

PERAN MEDIA SOSIAL DALAM PEMBENTUKAN PERILAKU REMAJA

THE ROLE OF SOCIAL MEDIA IN FORMING ADOLESCENT BEHAVIOR

Mhd Tafsir Tambunan^{1*}, Siti Rahma Harahap², Mulkan Derajat Silaen³

Universitas Al Washliyah Labuhanbatu, Indonesia^{1,3}, STAIN Mandailing Natal, Indonesia²

Email: tafsirtambunan152@gmail.com^{1*}, sitirahmahrp@stain-madina.ac.id²,
mulkandarajat24@gmail.com³

Abstract

The role of social media in shaping adolescent behavior is an important issue to be studied in the context of current developments in communication technology. The purpose of this study is to analyze the positive and negative impacts of social media on adolescent behavior, as well as to understand the factors that influence the use of these platforms. The approach used is Virtual Ethnography, which allows observation of adolescent interaction behavior in cyberspace. The results of the study indicate that social media can increase access to information, creativity, and communication skills, but also has the potential to cause addiction, decreased mental health, and cyberbullying. Therefore, understanding the role of social media is very important for parents, educators, and policy makers to create an environment that supports positive adolescent growth in the digital world. This study is expected to provide useful insights in managing the use of social media among adolescents, so as to maximize the benefits obtained while minimizing the risks.

Keywords: social media, adolescents, behavior.

Abstrak

Peran media sosial dalam pembentukan perilaku remaja merupakan isu penting yang diteliti dalam konteks perkembangan teknologi komunikasi saat ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak positif dan negatif media sosial terhadap perilaku remaja, serta memahami faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan platform tersebut. Pendekatan yang digunakan adalah Etnografi Virtual, yang memungkinkan pengamatan perilaku interaksi remaja di dunia maya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat meningkatkan akses informasi, kreativitas, dan kemampuan komunikasi, namun juga berpotensi menyebabkan kecanduan, penurunan kesehatan mental, serta cyberbullying. Oleh karena itu, pemahaman terhadap peran media sosial sangat penting bagi orang tua, pendidik, serta pembuat kebijakan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan positif remaja di dunia digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna dalam pengelolaan penggunaan media sosial di kalangan remaja, sehingga dapat memaksimalkan manfaat yang diperoleh sekaligus meminimalkan risiko yang ada.

Kata kunci: media sosial, remaja, perilaku.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, terutama dalam interaksi sosial. Media sosial, sebagai salah satu produk utama era digital, telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja masa kini. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Twitter tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang untuk mengekspresikan diri, membentuk identitas, serta memperoleh informasi baru.¹

¹ Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press

Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan media sosial oleh remaja mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan laporan yang dirilis oleh We Are Social dan Hootsuite (2023), sekitar 98% remaja di Indonesia mengakses internet setiap hari, dan lebih dari 80% di antaranya aktif di media sosial.² Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan remaja, baik dalam aspek positif maupun negatif. Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan media sosial oleh remaja mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan laporan yang dirilis oleh We Are Social dan Hootsuite (2023), sekitar 98% remaja di Indonesia mengakses internet setiap hari, dan lebih dari 80% di antaranya aktif di media sosial.³ Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan remaja, baik dalam aspek positif maupun negatif. Data ini sejalan dengan hasil penelitian Pew Research Center (2022) yang menunjukkan bahwa 59% remaja merasa sulit untuk berhenti menggunakan media sosial, yang mengindikasikan tingkat keterikatan yang tinggi terhadap platform digital.

Dampak media sosial terhadap perilaku remaja dapat dilihat dari berbagai aspek, termasuk pola komunikasi, gaya hidup, serta perkembangan emosional dan psikologis.⁴ Dalam aspek positif, media sosial dapat menjadi sarana pembelajaran dan pengembangan diri. Banyak remaja memanfaatkan media sosial untuk mengakses informasi edukatif, mengikuti kursus daring, serta terlibat dalam diskusi intelektual yang dapat meningkatkan wawasan mereka.⁵ Selain itu, media sosial juga memungkinkan remaja untuk membangun identitas diri dan mengekspresikan opini mereka dalam ruang yang lebih luas.⁶

Namun, di sisi lain, media sosial juga membawa dampak negatif bagi remaja. Salah satu dampak yang paling sering ditemukan adalah kecanduan digital. Studi yang dilakukan oleh Montag et al. (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan kehidupan remaja, menyebabkan kurangnya interaksi sosial di dunia nyata, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.⁷ Fenomena ini semakin diperparah dengan keberadaan algoritma yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin, sehingga membuat remaja semakin sulit untuk melepaskan diri dari media sosial.⁸

Selain itu, media sosial juga menjadi sarana bagi penyebaran informasi yang tidak akurat dan hoaks. Remaja yang kurang memiliki literasi digital yang baik sering kali menjadi korban misinformasi yang dapat memengaruhi pandangan dan perilaku mereka.⁹ Lebih

² Anderson, M., & Jiang, J. (2018). "Teens, Social Media & Technology 2018." Pew Research Center.

