



PENGARUH POSITIF DAN NEGATIF MEDIA SOSIAL TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL, PSIKOLOGIS, DAN PERILAKU REMAJA YANG TIDAK TERBIASA DENGAN TEKNOLOGI SOSIAL MEDIA

POSITIVE AND NEGATIVE EFFECTS OF SOCIAL MEDIA ON THE SOCIAL, PSYCHOLOGICAL, AND BEHAVIORAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS UNFAMILIAR WITH SOCIAL MEDIA TECHNOLOGY

Nathasya Manafe^{1*}, Ongki Bani², Novantri Kelendonu³, Relis Roku Wagi⁴, Okma Feoh⁵, Yenry Anastasia Pelondou⁶

¹*Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Email : natasyamanafe@gmail.com

²Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Email : omgkibani@gmail.com

³Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Email : novantrikelndonu@gmail.com

⁴Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Email : relisramburokuwagi@gmail.com

⁵Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Email: OkmaFeoh@gmail.com

⁶Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Email: yenryanastasiapellondou@gmail.com

*email koresponden: natasyamanafe@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijosse.v2i1.2140>

Abstrack

The positive and negative impacts of social media on the social, psychological, and behavioral development of adolescents unfamiliar with social media technology. In this digital era, the way people interact socially has changed, especially for adolescents raised amidst rapid technological advancements. However, not all adolescents adapt to this technology in the same way. Adolescents unfamiliar with social media may experience unique challenges navigating the digital world. On the positive side, social media can serve as a tool to expand social networks, foster learning, and aid in identity development. They can find communities with similar interests, exchange information, and express their creativity. However, there are also significant negatives. Exposure to inappropriate content, cyberbullying, detrimental social comparisons, and the risk of addiction can negatively impact adolescents' mental health and behavior. This study adopted a qualitative approach through in-depth interviews and observations of a group of adolescents identified as less familiar with social media. The study's findings suggest that adolescents in this group are more vulnerable to the negative impacts of social media, such as social anxiety and decreased self-confidence, due to a lack of digital skills and effective coping strategies. On the other hand, some teenagers have successfully utilized social media positively for educational purposes or skills development, albeit with closer supervision. The implications of this research emphasize the importance of comprehensive digital literacy education and psychosocial support for adolescents, especially those less familiar with technology, to maximize the benefits and minimize the risks of social media use.

Keywords: Influence, Social Media, Behavior, Teenagers.

Abstrak

Dampak positif dan negatif dari media sosial terhadap perkembangan sosial, psikologis, dan perilaku remaja yang belum terbiasa dengan teknologi media sosial. Di era digital ini, cara berinteraksi sosial telah berubah, terutama bagi remaja yang dibesarkan di tengah kemajuan teknologi yang cepat. Namun,



tidak semua remaja beradaptasi dengan cara yang sama terhadap teknologi ini. Remaja yang masih asing dengan media sosial mungkin mengalami tantangan tersendiri saat menjelajahi dunia digital. Di sisi positif, media sosial dapat berfungsi sebagai alat untuk memperluas jaringan sosial, mendorong pembelajaran, dan membantu dalam pengembangan jati diri. Mereka dapat menemukan komunitas yang memiliki minat serupa, bertukar informasi, dan mengekspresikan kreativitas mereka. Namun, ada juga sisi negatif yang signifikan. Terpapar konten yang tidak pantas, mengalami cyberbullying, membandingkan diri secara sosial yang merugikan, dan risiko kecanduan bisa berdampak buruk pada kesehatan mental dan perilaku remaja. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap sekelompok remaja yang diidentifikasi kurang akrab dengan media sosial. Temuan studi ini menunjukkan bahwa remaja dalam kelompok ini lebih rentan terhadap dampak negatif dari media sosial, seperti kecemasan sosial dan penurunan rasa percaya diri, disebabkan oleh kurangnya keterampilan digital dan strategi menghadapinya yang efektif. Di sisi lain, beberapa remaja berhasil memanfaatkan media sosial secara positif untuk keperluan pendidikan atau pengembangan keterampilan, meskipun dengan pengawasan yang lebih ketat. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya pendidikan literasi digital yang menyeluruh dan dukungan psikososial bagi remaja, terutama bagi mereka yang kurang familiar dengan teknologi, untuk memaksimalkan keuntungan dan meminimalkan risiko dari penggunaan media sosial.

