di masa depan. Dalam konteks ini, teknologi dapat menjadi sarana yang mendukung perkembangan remaja, tetapi juga dapat menjadi sumber tantangan apabila digunakan tanpa kontrol (Sari, 2022).

Teknologi digital memberikan berbagai manfaat bagi remaja, seperti kemudahan memperoleh informasi, akses terhadap pembelajaran daring, serta peluang mengekspresikan diri melalui berbagai media. Namun, kemudahan tersebut juga diiringi dengan risiko, seperti penyalahgunaan media sosial, ketergantungan terhadap gawai, paparan konten negatif, serta penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara lebih mendalam bagaimana perkembangan teknologi di era modern memengaruhi kehidupan remaja. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh perkembangan teknologi digital terhadap kehidupan remaja dengan meninjau aspek komunikasi, pendidikan, perilaku sosial, kesehatan mental, dan pembentukan identitas diri. Melalui kajian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak teknologi dan strategi yang dapat dilakukan agar penggunaannya lebih sehat dan bermanfaat.

## **Tinjauan Teori**

### **Konsep Perkembangan Teknologi di Era Modern**

Perkembangan teknologi di era modern merujuk pada kemajuan pesat dalam perangkat digital, jaringan internet, aplikasi komunikasi, serta sistem informasi yang memudahkan aktivitas manusia. Teknologi modern tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana pendidikan, hiburan, transaksi ekonomi, dan pembentukan budaya baru dalam masyarakat. Teknologi digital menjadi sangat dominan karena sifatnya yang cepat, praktis, interaktif, dan mudah diakses. Perubahan ini melahirkan budaya digital, yaitu pola hidup yang bergantung pada internet dan media elektronik dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Bagi remaja, budaya digital menjadi ruang baru untuk berinteraksi, belajar, mencari hiburan, dan membangun citra diri.

### **Konsep Remaja**

Remaja adalah individu yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, keinginan untuk mandiri, serta kebutuhan akan pengakuan sosial dari lingkungan sekitar. Remaja juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan, termasuk keluarga, teman sebaya, sekolah, dan media. Karena itu, perkembangan teknologi digital menjadi salah satu faktor lingkungan yang sangat kuat dalam membentuk perilaku dan pola pikir remaja saat ini (No et al., 2023).

## **Teknologi dan Teori Pembelajaran Sosial**

Dalam teori pembelajaran sosial, individu mempelajari perilaku melalui pengamatan, peniruan, dan penguatan dari lingkungan sekitarnya. Dalam konteks era digital, media sosial, video daring, dan konten internet menjadi sumber model perilaku bagi remaja. Apa yang mereka lihat, dengar, dan ikuti di dunia digital dapat memengaruhi cara berpikir, berbicara, dan bertindak.(Agustiah, 2020)Jika remaja sering terpapar konten yang edukatif, positif, dan inspiratif, maka teknologi dapat membantu perkembangan mereka. Sebaliknya, jika remaja lebih banyak mengakses konten kekerasan, ujaran kebencian, pornografi, atau gaya hidup konsumtif, maka hal tersebut dapat membentuk perilaku yang kurang sehat.

## **Teknologi dan Pembentukan Identitas Diri**

Masa remaja merupakan masa penting dalam pembentukan identitas diri. Teknologi digital, terutama media sosial, memberi ruang yang luas bagi remaja untuk menampilkan dirinya kepada orang lain. Mereka dapat mengekspresikan pendapat, minat, gaya hidup, bahkan membangun citra diri melalui unggahan digital(Maulana et al., 2024).Namun, pembentukan identitas di ruang digital juga memiliki risiko. Remaja dapat menjadi terlalu bergantung pada penilaian orang lain, seperti jumlah suka, komentar, atau pengikut. Hal ini dapat memengaruhi rasa percaya diri dan membuat identitas diri menjadi rapuh jika terlalu didasarkan pada validasi eksternal.

## **Pembahasan**

### **Pengaruh Positif Teknologi terhadap Remaja**

Perkembangan teknologi memberikan banyak manfaat bagi remaja. Dalam bidang pendidikan, teknologi memudahkan akses terhadap sumber belajar yang luas. Remaja dapat mencari informasi dengan cepat, mengikuti pembelajaran daring, menonton video edukatif, dan memanfaatkan aplikasi pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman mereka. Teknologi juga membantu mereka mengembangkan keterampilan baru, seperti desain grafis, editing video, penulisan digital, hingga pemrograman(Maulana et al., 2024).Dalam bidang komunikasi, teknologi memungkinkan remaja menjalin hubungan sosial tanpa batas ruang dan waktu. Mereka dapat berkomunikasi dengan teman, guru, keluarga, bahkan komunitas yang memiliki minat yang sama. Hal ini memperluas wawasan sosial dan membuka peluang kolaborasi yang sebelumnya sulit dilakukan.Selain itu, teknologi juga menjadi sarana ekspresi diri. Banyak remaja menggunakan platform digital untuk menyalurkan kreativitas, seperti membuat karya seni, musik, tulisan, fotografi, atau konten edukatif. Dalam hal ini, teknologi dapat menjadi media pengembangan potensi dan kepercayaan diri.