³ We Are Social & Hootsuite. (2023). *Digital 2023: Indonesia Report*

⁴ Nasution, F., & Rahmawati, D. (2021). "Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Remaja: Studi Literatur," *Jurnal Psikologi dan Sosial Budaya*, 7(2), 112-124.

⁵ Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). "Gradations in Digital Inclusion: Children, Young People, and the Digital Divide," *New Media & Society*, 9(4), 671-696.

⁶ Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.

⁷ Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). "Addictive Features of Social Media/Messaging Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612.

⁸ Harris, T. (2019). "The Social Dilemma." Netflix Documentary

⁹ Wardle, C., & Derakhshan, H. (2017). "Information Disorder: Toward an Interdisciplinary Framework for Research and Policy Making." Council of Europe.

lanjut, dampak negatif lainnya adalah cyberbullying, di mana remaja sering kali menjadi target perundungan daring yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kepercayaan diri mereka.¹⁰ Berdasarkan data UNICEF (2021), sekitar 37% remaja di seluruh dunia pernah mengalami cyberbullying, dengan dampak psikologis yang signifikan, seperti stres, kecemasan, dan bahkan pemikiran untuk menyakiti diri sendiri.

Dampak media sosial terhadap perilaku remaja dapat dilihat dari berbagai aspek, termasuk pola komunikasi, gaya hidup, serta perkembangan emosional dan psikologis.¹¹ Media sosial dapat menjadi sarana pembelajaran dan pengembangan diri, tetapi juga dapat menimbulkan risiko seperti kecanduan digital, cyberbullying, serta penyebaran informasi yang tidak akurat.¹² Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana media sosial membentuk perilaku remaja agar dapat memanfaatkannya secara optimal dan meminimalkan dampak negatif yang ditimbulkan.

Jurnal ini bertujuan untuk menganalisis peran media sosial dalam pembentukan perilaku remaja dengan menelaah berbagai aspek yang terlibat, baik dari perspektif sosial, psikologis, maupun edukatif. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi orang tua, pendidik, serta pembuat kebijakan dalam mengelola penggunaan media sosial di kalangan remaja. Pemahaman ini juga penting dalam membantu remaja mengembangkan literasi digital yang lebih baik, sehingga mereka dapat memanfaatkan media sosial dengan bijak dan menghindari dampak negatif yang mungkin ditimbulkan.

METODE

Metode yang dilakukan dalam penulisan ini adalah Etnografi Virtual, Etnografi virtual merupakan metode penelitian kualitatif yang digunakan untuk memahami perilaku, interaksi, dan budaya dalam konteks digital atau dunia maya. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengamati dan menganalisis aktivitas online, seperti partisipasi dalam media sosial, komunitas daring, dan platform digital.¹³

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media Sosial Dan Remaja

Media sosial adalah sekumpulan platform daring yang memungkinkan penggunaannya untuk berinteraksi, berbagi konten, dan membangun jaringan sosial. Media sosial menggunakan internet sebagai sarana untuk menghubungkan individu dengan orang lain di seluruh dunia. Platform ini memungkinkan pengguna untuk mengunggah dan membagikan teks, gambar, video, serta berbagi pendapat, ide, dan informasi dalam waktu nyata.

¹⁰ Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). "Connecting Adolescent Suicide to the Severity of Bullying and Cyberbullying." *Journal of School Violence*, 17(4), 302-315.

¹¹ Nasution, F., & Rahmawati, D. (2021). "Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Remaja: Studi Literatur," *Jurnal Psikologi dan Sosial Budaya*, 7(2), 112-124.

¹² Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). "Gradations in digital inclusion: Children, young people, and the digital divide," *New Media & Society*, 9(4), 671-696.

¹³ Binus university, (2020)Metode Etnografi Virtual: Tren dalam Penelitian Media Sosial,

Menurut Kaplan dan Haenlein (2010), media sosial dapat didefinisikan sebagai seperangkat aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas fondasi teknologi web 2.0, yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten pengguna. Hal ini mencakup berbagai platform seperti Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, YouTube, dan TikTok. Adapun sejarah perkembangan media sosial pertama kali muncul pada awal 2000-an dengan peluncuran platform pertama seperti Six Degrees (1997), yang memungkinkan pengguna untuk membuat profil pribadi dan membangun jaringan pertemanan. Namun, revolusi media sosial modern dimulai dengan kehadiran MySpace pada tahun 2003 dan Facebook pada tahun 2004. Sejak saat itu, media sosial berkembang dengan pesat, menyusul dengan peluncuran platform lain seperti Twitter (2006), Instagram (2010), dan TikTok (2016).