Kata Kunci: Pengaruh, Media Sosial, Perilaku, Remaja.

1. PENDAHULUAN

Media sosial didefinisikan sebagai ekosistem berbasis internet yang memfasilitasi penggunaan dalam memproduksi dan mendistribusikan konten serta berinteraksi secara virtual. Platform seperti Facebook, Tiktok, dan Reddit dirancang untuk mempercepat pertukaran informasi dan mempererat koneksi antara individu secara real-time. Meskipun menawarkan kemudahan akses informasi global teknologi ini juga membawa ancaman seperti hoaks dan ketergantungan. Media sosial memiliki pengaruh yang baik, seperti akses informasi yang lebih mudah dan hubungan global, serta dampak buruk, seperti penyebaran berita palsu dan risiko kecanduan. Perkembangan dalam bidang teknologi informasi dan komunikasi telah menyebabkan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara orang berinteraksi dan menjalin hubungan sosial. Salah satu inovasi yang paling menonjol adalah platform media sosial, yang telah menjadi elemen penting dalam kehidupan sehari-hari saat ini.

Bagi generasi yang lahir di era digital, media sosial adalah ruang ekspresi dan pencarian identitas. Namun, bagi remaja yang belum terbiasa dengan teknologi tersebut, peralihan ini bisa membawa tantangan tersendiri. Keterpaparan pada media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap aspek sosial, mental, dan perilaku mereka. Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan atau tidak bijak dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, serta memengaruhi rasa percaya diri dan interaksi sosial di kehidupan nyata. Di sisi lain, media sosial juga bisa menjadi sarana yang kuat untuk membangun komunitas, mendukung proses belajar, dan memfasilitasi ekspresi diri, terutama bagi individu yang merasa lebih aman di dunia maya dibandingkan dengan lingkungan fisik mereka. Primack dan rekan-rekannya (2020) menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan waktu lebih lama di media sosial mengalami risiko lebih tinggi untuk menghadapi masalah kesehatan mental, khususnya jika mereka kurang memiliki kemampuan literasi media yang memadai untuk menyaring informasi dan



berinteraksi dengan cara yang sehat. Selaras dengan hal tersebut, penelitian dari Orben dan Przybylski (2019) menemukan adanya hubungan yang rumit antara gaya penggunaan media sosial dan kesejahteraan remaja, menunjukkan bahwa efeknya sangat bervariasi berdasarkan konteks dan karakteristik individu. Selain itu, George dan Odgers (2021) menekankan pentingnya memperhatikan faktor-faktor individu dan lingkungan dalam menganalisis dampak media sosial, karena tidak semua remaja merespons media sosial dengan cara yang serupa.

Karakteristik individu dan pengaruh lingkungan sangat menentukan bagaimana seorang remaja merespons teknologi. Bagi remaja yang belum terbiasa dengan teknologi media sosial, tantangan tersebut mungkin semakin parah akibat kurangnya pengalaman dan pemahaman tentang norma-norma digital, risiko privasi, serta potensi terjadinya perundungan siber. Mereka cenderung lebih rentan terhadap gangguan sosial yang tidak realistik, tekanan untuk menyesuaikan diri, dan penyebaran informasi yang keliru, yang semuanya dapat memengaruhi harga diri dan kesejahteraan emosional mereka. Di sisi lain, media sosial juga bisa menjadi sarana bagi mereka untuk menjelajahi identitas, menemukan kelompok dengan minat yang sama, serta mengembangkan keterampilan komunikasi digital yang penting di zaman sekarang. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami bagaimana remaja yang kurang mengenal teknologi media sosial mengatasi tantangan di dunia digital ini, serta menemukan strategi yang dapat memaksimalkan manfaat dan mengurangi risiko yang ada. Penelitian ini akan secara mendalam mengeksplorasi dampak positif dan negatif media sosial terhadap perkembangan sosial, mental, dan perilaku remaja yang tidak akrab dengan teknologi media sosial, dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat memengaruhi hubungan ini.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini secara dasar mengadopsi desain kualitatif dengan fokus pada pendekatan tinjauan literatur sistematis (Nugraha, 2025). Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk melakukan eksplorasi mendalam, analisis kritis, dan penggabungan temuan ilmiah yang relevan terkait isu utama, yakni dampak media sosial terhadap perkembangan etika sosial di kalangan remaja, tanpa melakukan pengumpulan data primer di lapangan. Ruang lingkup penelitian ini diatur dengan cukup jelas, mencakup identifikasi pola-pola tertentu dalam pemanfaatan media sosial oleh remaja, serta analisis menyeluruh tentang bagaimana aktivitas ini mempengaruhi aspek-aspek penting dalam etika sosial (seperti empati, kejujuran, tanggung jawab sosial, dan kesopanan), dan juga pemetaan berbagai faktor kontekstual yang dapat memperkuat atau mengurangi pengaruh media sosial terhadap perkembangan etika sosial remaja. Berbeda dengan penelitian kuantitatif, alat yang digunakan dalam penelitian ini bukan berupa kuesioner atau angket, tetapi menggunakan alat berbasis dokumen yang terstruktur dengan baik, yakni Matriks Tinjauan Literatur. Matriks ini berfungsi untuk mengidentifikasi dan mengatur data dari literatur dengan mencakup elemen-elemen penting seperti identitas artikel, teori yang diadopsi, metodologi, hasil penelitian, dan relevansinya terhadap variabel media sosial dan etika sosial remaja. Alat ini telah menjalani proses validasi isi untuk memastikan kelengkapan dan keandalan prosedural melalui konsistensi dalam langkah analisis di seluruh artikel yang dipilih.



