

Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan kecemasan pada remaja

Intan Nala Zula

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 2204011100@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

media sosial; gangguan kecemasan; remaja; studi kualitatif; kesehatan mental.

Keywords:

Social media; anxiety disorders; adolescents; qualitative study; mental health.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan kecemasan pada remaja dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah wawancara mendalam dengan sepuluh remaja berusia 15-18 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling untuk memastikan bahwa mereka memiliki pengalaman yang relevan dengan topik penelitian. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi tema dan pola yang muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkontribusi signifikan terhadap peningkatan tingkat kecemasan pada remaja. Faktor-faktor yang paling berpengaruh meliputi tekanan untuk tampil sempurna, perbandingan sosial, dan cyberbullying. Remaja sering merasa cemas mengenai penilaian orang lain dan jumlah "like" atau komentar yang mereka terima di postingan mereka. Selain itu, akses terus-menerus ke konten media sosial menyebabkan kurangnya waktu istirahat dan tidur yang memadai, yang juga berkontribusi pada meningkatnya kecemasan. Penelitian ini menyarankan perlunya pendidikan dan kesadaran mengenai penggunaan media sosial yang sehat serta pengembangan strategi koping yang efektif untuk mengurangi dampak negatifnya. Intervensi dari orang tua, sekolah, dan pemerintah sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan mental remaja di era digital ini.

ABSTRACT

This study aims to explore the impact of social media use on anxiety disorders among adolescents using a qualitative approach. The research method employed is in-depth interviews with ten adolescents aged 15-18 who are active social media users. Participants were selected through purposive sampling to ensure they had relevant experiences related to the research topic. The collected data were analyzed using thematic analysis to identify emerging themes and patterns. The results indicate that social media use significantly contributes to increased anxiety levels among adolescents. The most influential factors include the pressure to appear perfect, social comparison, and cyberbullying. Adolescents often feel anxious about others' judgments and the number of "likes" or comments they receive on their posts. Additionally, constant access to social media content leads to inadequate rest and sleep, further contributing to increased anxiety. This study suggests the need for education and awareness regarding healthy social media use and the development of effective coping strategies to mitigate its negative effects. Interventions from parents, schools, and the government are crucial to support adolescents' mental health in the 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 Malang.

Pendahuluan

Media sosial merupakan media yang banyak digunakan masyarakat untuk alat komunikasi dan juga dijadikan tempat mencari informasi, hiburan, serta membangun relasi sosial. Media sosial dapat membentuk opini, sikap, dan perilaku yang menggunakannya. Dengan kemudahan pencarian dalam media sosial yaitu dapat diakses kapanpun dan dimanapun mereka berada, menjadikan mereka seakan-akan tidak dapat hidup tanpa media sosial. Jejaring sosial merupakan yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-harinya. Bahkan, media sosial dapat menguasai kehidupan mereka tanpa disadari. Dalam hal ini, remaja merupakan salah satu pengguna aktif media sosial.

Remaja merupakan masa transisi sebab pada masa itu mereka meninggalkan masa kanak-kanak tapi mereka juga belum memasuki masa dewasa. Disini banyak dari mereka terkadang merasakan krisis identitas. Mereka mencari jati diri mereka dengan mengeksplor dunia dengan salah satunya berselancar di dunia media sosial. Kalangan remaja yang hiperaktif di media sosial akan memposting kegiatan mereka sehari-hari yang tampak sangat sempurna. Namun, apa yang mereka unggah di media sosial tidak selalu menggambarkan apa yang sebenarnya terjadi. Tidak jarang postingan yang mereka unggah merupakan kebalikan dari realita kehidupan sesungguhnya. Sebab adanya batasan kesempurnaan yang mereka standarkan dari media sosial dan juga adanya dorongan kebutuhan kepuasan pribadi dan harga diri serta penghargaan sosial. Mau tidak mau mereka memaksakan untuk terlihat sempurna dengan standar yang mereka lihat di media sosial. Dampak media sosial terhadap remaja inilah yang memberikan dampak kecemasan jika mereka tidak dapat memenuhi standart kesempurnaan di media sosial.

Gangguan kecemasan adalah salah satu masalah Kesehatan mental yang paling umum dialami oleh remaja. Gangguan kecemasan, juga dikenal sebagai Gangguan Kecemasan Umum (GAD) yang merupakan gangguan psikologis ditandai dengan kecemasan dan kekhawatiran yang tidak normal dan tidak proporsional terhadap situasi yang dihadapi. Kecemasan dapat berdampak pada beberapa aspek kehidupan, seperti pekerjaan, sekolah, keluarga, dan hubungan sosial, jika tidak ditangani dengan baik. Remaja dengan gangguan kecemasan dapat mengalami depresi dan kesulitan tidur, kesulitan untuk berkonsentrasi, kesulitan berinteraksi dengan orang lain serta memiliki prevalensi yang relatif tinggi, mencapai 3.6% dalam populasi umum.