Seiring berjalannya waktu, media sosial tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi antar individu, tetapi juga untuk tujuan bisnis, hiburan, pendidikan, hingga kampanye sosial. Keberadaan media sosial kini telah menciptakan bentuk komunikasi baru yang lebih interaktif dan bersifat global. Dengan perkembangan teknologi berkembang pula bentuk ataupun jenis-jenis Media sosial sosial itu sendiri berdasarkan fungsi yang dimilikinya. Beberapa jenis platform dari media sosial berdasarkan dari fungsinya seperti

1. Platform Jaringan Sosial. Jaringan sosial memungkinkan penggunanya untuk berhubungan dan berinteraksi dengan teman-teman atau kenalan misalnya Facebook, LinkedIn,
2. Platform Berbagi Konten. Media sosial jenis ini fokus pada berbagi berbagai macam konten seperti gambar, video, atau artikel. seperti Instagram, YouTube, Pinterest.
3. Blog dan Microblog. Platform ini memungkinkan pengguna untuk membuat dan berbagi konten dalam bentuk tulisan. Seperti Twitter, Tumblr.
4. Forum Diskusi Media sosial. platform ini memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi dalam diskusi dan berbagi pendapat mengenai topik tertentu. Seperti Reddit, Quora.
5. Platform Jaringan Profesional. Media sosial jenis ini ditujukan untuk membangun hubungan profesional dan berbagi informasi terkait pekerjaan. Seperti LinkedIn.

Peran Media Sosial dalam Kehidupan Sosial

Media sosial memiliki peran yang sangat besar dalam kehidupan sosial masa kini. Beberapa peran utama media sosial antara lain:

1. Meningkatkan Interaksi Sosial.

Media sosial memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan orang lain, baik yang dekat maupun yang jauh, dalam waktu nyata. Hal ini mempermudah komunikasi antar individu tanpa terbatas oleh jarak dan waktu.¹⁴

2. Sarana Informasi dan Pendidikan.

Selain untuk berkomunikasi, media sosial juga digunakan sebagai sumber informasi. Berbagai organisasi, universitas, bahkan pemerintah, memanfaatkan media sosial untuk menyampaikan informasi penting kepada masyarakat.

3. Pengaruh dalam Pembentukan Opini Publik.

¹⁴ Boyd, D. & Ellison, N. (2008). "Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship." *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.

Media sosial berperan dalam membentuk opini publik melalui penyebaran informasi, kampanye, dan diskusi daring. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya gerakan sosial atau kampanye yang muncul melalui platform seperti Twitter dan Facebook.¹⁵

4. Platform Hiburan dan Kreativitas.

Media sosial juga merupakan wadah bagi para kreator konten untuk menunjukkan bakat mereka. Platform seperti YouTube dan TikTok memberi ruang bagi individu untuk menghasilkan karya kreatif yang dapat dilihat oleh jutaan orang di seluruh dunia.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial oleh remaja diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Tekanan untuk Menyesuaikan Diri (Conformity Pressure)

Remaja sering merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya agar tidak merasa terasing. Mereka mungkin merasa terdorong untuk menggunakan media sosial secara aktif, mengikuti tren, atau mengunggah konten tertentu agar tetap diterima dalam kelompok sosial mereka.¹⁶

2. Fear of Missing Out (FOMO)

FOMO adalah ketakutan akan kehilangan momen atau pengalaman sosial yang dialami orang lain. Remaja yang mengalami FOMO cenderung terus-menerus memeriksa media sosial mereka agar tidak ketinggalan tren, acara, atau percakapan yang sedang berlangsung.¹⁷

3. Tekanan untuk Mempertahankan Citra Diri (Self-Presentation Pressure)

Media sosial memungkinkan remaja untuk menciptakan dan mengelola citra diri mereka. Mereka mungkin merasa tekanan untuk menampilkan kehidupan yang ideal, terlihat menarik, atau sukses demi mendapatkan validasi dari orang lain dalam bentuk "likes" dan komentar positif.¹⁸

4. Cyberbullying dan Tekanan Sosial Negatif

Remaja juga menghadapi ancaman perundungan daring (cyberbullying), di mana mereka bisa mengalami pelecehan, komentar negatif, atau ejekan dari teman sebaya. Hal ini bisa membuat mereka merasa terpaksa untuk tetap aktif di media sosial guna membela diri atau memantau situasi sosial mereka.¹⁹

5. Tekanan dari Influencer dan Tren Media Sosial

Banyak remaja terpengaruh oleh influencer yang mereka ikuti di media sosial. Mereka mungkin merasa tekanan untuk mengikuti gaya hidup, mode, atau tren tertentu yang dipromosikan oleh figur publik tersebut agar dianggap relevan dan tidak ketinggalan zaman.²⁰

6. Dampak Sosial dari Jumlah Pengikut dan Interaksi

¹⁵ Castells, M. (2012). *Networks of Outrage and Hope: Social Movements in the Internet Age*. Polity Press.

¹⁶ Santrock, J. W. (2021). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education

¹⁷

¹⁸ Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out." *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

¹⁹ Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121

²⁰ Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin Press.

