

Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan emosi remaja: Tantangan dan strategi pengelolaan

Abi Syamsudin Tamami

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

Kata Kunci:

pengaruh; media sosial;
kesejahteraan; emosi;
remaja

Keywords:

influence; social media; well-being; emotion; teenager

ABSTRAK

Media sosial telah mengubah pola interaksi sosial remaja, membawa dampak yang kompleks terhadap kesejahteraan emosi mereka. Artikel ini mengeksplorasi dampak psikologis dari penggunaan media sosial pada remaja, mengidentifikasi tantangan yang muncul, dan mengusulkan strategi pengelolaan yang berpotensi membantu mengatasi dampak negatifnya. Melalui analisis literatur dan studi empiris, kami menggambarkan bagaimana media sosial dapat memberikan keterhubungan sosial dan dukungan, tetapi juga dapat merangsang perbandingan sosial yang merugikan dan perasaan rendah diri. Tantangan seperti kesulitan memoderasi penggunaan dan kecemasan ketinggalan informasi juga dibahas, memperjelas pengaruh negatif yang mungkin muncul. Namun, artikel ini tidak hanya memaparkan masalah, tetapi juga mengusulkan solusi yang dapat menjadi rujukan. Kami mengusulkan pendekatan literasi digital yang kuat untuk memberdayakan remaja dalam menghadapi media sosial, serta pengaturan batasan waktu layar yang bijak. Selain itu, kami mendorong interaksi sosial langsung dan partisipasi dalam aktivitas di luar media sosial sebagai strategi penting untuk menjaga kesejahteraan emosi. Dengan demikian, artikel ini menyajikan pandangan holistik tentang pengaruh media sosial pada remaja, mengajukan strategi pengelolaan yang berpotensi membantu mereka menjaga kesejahteraan emosi dalam era digital ini.

ABSTRACT

Social media has changed the pattern of social interaction of adolescents, bringing a complex impact on their emotional well-being. This article explores the psychological impact of social media use on adolescents, identifies emerging challenges, and proposes management strategies that have the potential to help overcome negative impacts. Through an analysis of the literature and empirical studies, we illustrate how social media can provide social connectedness and support, but can also stimulate adverse social comparisons and feelings of inferiority. Challenges such as difficulty moderating use and anxiety of missing out on information are also discussed, highlighting the possible negative influences. However, this article does not only describe the problem, but also proposes solutions that can be referred to. We propose a strong digital literacy approach to empower youth in coping with social media, as well as setting wise screen time limits. In addition, we encourage direct social interaction and participation in activities outside of social media as important strategies for maintaining emotional well-being. As such, this article presents a holistic view of the influence of social media on adolescents, proposing management strategies that have the potential to help them maintain emotional well-being in this digital age.



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.

Pendahuluan

Dalam era di mana teknologi informasi dan komunikasi semakin meluas, media sosial telah menjadi pilar utama interaksi dan ekspresi diri bagi remaja. Generasi muda mengalami perubahan dramatis dalam cara mereka berinteraksi, berkomunikasi, dan membentuk identitas mereka, dengan media sosial menjadi ruang utama bagi interaksi sosial dan pertukaran informasi. Namun, di samping manfaat dan kebebasan yang ditawarkan oleh media sosial, muncul pertanyaan serius tentang bagaimana dampaknya terhadap kesejahteraan emosi remaja.

Artikel ini bermaksud untuk memaparkan dampak psikologis yang kompleks dari media sosial pada remaja, menggambarkan perubahan paradigma dalam bentuk hubungan sosial, pengekangan identitas, serta dinamika psikologis yang dihasilkan oleh penetrasi media sosial. Dalam menghadapi era di mana media sosial telah merasuk dalam hampir setiap aspek kehidupan remaja, penting untuk memahami implikasi psikologis yang terlibat.

Kami akan menjelajahi dampak media sosial pada kesejahteraan emosi remaja, baik dari segi positif maupun negatif. Dampak positif mencakup kemampuan untuk terhubung dengan teman-teman dari seluruh dunia, memperluas wawasan, dan berpartisipasi dalam kampanye sosial. Namun, efek negatif juga tak bisa diabaikan: tekanan untuk menampilkan citra sempurna, perbandingan sosial yang merugikan, dan kecemasan sosial.

Lebih jauh lagi, kami akan membahas tantangan yang muncul dalam mengelola dampak negatif media sosial pada kesejahteraan emosi remaja. Tantangan tersebut meliputi kesulitan dalam membatasi waktu layar, perasaan takut ketinggalan informasi, serta dampak psikologis dari kecanduan media sosial.