### **Pengaruh Negatif Teknologi terhadap Remaja**

Di balik berbagai manfaatnya, perkembangan teknologi juga membawa sejumlah dampak negatif. Salah satu masalah yang paling sering muncul adalah penggunaan gawai secara berlebihan. Ketergantungan terhadap smartphone dan media sosial dapat membuat remaja menghabiskan banyak waktu di dunia maya, sehingga mengurangi

waktu belajar, beristirahat, dan berinteraksi langsung dengan keluarga maupun teman (Firmansyah et al., 2023).

Penggunaan teknologi yang tidak terkontrol juga dapat menurunkan kualitas konsentrasi. Kebiasaan menerima informasi secara cepat dan terus-menerus dapat membuat remaja sulit fokus pada aktivitas yang membutuhkan perhatian mendalam, seperti membaca buku, menulis, atau belajar dalam waktu lama. Akibatnya, prestasi akademik dapat terganggu. Media sosial juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Remaja sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang tampil sempurna di dunia maya. Hal ini dapat menimbulkan rasa minder, kecemasan, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, bahkan depresi. Selain itu, cyberbullying menjadi ancaman nyata yang dapat melukai kondisi emosional remaja secara serius (Agustiah, 2020). Paparan terhadap konten negatif juga menjadi persoalan penting. Tidak semua informasi di internet bersifat mendidik. Banyak konten yang mengandung kekerasan, pornografi, hoaks, ujaran kebencian, dan gaya hidup yang tidak sesuai dengan nilai-nilai moral. Jika remaja tidak memiliki kemampuan literasi digital yang baik, mereka akan mudah terpengaruh.

### **Pengaruh terhadap Interaksi Sosial**

Teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial remaja. Mereka cenderung lebih sering berkomunikasi melalui pesan singkat, media sosial, atau panggilan video dibandingkan bertemu secara langsung. Meskipun hal ini mempermudah komunikasi, interaksi digital tidak selalu mampu menggantikan kedalaman hubungan tatap muka (Agustiah, 2020). Interaksi sosial langsung tetap penting untuk melatih empati, kemampuan membaca ekspresi, pengelolaan emosi, serta keterampilan menyelesaikan konflik. Jika remaja terlalu banyak menghabiskan waktu di ruang digital, mereka dapat mengalami penurunan kemampuan sosial dalam kehidupan nyata. Namun demikian, teknologi juga dapat memperluas jejaring sosial remaja. Mereka dapat bergabung dalam komunitas daring, mengikuti forum diskusi, atau bertemu teman dengan minat yang sama. Oleh karena itu, dampaknya sangat bergantung pada cara teknologi digunakan (Suciati et al., n.d.).

### **Pengaruh terhadap Kesehatan Mental**

Kesehatan mental remaja menjadi salah satu aspek yang paling rentan terdampak oleh teknologi. Paparan informasi yang berlebihan, tuntutan untuk selalu aktif di media sosial, ketakutan tertinggal informasi, dan tekanan untuk tampil sempurna dapat menimbulkan kelelahan mental. Remaja yang terlalu sering online juga berisiko mengalami gangguan tidur karena penggunaan gawai hingga larut malam. Di sisi lain, teknologi juga dapat menjadi sumber dukungan psikologis. Remaja dapat mengakses informasi tentang kesehatan mental, mengikuti akun edukatif, atau mencari bantuan profesional melalui layanan daring. Artinya, teknologi dapat menjadi faktor risiko sekaligus faktor pendukung, tergantung pada pola penggunaan dan pendampingan yang diberikan (Suciati et al., n.d.).

## **Peran Orang Tua, Sekolah, dan Lingkungan**

Pengaruh teknologi terhadap remaja tidak dapat dipisahkan dari peran lingkungan sekitar. Orang tua memiliki tanggung jawab penting dalam memberikan pengawasan, menetapkan batas penggunaan gawai, dan membangun komunikasi yang terbuka dengan anak. Remaja perlu dibimbing agar memahami bahwa teknologi adalah alat, bukan pusat kehidupan (No et al., 2023). Sekolah juga berperan dalam membekali remaja dengan literasi digital. Pendidikan tidak cukup hanya mengajarkan penggunaan teknologi, tetapi juga harus menanamkan etika digital, kemampuan memilah informasi, kesadaran terhadap keamanan data, dan tanggung jawab dalam bermedia sosial. Lingkungan sosial, termasuk teman sebaya dan masyarakat, juga turut memengaruhi cara remaja menggunakan teknologi. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk menciptakan budaya digital yang sehat (Firmansyah et al., 2023).