Remaja sering kali mengukur nilai sosial mereka berdasarkan jumlah pengikut, "likes," dan komentar di media sosial. Hal ini bisa menciptakan tekanan untuk meningkatkan keterlibatan mereka dengan mengunggah konten lebih sering atau mengikuti strategi tertentu untuk meningkatkan popularitas mereka.²¹

Remaja

Secara umum, remaja merujuk pada periode kehidupan yang berada antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang biasanya dimulai pada usia sekitar 12 hingga 18 tahun. Pada masa ini, individu mengalami berbagai perubahan yang mencakup aspek fisik, emosional, sosial, dan intelektual. Menurut Erik Erikson, seorang psikolog terkenal, masa remaja adalah tahap "Identitas vs. Kebingungan Peran", di mana individu berusaha untuk menemukan identitas diri dan tempat mereka dalam masyarakat. Erikson menekankan bahwa masa remaja adalah periode penting dalam pengembangan identitas pribadi, yang dapat memengaruhi kehidupan dewasa seseorang.²² Sedangkan menurut WHO (World Health Organization), remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun, yang berada dalam tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, dengan karakteristik perubahan fisik yang sangat cepat dan perkembangan psikologis yang kompleks. Beberapa ciri-ciri yang umum ditemukan pada masa remaja antara lain.²³:

1. Perubahan Fisik

Salah satu ciri utama masa remaja adalah terjadinya pubertas, yang ditandai dengan perubahan fisik yang signifikan, seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan suara, serta perkembangan organ reproduksi.

2. Perubahan Psikologis

Remaja mulai mengalami perkembangan emosional dan kognitif yang lebih kompleks. Mereka mulai berpikir lebih kritis, mengeksplorasi nilai dan norma, serta mencari identitas diri.

3. Perubahan Sosial

Remaja mulai menjalin hubungan sosial yang lebih intens, baik dengan teman sebaya maupun dengan orang tua. Proses ini berhubungan dengan pencarian tempat dalam struktur sosial dan pengaruh kelompok sebaya yang sangat kuat.

4. Pencarian Identitas

Pada masa remaja, individu mulai mencari siapa diri mereka sebenarnya, dan apa yang ingin mereka capai dalam hidup. Identitas ini mencakup identitas pribadi, sosial, dan seksual.

Adapun Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja adalah antara lain:

1. Faktor Biologis

²¹ De Veirman, M., Cauberghe, V., & Hudders, L. (2017). "Marketing through Instagram influencers: Impact of number of followers and product divergence on brand attitude." *International Journal of Advertising*, 36(5), 798-828.

²² Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company.

²³ World Health Organization (WHO). (2018). *Adolescents: Health Risks and Solutions*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja dipengaruhi oleh faktor biologis, termasuk hormon dan genetik. Pubertas adalah salah satu aspek biologis yang memengaruhi perkembangan fisik dan psikologis remaja.

2. Faktor Psikologis

Aspek psikologis, seperti perkembangan kognitif dan emosional, sangat berperan dalam kehidupan remaja. Proses berpikir abstrak dan kemampuan untuk membuat keputusan menjadi lebih matang pada tahap ini.

3. Faktor Sosial

Lingkungan sosial termasuk keluarga, teman sebaya, dan masyarakat, memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan remaja. Orang tua dan teman-teman sebaya dapat berperan dalam membentuk perilaku dan sikap remaja.

4. Faktor Budaya dan Lingkungan

Budaya dan norma-norma sosial yang ada dalam suatu masyarakat juga memengaruhi bagaimana remaja berkembang dan menjalani kehidupan mereka.

Perilaku

Perilaku merupakan suatu tindakan atau respons individu terhadap stimulus atau lingkungan yang dapat diamati maupun tidak diamati. Secara umum, perilaku dapat mencerminkan pola pikir, perasaan, dan dorongan yang mendasari tindakan seseorang. Dalam psikologi, perilaku didefinisikan sebagai respons atau reaksi individu terhadap rangsangan eksternal maupun internal. Menurut B.F. Skinner, seorang psikolog behaviorisme, perilaku adalah hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungannya melalui proses pembelajaran dan penguatan.²⁴ Skinner menekankan bahwa perilaku dapat dimodifikasi melalui penguatan positif maupun negatif.

G.W. Allport mendefinisikan perilaku sebagai semua bentuk aktivitas manusia yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung, termasuk tindakan fisik, ekspresi emosional, dan pemikiran.²⁵ Pandangan ini menunjukkan bahwa perilaku bukan hanya aktivitas yang tampak, tetapi juga mencakup aspek kognitif seperti persepsi dan niat.

Menurut Sarwono, perilaku adalah suatu respons yang diberikan seseorang terhadap rangsangan dari luar maupun dari dalam dirinya, yang dapat berupa tindakan nyata atau sekadar niat untuk bertindak.²⁶ Hal ini menunjukkan bahwa perilaku tidak selalu bersifat eksplisit, tetapi bisa berupa dorongan atau motivasi yang belum terealisasi dalam bentuk tindakan nyata.

Dalam ilmu sosiologi, perilaku sering dikaitkan dengan norma sosial dan kebiasaan yang berkembang dalam suatu masyarakat. Max Weber, seorang sosiolog terkenal, mengklasifikasikan perilaku menjadi empat tipe, yaitu:

1. Perilaku Rasional

Instrumental tindakan yang dilakukan dengan tujuan yang jelas dan perhitungan yang matang.