Selain itu terdapat strategi pengelolaan yang mungkin bisa dilakukan oleh remaja untuk menjaga kesejahteraan emosi mereka. Pendidikan literasi digital yang kuat, pengaturan batasan waktu yang bijak, serta promosi interaksi sosial langsung dan aktivitas di luar dunia maya merupakan beberapa strategi yang akan dijelaskan.

Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang dampak media sosial pada kesejahteraan emosi remaja, bersama dengan penerapan strategi pengelolaan yang cerdas, diharapkan remaja dapat memanfaatkan potensi positif media sosial sekaligus menjaga kesejahteraan emosi mereka dalam perjalanan yang semakin terhubung ini

Pembahasan

Pengaruh adalah keadaan di mana terdapat hubungan timbal balik atau sebab-akibat antara apa yang mempengaruhi dan apa yang dipengaruhi. Keduanya inilah yang akan dihubungkan, dan kami sedang mencari apa saja yang menghubungkan keduanya. Sedangkan pengaruh adalah suatu kekuatan yang dapat memicu sesuatu, dan membuat sesuatu itu berubah. Jadi kalau salah satu yang disebut pengaruh itu berubah, maka akan ada akibat yang ditimbulkan (Istiani & Islamy, 2020).

Dalam artikel ini pengaruh yang akan dibahas adalah pengaruh media sosial. Media sosial sendiri merupakan platform atau situs web yang memungkinkan individu dan kelompok untuk berinteraksi, berbagi konten, dan terhubung dengan orang lain secara daring. Ini adalah bentuk komunikasi digital yang memungkinkan pengguna untuk membuat profil pribadi atau kelompok, mengunggah, berbagi, dan mengomentari konten seperti teks, gambar, video, dan berbagai jenis media lainnya (Primasti et al., 2017).

Pengaruh Media Sosial pada Remaja

Remaja adalah fase perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa, umumnya berkisar antara usia 12 hingga 18 atau 20 tahun, yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang signifikan. Fase remaja sering kali dipandang sebagai periode transisi yang menantang, di mana individu mengatasi berbagai perubahan dan tantangan. Ini adalah waktu di mana banyak perubahan penting terjadi dalam pembentukan identitas dan kepribadian seseorang. Salah satunya perubahan yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial (Wahyuni, 2012).

Media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi. Platform-platform ini memberikan peluang bagi remaja untuk menjalin hubungan dengan teman-teman dari berbagai belahan dunia, mengakses informasi secara cepat, dan mengekspresikan diri dengan lebih bebas. Dengan media sosial, remaja dapat merasakan keterhubungan sosial yang lebih luas dan mendapatkan dukungan dalam mengatasi berbagai masalah (Fronika, 2019).

Selain itu, media sosial menjadi alat penting dalam pergerakan sosial dan kampanye yang bertujuan untuk mengatasi isu-isu penting, seperti hak asasi manusia, lingkungan, dan kesehatan mental. Remaja dapat merasa terlibat dalam perubahan sosial yang lebih besar melalui partisipasi aktif dalam kampanye-kampanye ini.

Tantangan besar datang dengan dampak negatif media sosial pada kesejahteraan emosi remaja. Perbandingan sosial yang merugikan, terutama dalam hal penampilan fisik, dapat memicu perasaan rendah diri dan ketidakpuasan diri. Dalam upaya untuk mencocokkan citra sempurna yang ditampilkan di media sosial, remaja bisa merasa tekanan berat yang mengganggu persepsi diri dan merusak kesejahteraan emosi.

Media sosial juga sering menimbulkan tekanan pada para penggunanya untuk terus berada dalam sorotan. Mengukur nilai diri berdasarkan jumlah "like" atau "komentar" bisa menjadi beban berat, meningkatkan ketidakpastian sosial dan kecemasan. Selain itu, konsumsi berlebihan media sosial dapat menyebabkan isolasi sosial dan mengganggu kemampuan remaja untuk terlibat dalam interaksi sosial langsung. Penelitian menunjukkan bahwa terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial dapat mengarah pada perasaan kesepian dan rendahnya dukungan sosial yang dipersepsikan (Hidayah, Sri Yuni Wahyu and Nuqul, 2018).