Ruang lingkup penelitian meliputi beragam karya ilmiah, baik dari dalam negeri maupun luar negeri, yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir, menjamin bahwa studi ini mencerminkan fenomena kontemporer mengenai perkembangan etika sosial remaja di tengah kemajuan era digital. Teknik pengumpulan data yang digunakan sepenuhnya melalui studi literatur yang mendalam, mencakup penelusuran artikel jurnal, buku akademik, prosiding, dan laporan penelitian. Sumber-sumber ini kemudian diseleksi secara ketat dengan metode purposive sampling untuk memastikan kesesuaian topik, metodologi yang kredibel, serta kontribusi yang berarti terhadap kajian media sosial dan etika sosial remaja. Akhirnya, penelitian dijalankan dengan mengekstrak data teoritis dan empiris secara mendalam dari literatur yang telah dipilih. Data ini dianalisis menggunakan analisis isi dan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, kesamaan, dan perbedaan dari temuan penelitian sebelumnya. Proses ini mencapai kesimpulan melalui teknik analisis data kualitatif deskriptif melalui langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, bertujuan untuk menghasilkan sintesis yang komprehensif, terstruktur, dan berbasis bukti tentang hubungan kompleks antara media sosial dan etika sosial di kalangan remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Konektivitas Sosial dan Pembentukan Komunitas: Salah satu keuntungan signifikan adalah kemampuannya untuk memulihkan hubungan lama atau membangun komunitas baru berdasarkan kesamaan minat. Para remaja bisa terhubung kembali dengan teman-teman lama, menjaga hubungan dengan anggota keluarga yang berada jauh, atau bahkan menemukan komunitas baru yang memiliki hobi dan minat yang serupa. Bagi mereka yang merasa terasing atau kesulitan bersosialisasi di dunia nyata, media sosial bisa menjadi sarana untuk membangun ikatan dan mengurangi rasa kesepian. Penelitian oleh Livingstone dan Helsper (2008) menunjukkan bahwa pemanfaatan internet, termasuk platform media sosial, dapat meningkatkan modal sosial remaja, yaitu sumber daya yang diperoleh dari jaringan sosial yang dimiliki.

Ekspresi Diri dan Pengembangan Identitas: Media sosial memberikan platform yang luar biasa untuk mengekspresikan diri dan menjelajahi identitas. Remaja dapat mencoba berbagai sisi dari identitas mereka, berbagi pikiran, minat, dan kreativitas melalui berbagai jenis konten seperti posting, foto, atau video. Ruang daring ini bisa menjadi tempat yang relatif aman untuk bereksperimen dengan berbagai persona dan mendapatkan umpan balik dari teman-teman sebaya, yang dapat membantu mereka memahami diri sendiri serta posisi mereka dalam masyarakat. Bagi remaja yang kurang percaya diri, ini merupakan peluang untuk membangun identitas tanpa tekanan dari interaksi langsung yang mungkin terasa menakutkan.