²⁴ Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan

²⁵ Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.

²⁶ Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers

2. Perilaku Rasional

Nilai tindakan yang dilakukan berdasarkan nilai atau keyakinan tertentu, tanpa mempertimbangkan keuntungan pribadi.

3. Perilaku Afektif

Tindakan yang didorong oleh emosi atau perasaan tanpa perhitungan rasional.

4. Perilaku Tradisional

Tindakan yang dilakukan karena kebiasaan atau adat yang telah diwariskan dari generasi ke generasi.²⁷

Dari perspektif psikologi sosial, perilaku dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan, pengalaman, motivasi, serta faktor biologis. Bandura, dalam teori pembelajaran sosialnya, menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh observasi terhadap lingkungan sekitar dan interaksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku dapat dipelajari dan ditiru dari orang lain, terutama melalui proses modeling atau peniruan.²⁸

Dalam konteks kesehatan, perilaku dapat dikategorikan menjadi perilaku sehat dan perilaku berisiko. Menurut Green dan Kreuter, perilaku sehat adalah tindakan yang dilakukan individu untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatannya, sedangkan perilaku berisiko adalah tindakan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan.²⁹

Kesimpulannya, perilaku adalah respons individu terhadap stimulus yang dapat berbentuk tindakan nyata maupun kognitif. Berbagai faktor, seperti lingkungan, pengalaman, motivasi, dan aspek sosial, memengaruhi perilaku seseorang. Studi mengenai perilaku menjadi penting dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, sosiologi, dan kesehatan, untuk memahami serta mengarahkan perilaku manusia ke arah yang lebih positif.

Dampak Positif Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja modern. Selain memiliki beberapa dampak negatif, media sosial juga memberikan banyak manfaat bagi perkembangan perilaku remaja dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, sosial, emosional, dan kreativitas. Adapun beberapa dampak positif dari media sosial terhadap perilaku remaja diantaranya adalah³⁰:

1. Meningkatkan Kesadaran dan Akses terhadap Informasi

Media sosial memungkinkan remaja untuk mengakses informasi secara cepat dan luas. Mereka dapat memperoleh wawasan tentang isu-isu global, pendidikan, kesehatan, dan perkembangan teknologi. Dengan tersedianya informasi ini, remaja menjadi lebih sadar akan lingkungan sekitar dan dapat mengembangkan pemikiran kritis.

²⁷ Weber, M. (1922). *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology*. University of California Press

²⁸ Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

²⁹ Green, L. W., & Kreuter, M. W. (1999). *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach*. McGraw-Hill.

³⁰ Rideout, V. J., & Fox, S. (2018). *Digital Learning: The Role of Media in Teen Education*. Common Sense Media

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pew Research Center, lebih dari 50% remaja menggunakan media sosial sebagai sumber utama informasi mengenai dunia dan isu-isu sosial. Dengan demikian, media sosial berkontribusi dalam meningkatkan literasi digital dan kemampuan analisis mereka.

2. Memperkuat Hubungan Sosial dan Empati

Media sosial memungkinkan remaja untuk tetap terhubung dengan keluarga, teman, dan komunitas mereka. Melalui interaksi online, mereka dapat berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, dan memperluas jaringan pertemanan mereka. Menurut studi yang dilakukan oleh Twenge (2017), remaja yang menggunakan media sosial dengan sehat cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih kuat karena mereka dapat berbagi pemikiran dan emosi dengan orang lain. Selain itu, media sosial juga membantu mereka dalam memahami perspektif orang lain, sehingga meningkatkan rasa empati dan kepedulian sosial.³¹

3. Mendorong Kreativitas dan Ekspresi Diri

Media sosial memberi ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri melalui berbagai platform, seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Mereka dapat berbagi karya seni, tulisan, musik, atau konten kreatif lainnya. Menurut penelitian oleh Lenhart et al. (2015), remaja yang aktif di media sosial cenderung lebih kreatif dan memiliki kemampuan lebih dalam menyampaikan ide-ide baru. Kreativitas ini bisa menjadi modal penting bagi mereka dalam dunia akademik dan profesional di masa depan.³²

4. Membantu Pengembangan Keterampilan Komunikasi

Dengan berinteraksi melalui media sosial, remaja dapat mengembangkan keterampilan komunikasi, baik dalam bentuk tulisan maupun lisan. Mereka belajar bagaimana menyusun pesan dengan jelas, mengemukakan pendapat, serta berpartisipasi dalam diskusi secara lebih efektif. Menurut laporan dari Common Sense Media (2018), penggunaan media sosial dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan komunikasi yang berguna dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi dunia kerja di masa depan.³³

5. Meningkatkan Kesempatan Belajar dan Karir

Media sosial juga berperan dalam membuka peluang pendidikan dan karir bagi remaja. Platform seperti LinkedIn, Coursera, dan YouTube menawarkan berbagai kursus online dan kesempatan networking yang dapat membantu remaja dalam pengembangan keterampilan profesional. Sebuah studi oleh Duggan dan Brenner (2013) menemukan bahwa media sosial membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan kerja, membangun portofolio, dan menemukan peluang magang atau pekerjaan.³⁴

³¹ Pew Research Center. (2018). *Teens, Social Media & Technology 2018*. Washington, DC.

³² Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Simon & Schuster

³³ Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., & Perrin, A. (2015). *Teens, Technology & Friendships*. Pew Research Center

³⁴ Common Sense Media. (2018). *Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences*

Dampak Negatif Media Sosial terhadap Perilaku Remaja

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Meskipun memberikan banyak manfaat, penggunaannya yang berlebihan dan tidak terkendali juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap perilaku mereka. Berikut adalah beberapa dampak negatif media sosial terhadap remaja.

1. Meningkatkan Risiko Kecanduan Media Sosial

Media sosial dirancang untuk menarik perhatian pengguna melalui notifikasi, fitur like, komentar, dan scrolling tanpa batas. Hal ini dapat menyebabkan kecanduan, di mana remaja merasa sulit untuk mengontrol waktu penggunaan mereka. Menurut studi yang dilakukan oleh Andreassen et al. (2012), kecanduan media sosial dapat menyebabkan gangguan pada pola tidur, penurunan konsentrasi, serta menurunnya performa akademik. Selain itu, kecanduan media sosial dapat mengganggu interaksi sosial secara langsung dan menyebabkan ketergantungan emosional pada dunia maya.³⁵

Berikut Persentase Remaja dengan Kecanduan Media Sosial dari tahun ketahun dari berbagai sumber penelitian sebelumnya.

Tahun	Persentase Remaja Dengan Kecanduan Media Sosial	Sumber Penelitian	Faktor Risiko Utama
2015	20%	APA (American Psychological Association)	Mulai Meningkatnya Penggunaan Smartphone
2017	28%	Pew Research Center	Meningkatnya Fitur Interaktif Di Media Sosial
2019	35%	WHO (World Health Organization)	Algoritma Yang Mendorong Keterlibatan Berlebih
2021	42%	JAMA Pediatrics	Pandemi COVID-19 Meningkatkan Ketergantungan Digital
2023	50%	Common Sense Media	Penggunaan Media Sosial Sejak Usia Lebih Muda
2024	67,65%	Badan Pusat Statistik (BPS)	Laporan Statistik Pendidikan 2024 mencatat bahwa 67,65% peserta didik menggunakan internet untuk mengakses media sosia

³⁵ Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). "Development of a Facebook addiction scale." *Psychological Reports*, 110(2), 501-517

2. Menurunkan Kesehatan Mental (Kecemasan dan Depresi)

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, stres, bahkan depresi pada remaja. Banyak dari mereka merasa tertekan untuk menampilkan citra diri yang sempurna di media sosial dan membandingkan diri mereka dengan orang lain. Sebuah studi yang dilakukan oleh Twenge et al. (2018) menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berkorelasi dengan meningkatnya tingkat depresi dan kecemasan pada remaja, terutama pada mereka yang menghabiskan lebih dari tiga jam sehari di media sosial.³⁶

Berikut beberapa temuan penelitian yang berkaitan dengan penggunaan media sosial yang berdampak terhadap kesehatan mental remaja.

Tahun	Temuan Utama	Judul Artikel Penelitian	Sumber
2020	Penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi memunculkan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, risiko bunuh diri, dan gangguan konsep diri pada remaja.	"Kecemasan Sosial dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja"	ResearchGate
2021	Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi, dan kesepian pada remaja. Sebanyak 53% remaja teridentifikasi memiliki kesehatan mental dalam kategori sedang.	"Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMA Negeri di Kabupaten Sidoarjo"	School Cipta Cendikia
2022	Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kecemasan umum dan depresi pada remaja.	"Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: A Systematic Review"	ResearchGate
2023	Penggunaan media sosial yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan pada remaja.	"Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja"	Psikologi Unair
2024	Adiksi media sosial memiliki hubungan signifikan dengan tingkat depresi 1,9% kecemasan 3,3%,stres,2,6%pada remaja usia 14-18 tahun.	"Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan	Repository Unissula

³⁶ 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.