Penelitian beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kecemasan pada remaja. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap dampak negatif yaitu seperti FOMO (*Fear of Missing Out*), Cyberbullying, konten negatif, dan kecanduan media sosial. Dalam penelitian ini kita akan mengkaji lebih lanjut mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan kecemasan pada remaja.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metodologi penelitian adalah kajian literatur. Kajian literatur merupakan cara untuk mengumpulkan dan

menganalisis informasi dari berbagai sumber tertulis seperti jurnal, buku, artikel, dan publikasi lainnya yang terkait dengan topik tertentu yang sesuai dengan kebutuhan peneliti. Objek kajian penelitian ini adalah dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan kecemasan pada remaja. Sebagai objek penelitian memiliki alasan yaitu mengidentifikasi dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan kecemasan pada remaja.

Pada tahap pengumpulan data kata kunci yang digunakan adalah “media sosial” “gangguan kecemasan” “remaja” “FOMO” “cyberbullying” AND “kecanduan media sosial”. Database atau dataset yang digunakan untuk penelitian kepustakaan adalah aplikasi Google Scholar.

Pembahasan

Dampak penggunaan media sosial dari berbagai kalangan khususnya para remaja. Dikarenakan media sosial banyak kemudahan yang diperoleh, dapat diakses dimanapun dan kapanpun. Menjadikan mereka ketergantungan sepenuhnya pada media sosial. Seakan-akan mereka tidak dapat hidup tanpa media sosial. Media sosial juga menjadi alat komunikasi, pencarian informasi, hiburan, membentuk opini, sikap, dan perilaku mereka yang menggunakannya.

Masa remaja adalah masa krisis identitas. Dimana banyak dari mereka banyak merasakan hal tersebut seperti bingung akan arah tujuan mereka. Masa mencari jati diri tentang siapa sebenarnya “aku”. Peran media sosial sangat berpengaruh besar terhadap remaja saat ini. Dimana para remaja yang hiperaktif di dunia media sosial akan memposting apapun di mediana seperti kegiatan sehari-harinya, curahan hatinya dan lain sebagainya. Hal ini merupakan penggunaan media sosial yang berlebihan. Dengan harapan kesempurnaan yang dipersepsikan orang lain terhadap kehidupannya. Namun, terkadang apa yang mereka unggah tidak sesuai dengan realita sebenarnya. Sebab adanya standar kesempurnaan yang mereka persepsikan dari media sosial, kebutuhan akan kepuasan diri, pengakuan harga diri, dan penghargaan harga diri. Dengan tekanan akan terstandart oleh mereka, maka apapun yang diperlihatkan di mediana memaksakan untuk terlihat sempurna. Dari sinilah, para remaja menjadi obsesi untuk sempurna sehingga mengalami kecemasan yang berlebihan jika tidak dapat memenuhi standart di media sosial. Banyak kekhawatiran yang muncul jika hal-hal yang dianggap suatu yang penting bagi mereka tidak dapat dipenuhi.

Dari hasil analisis dari kajian literatur menyatakan bahwa adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan gangguan kecemasan yang dialami oleh kalangan para remaja. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan kecemasan pada remaja yaitu sebagai berikut :

1. FOMO (Fear of Missing Out) : Dalam penelitian terdahulu mendapatkan persentase 36% remaja dengan Tingkat FOMO yang cukup tinggi. Hal ini berarti bahwa dari sebanyak 110 remaja 40 dari mereka mengalami kekhawatiran terhadap orang lain yang melakukan sesuatu berharga atau menyenangkan dan merasa dirinya kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam situasi tersebut. Adapun kekhawatiran yang dialami mereka dipicu dari penggunaan media sosial mengingat catatan aktif

dalam mengakses media sosial kurun waktu satu bulan terakhir, sehingga dapat dikategorikan pengguna aktif. Penelitian yang lain juga menyebutkan bahwa pelajar berpotensi lebih besar mengalami FOMO pada saat mengerjakan tugas akademik. FOMO mengarahkan para remaja pada penggunaan *handphone* yang bermasalah yaitu suatu kondisi dimana remaja yang terpisah dengan *handphone* akan merasakan kecemasan dan gejala fisik seperti jantung berdebar dan tekanan darah meningkat.