## **Kesimpulan dan Saran**

### **Kesimpulan**

Perkembangan teknologi digital di era modern memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan remaja. Teknologi memberikan berbagai manfaat, seperti kemudahan akses informasi, dukungan terhadap proses belajar, perluasan relasi sosial, dan ruang ekspresi diri. Namun, perkembangan tersebut juga membawa tantangan serius, seperti kecanduan gawai, penurunan interaksi sosial langsung, gangguan konsentrasi belajar, paparan konten negatif, cyberbullying, dan masalah kesehatan mental. Dengan demikian, teknologi digital bukanlah sesuatu yang sepenuhnya baik atau buruk. Dampaknya sangat bergantung pada pola penggunaan, kedewasaan remaja, serta pendampingan dari lingkungan sekitar. Penggunaan teknologi secara bijak, terkontrol, dan produktif akan membantu remaja berkembang secara optimal di era modern.

### **Saran**

Berdasarkan hasil kajian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan. Bagi orang tua, penting untuk membangun komunikasi yang terbuka dengan remaja, mengawasi penggunaan teknologi, serta memberikan contoh penggunaan media digital yang sehat. Orang tua juga perlu menetapkan batas waktu penggunaan gawai agar keseimbangan hidup remaja tetap terjaga. Bagi pendidik dan sekolah, perlu ada penguatan pendidikan literasi digital, etika bermedia, dan kesehatan mental. Sekolah tidak hanya bertugas memanfaatkan teknologi dalam pembelajaran, tetapi juga membimbing siswa agar mampu menggunakan teknologi secara bertanggung jawab. Bagi remaja, diperlukan kesadaran untuk menjadikan teknologi sebagai sarana pengembangan diri, bukan sekadar hiburan tanpa batas. Remaja harus belajar memilah informasi, menjaga privasi, menghindari ketergantungan digital, dan membangun keseimbangan antara kehidupan daring dan luring. Bagi peneliti selanjutnya, topik ini masih sangat terbuka untuk dikaji lebih dalam, terutama terkait hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental, prestasi akademik, serta pola interaksi sosial remaja di berbagai konteks budaya.

## Daftar Pustaka

- Agustiah, D. (2020). *Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Belajar Siswa*. 4(2), 181–190. <https://doi.org/10.29240/GBK.V4I2.1935>
- Firmansyah, F., Fauziyah, N., Ilmu, P., Sosial, P., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2023). *Dinamika Sosial : Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial DAMPAK GAME ONLINE TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA MTs MIDANUTTA ' LIM JOMBANG Dampak Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa MTs Midanutta ' lim Jombang* Fikri Firmansyah & Nailul Fauziyah masyarakat , tidak hanya digunakan SMS atau menelfon tetapi juga digunakan multimedia seperti perhatian dari masyarakat luas , sejak kemunculan game online menjadi populer dan dapat diakses internasional . 2(4), 362–374.
- Maulana, M. I., Sulistiani, D., Pendidikan, J., Pengetahuan, I., & Ilmu, F. (2024). *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial PERAN GENDER DALAM MEMPERKUAT PENGARUH PENGGUNAAN TEKNOLOGI TERHADAP HASIL BELAJAR IPS SMPN 15 MALANG*. 3(2), 166–173.
- No, J. G., Lowokwaru, K., Malang, K., Timur, J., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., No, J. G., Lowokwaru, K., Malang, K., Timur, J., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., No, J. G., Lowokwaru, K., Malang, K., Timur, J., Islam, U., ... Ibrahim, M. (2023). *Sosialisasi Cyberbullying pada Siswa Sekolah Dasar Sidodadi Kecamatan Lawang Kabupaten Malang* Ilham Fajar Budi Santoso Yahya Lucky Tirtoaji Mochammad Sandy Pradana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang , Indonesia NYIUR-Dimas : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat. 3(2), 46–54.
- Sari, Y. (2022). *LITERASI MEDIA DIGITAL PADA REMAJA , DITENGAH PESATNYA*. 8(1), 12–25.
- Suciati, H., Nuqul, F. L., Islam, U., Maulana, N., & Malang, I. (n.d.). *The Role of Social Media in Building Women ' s Political Identity : Its Impact on Self-Efficacy and Political Participation* Peran Media Sosial Dalam Membangun Identitas Politik Perempuan : Dampaknya Terhadap Self-Efficacy Dan Partisipasi Politik. 53–63.