		Depresi pada Remaja"	
--	--	----------------------	--

3. Cyberbullying dan Tekanan Sosial

Media sosial membuka peluang bagi remaja untuk mengalami perundungan daring atau cyberbullying. Remaja yang menjadi korban cyberbullying dapat mengalami dampak psikologis yang serius, seperti rendahnya harga diri, kecemasan, dan bahkan pemikiran untuk bunuh diri. Menurut penelitian oleh Hinduja & Patchin (2018), sekitar 59% remaja mengalami bentuk perundungan daring, termasuk komentar negatif, penyebaran rumor, atau pelecehan verbal melalui media sosial. Cyberbullying sering kali lebih sulit dikendalikan dibandingkan perundungan di dunia nyata karena pelaku dapat bersembunyi di balik anonimitas.³⁷

Berdasarkan survei U-Report tahun 2019 terhadap 2.777 anak muda Indonesia usia 14-24 tahun, ditemukan bahwa 45% responden mengalami cyberbullying. Proporsi ini sedikit lebih tinggi pada anak laki-laki (49%) dibandingkan anak perempuan (41%). Penelitian oleh ChildFund International pada tahun 2022 mengidentifikasi beberapa Cyberbullying dan Tekanan Sosial bentuk daring yang dialami oleh anak dan remaja di Indonesia, antara lain.³⁸:

- a) Pelanggaran Privasi: 9,4%
- b) Pengecualian (Eksklusi): 8,9%
- c) Pelecehan: 8,5%
- d) Penguntitan Siber (Cyberstalking): 7,3%
- e) Flaming: 6,6%
- f) Impersonasi: 6,1%
- g) Penghinaan: 5,7%
- h) Pengiriman Konten yang Menyinggung: 5,2%
- i) Penyebaran Rumor: 4,7%
- j) Penguntitan Visual: 4,2%
- k) Penyebaran Konten yang Memalukan: 3,8%
- l) Penyebaran Konten yang Mengancam: 3,3%
- m) Penyebaran Konten yang Tidak Pantas: 2,8%
- n) Penyebaran Konten yang Menyesatkan: 2,3%
- o) Penyebaran Konten yang Mengintimidasi: 1,9%
- p) Penyebaran Konten yang Menghina: 1,4%
- q) Penyebaran Konten yang Menyakitkan: 0,9%
- r) Penyebaran Konten yang Memprovokasi: 0,5%

4. Gangguan Tidur dan Pola Hidup Tidak Sehat

Remaja yang terlalu sering menggunakan media sosial, terutama sebelum tidur, cenderung mengalami gangguan tidur. Cahaya biru dari layar ponsel dapat menghambat

³⁷ Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). *Cyberbullying: Identification, Prevention, and Response*. Corwin Press

³⁸ <https://digitalmama.id/2022>, otret Cyberbullying pada Anak dan Remaja di Indonesia, di akses 13-03-2025

produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Studi yang dilakukan oleh Leone & Sigman (2020) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebelum tidur dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan fisik dan konsentrasi di sekolah. Penelitian Ari Athiutama, Ridwan, Indra Febriani, Imelda Erman, Aldella Trulianty, Jurnal Keperawatan Raflesia, Volume 5 Nomor 1, Mei 2023 dengan judul Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja juga menunjukkan data yang sangat signifikan gangguan tidur dan pola hidup tidak sehat bagi remaja akibat dari penggunaan media sosial, disebutkan bahwa 63% remaja memiliki kualitas tidur yang tidak memadai.³⁹ Di dalam penelitian yang lain juga ditemukan data bahwa 40 responden remaja, 30% mengalami gangguan tidur ringan, 52,5% gangguan tidur sedang, dan 17% gangguan tidur berat.⁴⁰

5. Menyebarkan Perilaku Konsumtif dan Hedonisme

Media sosial sering kali menampilkan gaya hidup konsumtif dan hedonistik, yang dapat memengaruhi perilaku remaja dalam hal pola belanja dan gaya hidup. Banyak remaja terdorong untuk membeli barang-barang hanya demi mengikuti tren atau meniru gaya hidup selebritas dan influencer. Menurut De Veirman et al. (2017), pengaruh influencer di media sosial sangat besar terhadap pola konsumsi remaja, terutama dalam hal fashion, teknologi, dan produk kecantikan. Hal ini dapat menyebabkan kebiasaan konsumtif yang tidak sehat, serta meningkatkan tekanan sosial untuk mengikuti standar kecantikan atau gaya hidup tertentu.⁴¹

6. Penyebaran Hoaks dan Informasi Palsu

Remaja yang aktif di media sosial sering kali terpapar berita palsu (hoaks) atau informasi yang tidak dapat dipertanggungjawabkan. Tanpa keterampilan literasi digital yang baik, mereka bisa mudah percaya dan menyebarkan informasi yang salah. Studi oleh Vosoughi, Roy, & Aral (2018) menunjukkan bahwa berita palsu di media sosial menyebar lebih cepat dibandingkan berita yang benar, dan remaja sering menjadi target penyebaran informasi yang menyesatkan.⁴²

³⁹ Ari Athiutama, Ridwan, Indra Febriani, Imelda Erman, Aldella Trulianty, Jurnal Keperawatan Raflesia, *Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja*, Jurnal Keperawatan Raflesia, Volume 5 Nomor 1, Mei 2023, h,10

⁴⁰ Ridley Sirait, Palupi Triwahyuni, *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Surya Nusantara*, INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 541-555, h,4-8

⁴¹ De Veirman, M., Cauberghe, V., & Hudders, L. (2017). "Marketing through Instagram influencers: Impact of number of followers and product divergence on brand attitude." *International Journal of Advertising*, 36(5), 798-828.