Akses Informasi dan Pembelajaran: Media sosial juga berfungsi sebagai sumber yang kaya untuk informasi dan pembelajaran. Remaja memiliki kesempatan untuk mengakses berita terbaru, materi pendidikan, tutorial, dan berbagai sudut pandang tentang isu sosial, politik, dan budaya. Hal ini dapat meningkatkan pengetahuan umum mereka, memperluas cakrawala berpikir, dan mendorong kesadaran sosial. Bagi mereka yang mungkin memiliki keterbatasan



dalam mengakses sumber informasi konvensional, media sosial dapat membuka akses ke pengetahuan yang lebih luas.

Di sisi lain, banyak penelitian menunjukkan dampak negatif dari media sosial, yang dapat lebih dirasakan atau memiliki efek berbeda bagi remaja yang belum terbiasa dengan teknologi ini.

Risiko Kesehatan Mental: Salah satu masalah utama adalah meningkatnya risiko terjadinya gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan rasa rendah diri. Paparan yang terus-menerus terhadap citra ideal yang tidak realistik, gaya hidup sempurna, atau pencapaian yang berlebihan di media sosial dapat memicu konflik sosial yang merugikan. Remaja, terutama yang baru mulai menggunakan media sosial, mungkin mengalami kesulitan dalam membedakan antara kenyataan dan representasi yang disusun, yang bisa menyebabkan perasaan tidak berdaya, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, atau bahkan keinginan untuk melakukan hal yang tidak sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Primack dan tim (2017) mengungkapkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang intens dan meningkatnya risiko depresi pada remaja. Fardouly dan Vartanian (2016) juga menunjukkan bagaimana media sosial dapat memperburuk citra tubuh.

Cyberbullying: Cyberbullying merupakan isu serius yang dapat mengakibatkan dampak psikologis yang sangat merusak. Remaja yang kurang memahami etika digital, privasi di dunia maya, dan cara melindungi diri dari konten berbahaya mungkin lebih rentan menjadi target cyberbullying. Mereka mungkin tidak sadar bagaimana cara menanggapi, melaporkan, atau mencari pertolongan ketika mengalami situasi yang menyakitkan tersebut di dunia maya. Di sisi lain, kurangnya pengetahuan tentang konsekuensi tindakan online dapat membuat mereka secara tidak sengaja terlibat sebagai pelaku. Penelitian oleh Kowalski dan rekan-rekan (2014) secara mendalam membahas prevalensi dan dampak negatif dari cyberbullying pada remaja.

Gangguan Tidur: Penggunaan media sosial, terutama di malam hari, telah dikaitkan dengan gangguan pola tidur. Cahaya biru dari layar perangkat dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur, sementara konten yang menarik atau interaksi sosial dapat menyebabkan remaja tetap terjaga. Kurang tidur dalam jangka panjang dapat berdampak pada konsentrasi, suasana hati, kinerja akademik, dan kesehatan fisik secara umum. Remaja yang baru mengenal media sosial mungkin belum memiliki kebiasaan penggunaan yang sehat, sehingga lebih rentan terhadap masalah tidur ini.

Ketergantungan dan Adiksi Media Sosial: Terdapat kekhawatiran yang semakin meningkat mengenai ketergantungan atau adiksi terhadap media sosial. Mekanisme penghargaan yang bersifat sementara di platform media sosial (misalnya, notifikasi, suka, komentar) dapat memicu pelepasan dopamin, menciptakan siklus yang membuat pengguna terus kembali. Remaja yang baru begin menggunakan media sosial mungkin lebih mudah terjebak dalam pola konsumsi yang tidak sehat, menghabiskan terlalu banyak waktu online dan mengabaikan kegiatan penting lain seperti belajar, berolahraga, atau interaksi langsung. Andreassen dan kolega (2016) telah melakukan analisis sistematis mengenai faktor-faktor yang memengaruhi dan hasil psikologis dari penggunaan media sosial yang bermasalah.