Tantangan dalam mengelola Dampak Negatif

Remaja menghadapi sejumlah tantangan yang kompleks dalam mengelola dampak negatif media sosial terhadap kesejahteraan emosi mereka:

Perbandingan sosial

Media sosial sering kali menampilkan citra yang sempurna dan tidak realistis tentang kehidupan orang lain. Remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat memicu perasaan rendah diri, iri hati, dan tidak puas dengan diri sendiri.

Paparan Konten Tidak Sehat

Remaja mudah terpapar konten yang dapat merugikan kesejahteraan emosi mereka, seperti gambar tubuh yang tidak pantas ditonton, pembunuhan, pornografi dan lain sebagainya. Ini dapat mempengaruhi emosi mereka dan menghasilkan perasaan cemas serta merasa tidak aman (Try Subakti, 2019).

FOMO (Fear of Missing Out)

Tekanan untuk selalu terhubung dan tidak ketinggalan informasi atau acara yang terjadi di media sosial dapat menyebabkan kecemasan dan stres. Remaja mungkin merasa perlu untuk terus memeriksa platform tersebut agar tidak melewatkan apa pun.

Pengaruh Grup dan Konformitas

Remaja cenderung mengikuti tren dan norma yang ada di media sosial untuk merasa diterima oleh teman-teman mereka. Tekanan ini dapat mengarah pada perilaku konformitas yang mungkin tidak selalu sejalan dengan nilai-nilai atau preferensi pribadi mereka.

Komentar Negatif dan Perundungan Daring

Komentar yang tidak sopan, menghina, atau merendahkan dapat merusak harga diri dan kesejahteraan emosi remaja. Perundungan daring juga dapat terjadi, memperburuk pengalaman mereka di media sosial (Istiani & Islamy, 2020).

Ketergantungan

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengarah pada ketergantungan, menyebabkan remaja mengabaikan tanggung jawab lain, kegiatan di dunia nyata, atau bahkan waktu tidur yang cukup.

Kualitas Interaksi Sosial yang Rendah

Meskipun berinteraksi secara daring, remaja mungkin merasa kurang terhubung secara emosional dengan teman-teman mereka dibandingkan dengan interaksi sosial langsung. Ini dapat mempengaruhi perasaan kesepian dan isolasi.

Semua tantangan ini dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan emosi remaja. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki pemahaman yang kuat tentang cara mengelola penggunaan media sosial dengan bijak dan mendapatkan dukungan dari orang tua, pendidik, dan teman-teman untuk menjaga kesejahteraan mental dan emosional mereka.

Strategi Pengelolaan Kesejahteraan Emosi

Berikut adalah beberapa strategi yang dapat membantu remaja mengelola kesejahteraan emosional mereka dalam menghadapi dampak negatif media sosial:

Pendidikan Literasi Digital

Mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang risiko dan manfaat media sosial sangat penting. Remaja perlu diberi informasi tentang bagaimana mengenali konten tidak sehat, mengelola privasi, dan menghindari perbandingan yang merugikan. Selain itu minat remaja untuk literasi digital harus lebih ditingkatkan tidak hanya menjadikan media sosial sebagai sarana hiburan saja (Amirullah, 2022).

Batasan Waktu Layar

Menetapkan batasan waktu harian untuk penggunaan media sosial membantu remaja menjaga keseimbangan antara aktivitas online dan offline. Ini membantu menghindari penggunaan berlebihan yang dapat mengganggu tidur, belajar, dan interaksi sosial langsung.

Kualitas daripada Kuantitas

Mengingat jumlah besar informasi yang ada di media sosial, penting untuk mengajarkan remaja untuk memilih dengan bijak konten yang mereka konsumsi. Mengutamakan kualitas informasi dan konten positif dapat membantu mengurangi dampak negatif.

Aktivitas Fisik dan Olahraga

Aktivitas fisik memiliki dampak positif pada kesejahteraan emosional. Mendorong remaja untuk berolahraga, berjalan-jalan di alam, atau terlibat dalam kegiatan fisik lainnya dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati.

Kurangi Perbandingan Sosial

Mengajarkan remaja untuk mengatasi perbandingan sosial dengan mengingatkan mereka bahwa apa yang ditampilkan di media sosial seringkali adalah gambaran yang direkayasa dari kehidupan seseorang. Mendorong mereka untuk lebih fokus pada perkembangan diri sendiri daripada perbandingan dengan orang lain.