⁴² Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). "The spread of true and false news online." *Science*, 359(6380), 1146-1151

KESIMPULAN

Media sosial memiliki peran yang signifikan dalam membentuk perilaku remaja, baik dalam aspek positif maupun negatif. Di satu sisi, media sosial membuka akses luas terhadap informasi, mendukung kreativitas, memperluas jaringan sosial, serta membantu dalam pengembangan keterampilan komunikasi dan peluang karier. Melalui platform digital, remaja dapat memperoleh wawasan baru, mengekspresikan diri, dan berinteraksi dengan berbagai komunitas yang dapat mendukung pertumbuhan pribadi mereka.

Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkendali juga dapat membawa dampak negatif. Kecanduan media sosial, gangguan kesehatan mental, cyberbullying, gangguan tidur, perilaku konsumtif, serta penyebaran informasi palsu adalah beberapa tantangan yang dihadapi remaja dalam era digital ini. Tekanan sosial yang muncul dari perbandingan dengan orang lain di media sosial juga dapat berdampak buruk pada harga diri dan kesejahteraan emosional mereka.

Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menggunakan media sosial secara bijak dan seimbang. Pengawasan dari orang tua, edukasi mengenai literasi digital, serta kesadaran akan dampak positif dan negatif media sosial menjadi kunci dalam mengoptimalkan manfaatnya dan meminimalisir risikonya. Dengan pendekatan yang tepat, media sosial dapat menjadi alat yang mendukung perkembangan remaja menuju individu yang lebih kreatif, berpengetahuan luas, dan memiliki keterampilan sosial yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). "Teens, Social Media & Technology 2018." Pew Research Center.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). "Development of a Facebook addiction scale." *Psychological Reports*, 110(2), 501-517
- Ari Athiutama, Ridwan, Indra Febriani, Imelda Erman, Aldella Trulianty, *Jurnal Keperawatan Raflesia, Penggunaan Media Sosial Dan Kualitas Tidur Pada Remaja, Jurnal Keperawatan Raflesia, Volume 5 Nomor 1, Mei 2023*,h,10
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Binus university, (2020)Metode Etnografi Virtual: Tren dalam Penelitian Media Sosial,
- Boyd, D. & Ellison, N. (2008). "Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship." *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press
- Castells, M. (2012). *Networks of Outrage and Hope: Social Movements in the Internet Age*. Polity Press.
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121

- Common Sense Media. (2018). *Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences*
- De Veirman, M., Cauberghe, V., & Hudders, L. (2017). "Marketing through Instagram influencers: Impact of number of followers and product divergence on brand attitude." *International Journal of Advertising*, 36(5), 798-828.
- De Veirman, M., Cauberghe, V., & Hudders, L. (2017). "Marketing through Instagram influencers: Impact of number of followers and product divergence on brand attitude." *International Journal of Advertising*, 36(5), 798-828.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (1999). *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach*. McGraw-Hill.
- Harris, T. (2019). "The Social Dilemma." Netflix Documentary
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). "Connecting Adolescent Suicide to the Severity of Bullying and Cyberbullying." *Journal of School Violence*, 17(4), 302-315.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin Press.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). *Cyberbullying: Identification, Prevention, and Response*. Corwin Press
- <https://digitalmama.id/2022>, otret Cyberbullying pada Anak dan Remaja di Indonesia, di akses 13-03-2025
- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., & Perrin, A. (2015). *Teens, Technology & Friendships*. Pew Research Center
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). "Gradations in Digital Inclusion: Children, Young People, and the Digital Divide," *New Media & Society*, 9(4), 671-696.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). "Gradations in digital inclusion: Children, young people, and the digital divide," *New Media & Society*, 9(4), 671-696.
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). "Addictive Features of Social Media/Messaging Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612.
- Nasution, F., & Rahmawati, D. (2021). "Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Remaja: Studi Literatur," *Jurnal Psikologi dan Sosial Budaya*, 7(2), 112-124.
- Nasution, F., & Rahmawati, D. (2021). "Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Remaja: Studi Literatur," *Jurnal Psikologi dan Sosial Budaya*, 7(2), 112-124.
- Pew Research Center. (2018). *Teens, Social Media & Technology 2018*. Washington, DC.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out." *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rideout, V. J., & Fox, S. (2018). *Digital Learning: The Role of Media in Teen Education*. Common Sense Media
- Ridley Sirait, Palupi Triwahyuni, *Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Surya Nusantara*, INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 541-555, h,4-8

- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education
- Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Simon & Schuster
- 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.
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). "The spread of true and false news online." *Science*, 359(6380), 1146-1151
- Wardle, C., & Derakhshan, H. (2017). "Information Disorder: Toward an Interdisciplinary Framework for Research and Policy Making." Council of Europe.
- We Are Social & Hootsuite. (2023). *Digital 2023: Indonesia Report*
- Weber, M. (1922). *Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology*. University of California Press
- World Health Organization (WHO). (2018). *Adolescents: Health Risks and Solutions*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>