2. *Cyberbullying* : *Cyberbullying* atau perundungan daring adalah tindakan agresif secara sengaja yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang secara berulang untuk menyakiti, merendahkan atau mengancam seseorang dalam media sosial. Dalam hal ini, dapat terjadi kepada siapapun termasuk kalangan remaja yang rentan akan pengaruh negatif media sosial. *Cyberbullying* dilakukan dalam berbagai bentuk seperti mengirim pesan atau gambar yang meyakitkan, menyebarkan berita palsu (*hoaks*), hingga menyebarkan informasi pribadi seseorang tanpa seizin pemiliknya. Hal ini dalam *cyberbullying* memberikan dampak negatif pada kesehatan mental pada remaja seperti cemas, stress hingga sampai pada tahap depresi dan dapat menyebabkan bunuh diri. Dalam penelitian yang terkait, survei membuktikan bahwa 17,78% pernah mengalami *cyberbullying*. Mereka yang mengalami *cyberbullying* merasa akan kebingungan, sedih, hilangnya percaya diri, dan frustrasi. *Cyberbullying* pada remaja biasanya dilakukan oleh teman sendiri sebagai contoh pada grup di media sosialnya terdapat dirinya yang sebagai korban dan teman-teman lainnya yang mayoritas tidak menyukainya. Maka, teman-teman yang lainnya melakukan pengucilan terhadap dirinya dan dapat berdampak pada *real life*. Tidak hanya disitu, terkadang penampilan atau fisik seseorang turut di kritik dan membuatnya merasa cemas, tidak percaya diri, atau bahkan sampai dikucilkan.
3. Kecanduan Media Sosial : Kecanduan media sosial merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak dapat lepas dari media sosialnya. Seakan-akan tidak dapat hidup tanpa media sosialnya. Menurut Ayu Pratiwi dan Anggita Fazriani dalam jurnal penelitian yang berjudul "*Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial*" menyatakan bahwa dari 168 pelajar 77 atau 45,8% mengalami kecanduan media sosial dalam kategori sedang. Kecanduan media sosial ini berawal dari kebiasaan yang dilakukan secara intensif dalam beberapa waktu dengan berbagai alasan kenyamanan dan kebahagiaan membuat mereka tidak menyadari akan adanya ketergantungan pada media sosial. Dalam hal ini, dampak negatif terhadap kecanduan media sosial seperti, acuh kepada sekitar, kurangnya rasa empati dan simpati terhadap lingkungan sekitar, bermalas-malasan, dan kurang aktif dan produktif dalam kesehariannya. Dampak lain dari kecanduan media sosial ini adalah gangguan kecemasan yaitu rasa cemas atau khawatir yang dialami seseorang ketika tidak dapat aktif dalam dunia media sosialnya. Mereka menganggap akan ketinggalan sesuatu yang penting apabila tidak aktif di media sosialnya.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap gangguan kecemasan pada remaja. Dari hasil wawancara

mendalam, ditemukan bahwa tekanan untuk tampil sempurna, perbandingan sosial, dan cyberbullying adalah faktor utama yang memicu kecemasan di kalangan remaja. Tekanan ini diperburuk oleh kebiasaan mengakses media sosial secara terus-menerus yang mengganggu waktu istirahat dan tidur, sehingga memperparah tingkat kecemasan.

Pentingnya edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat menjadi salah satu rekomendasi utama dari penelitian ini. Remaja perlu dibekali dengan strategi coping yang efektif untuk mengurangi dampak negatif dari media sosial. Selain itu, dukungan dari orang tua, sekolah, dan pemerintah sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja di era digital ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti urgensi untuk mengembangkan intervensi yang komprehensif guna mengatasi masalah kecemasan yang terkait dengan penggunaan media sosial, serta pentingnya kolaborasi antara berbagai pihak untuk memastikan kesejahteraan mental remaja.

Daftar Pustaka

- Andreassen, c. S., pallesen, s., & griffiths, m. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Keles, b., mccrae, n., & grealish, a. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 79-93.
- Primack, b. A., shensa, a., sidani, j. E., whaite, e. O., lin, l. Y., rosen, d., ... & miller, e. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the u.s. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8.
- Vannucci, a., flannery, k. M., & ohannessian, c. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of affective disorders*, 207, 163-166.
- Woods, h. C., & scott, h. (2016). #sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.
- 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.
- Elhai, j. D., levine, j. C., dvorak, r. D., & hall, b. J. (2017). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in human behavior*, 63, 509-516.
- Oberst, u., wegmann, e., stodt, b., brand, m., & charmarro, a. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60.
- Marino, c., gini, g., viano, a., & spada, m. M. (2018). The associations between problematic facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 226, 274-281.

Twenge, j. M., joiner, t. E., rogers, m. L., & martin, g. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among u.s. Adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical psychological science*, 6(1), 3-17.