Kegiatan Kreatif dan Produktif

Mengalihkan perhatian remaja dari media sosial ke kegiatan kreatif seperti seni, musik, menulis, atau bahkan memasak dapat membantu mereka merasa berprestasi dan merasa lebih baik secara emosional.

Interaksi Sosial Secara Langsung

Mendorong interaksi sosial langsung dengan teman-teman dan keluarga sangat penting. Ini membantu remaja merasa terhubung secara lebih mendalam dan meredakan perasaan kesepian (Reza et al., 2020).

Melalui penerapan strategi-strategi ini, remaja dapat membangun keterampilan untuk mengelola dampak negatif media sosial dan menjaga kesejahteraan emosional

mereka. Dengan dukungan dari lingkungan yang mendukung dan edukasi yang tepat, remaja dapat mengembangkan hubungan yang sehat dengan media sosial dan tetap menjaga keseimbangan dalam hidup mereka.

Kesimpulan dan Saran

Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan emosi remaja adalah fenomena yang membutuhkan perhatian serius. Dampak positif media sosial termasuk keterhubungan sosial, pengembangan identitas, dan peluang ekspresi diri. Namun, dampak negatif seperti perbandingan sosial, tekanan FOMO, dan paparan konten tidak sehat dapat merugikan kesejahteraan emosi mereka.

Remaja menghadapi tantangan yang kompleks dalam mengelola dampak negatif tersebut. Strategi pengelolaan seperti pendidikan literasi digital, batasan waktu layar, aktivitas fisik, dan interaksi sosial langsung dapat membantu mereka menjaga keseimbangan dan meminimalkan dampak negatif. Komunikasi terbuka dengan orang tua dan dukungan dari lingkungan yang mendukung juga penting dalam membantu remaja mengatasi tantangan ini.

Dalam dunia yang semakin terhubung secara digital, mengembangkan keterampilan untuk menggunakan media sosial secara bijak dan sehat adalah kunci untuk menjaga kesejahteraan emosi remaja. Dengan perhatian, edukasi, dan dukungan yang tepat, remaja dapat menghadapi tantangan media sosial dengan lebih baik dan tetap mengembangkan potensi positif dalam perjalanan mereka menuju kedewasaan.

Daftar Pustaka

- Amirullah, R. U. (2022). *Strategi Perpustakaan Perguruan Tinggi dalam Meningkatkan Literasi Mahasiswa : Strategi Perpustakaan Perguruan Tinggi dalam Meningkatkan Efektivitas Penyediaan Literatur* Ulul Amri : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam bangsa . Hal ini tertulis pada pembukaa. 1(1), 1–12.
- Fronika, W. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja. *Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang.*, 1–15. <https://osf.io/g8cv2/download>
- Hidayah, Sri Yuni Wahyu and Nuqul, F. L. (2018). Bijak dalam bersosial media: Pengaruh pemenuhan kebutuhan psikologis terhadap perspective taking dalam mengunggah instastory. *Psikoislamedia:Jurnal Psikologi*, 2. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia> by Crossref
- Istiani, N., & Islamy, A. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Asy Syar'lyyah: Jurnal Ilmu Syari'Ah Dan Perbankan Islam*, 5(2), 202–225. <https://doi.org/10.32923/asy.v5i2.1586>
- Primasti, D., Sulih, D., Dewi, I., Studi, P., Komunikasi, I., Tunggadewi, T., Telaga, J., Blok, W., Tlogomas, C., Lowokwaru, K., & Malang, K. (2017). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Penyimpangan Perilaku Remaja (Cyberbullying)* (Vol. 7, Issue 2)
- Reza, V., Snapp, P., Dalam, E., Di, I. M. A., Socialization, A., Cadger, O. F., To, M., Cadger, S., Programpadang, R., Hukum, F., Hatta, U. B. U. B., Sipil, F. T., Hatta, U. B. U. B., Danilo Gomes de Arruda, Bustamam, N., Suryani, S., Nasution, M. S., Prayitno, B., Rois, I., ... Rezekiana, L. (2020). Hubungan Kontrol Diri dan

- Pengungkapan Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. *Bussiness Law Binus*, 7(2), 33–48. [http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS PUSAT.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS%20PUSAT.pdf)<http://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/><https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results/><https://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839>
- Try Subakti. (2019). Filsafat Islam. *Pancawahana: Jurnal Studi Islam*, 15(1), 165–175. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- Wahyuni, E. N. (2012). Keefektifan pendekatan cognitive behavior modification untuk meningkatkan kemampuan mengelola marah bagi remaja. 1–21.