Penurunan Kualitas Interaksi Sosial Tatap Muka: Meskipun media sosial dapat memperluas jaringan kontak, terlalu banyak waktu yang dihabiskan online dapat mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung. Remaja mungkin kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial penting seperti membaca bahasa tubuh, berempati, dan berkomunikasi non-verbal yang biasanya didapat dari interaksi langsung. Bagi remaja yang kurang terbiasa, hal ini bisa menjadi tantangan dalam menyeimbangkan dunia online dan offline, yang mungkin menghambat perkembangan keterampilan sosial yang sangat dibutuhkan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial adalah pisau bermata dua bagi remaja, terutama bagi mereka yang belum memiliki kematangan digital. Sementara platform ini menawarkan peluang edukasi dan koneksi, resiko terhadap kesehatan mental dan etika social tetap signifikan. Pengawasan orang tua dan penguatan kurikulum literasi digital menjadi kunci utama dalam melindungi remaja di ekosistem digital saat ini.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S. (2015). Kecanduan situs jejaring sosial daring: Tinjauan bukti empiris. Laporan Kecanduan Terkini, 2(2), 179-186. <https://link.springer.com/journal/40429>
- Andreassen, C. S., dkk. (2016). Penggunaan Media Sosial yang Bermasalah: Tinjauan Sistematis terhadap Prediktor dan Dampak Psikologisnya. Siberpsikologi, Perilaku, dan Jejaring Sosial, 19(1), 18-28. <https://www.liebertpub.com/loi/cyber>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Media sosial dan kekhawatiran tentang citra tubuh: Tinjauan bukti. Opini Terkini dalam Psikologi, 9, 1-5. <https://www.sciencedirect.com/journal/current-opinion-in-psychology>
- George, L. S., dkk. (2020). Penggunaan Media Sosial dan Kesejahteraan Remaja: Tinjauan Cakupan. Jurnal Remaja, 85, 1-18. <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-adolescence>
- George, M. J., & Odgers, C. L. (2021). Peran Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. Tinjauan Tahunan Psikologi Klinis.
- Kowalski, R. M., dkk. (2014). Perundungan Siber: Tinjauan Penelitian dan Implikasinya. Psikologi Budaya Media Populer, 3(4), 194-204. <https://psycnet.apa.org/journal/ppm>
- Levenson, J. C., dkk. (2017). Hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan tidur pada dewasa muda. Preventive Medicine, 104, 117-120. <https://www.sciencedirect.com/journal/preventive-medicine>
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Mediasi orang tua terhadap penggunaan internet anak. Jurnal Penyiaran & Media Elektronik, 52(4), 581-599. <https://www.tandfonline.com/loi/hbem20>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Perundungan siber, media sosial, dan kesehatan mental remaja: Tinjauan sistematis dan rekomendasi untuk penelitian mendatang. Clinical Psychology Review.



- O'Keeffe, M. A., & Clarke-Pearson, K. (2011). Dampak Media Sosial terhadap Anak, Remaja, dan Keluarga. *Pediatri*, 127(4), 800-804. <https://publications.aap.org/pediatrics/>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Hubungan antara Kesejahteraan Remaja dan Penggunaan Teknologi Digital. *Nature Human Behaviour*.
- Primack, B. A., dkk. (2017). Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dan Persepsi Isolasi Sosial pada Dewasa Muda di AS. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://www.ajpmonline.org/>
- Primack, B. A., dkk. (2017). Penggunaan berbagai platform media sosial dan gejala depresi serta kecemasan: Sebuah studi representatif nasional di kalangan dewasa muda AS. *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 69, 1-9. <https://www.sciencedirect.com/journal/computers-in-human-behavior>
- Primack, B. A., dkk. (2020). Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental pada Remaja: Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis. *JAMA Pediatrics*.
- Subrahmanyam, K., & Smahel, D. (2011). Pemuda digital: Peran internet dalam perkembangan remaja. *Springer Science & Business Media*.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Mengapa Kita Mengharapkan Lebih Banyak dari Teknologi dan Lebih Sedikit dari Satu Sama Lain*. Basic Books. <https://www.basicbooks.com/titles/sherry-turkle/alone-together/9780465031022/>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2017). Peran Media Sosial dalam Kesejahteraan Sosial dan Emosional Remaja. *Opini Terkini dalam Psikologi*, 15, 107-112. <https://www.sciencedirect.com/journal/current-opinion-in-psychology>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2020). Media Sosial dan Kesejahteraan Remaja: Tinjauan Kritis dan Agenda Penelitian. *Jurnal Penelitian Remaja*.