

DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEHIDUPAN REMAJA

Heriyanto Chanra
Program Studi Magister Teknologi Pendidikan Universitas Ibn Khaldun Bogor
heriyantochanra@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah menciptakan ruang bagi generasi muda untuk merefleksikan pengalaman mereka menggunakan media sosial dan bagaimana media tersebut memengaruhi kehidupan mereka sehari-hari. Permasalahan yang kerap dihadapi oleh para remaja sebagai pengguna media sosial adalah tingginya penyalahgunaan ruang kebebasan berjejaring sosial. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa media sosial dapat menjadi sumber perselisihan antara remaja dengan orang tua mereka, remaja dengan sesama mereka, dan remaja dengan lingkungan sosial mereka. Penelitian kami terhadap sejumlah remaja berusia 12-15 tahun yang berada di jenjang SMP mengungkapkan bahwa para remaja memiliki hubungan yang paradoks dengan media sosial, dan umumnya Internet, karena merasa kebebasan saat online. Media sosial menawarkan 'tempat pelarian' yang aman dari peliknya kenyataan sosial di rumah, di sekolah, dan di lingkungan. Proses bimbingan dan pendampingan yang tepat terhadap aktivitas remaja di usia mereka bisa menjadi solusi yang efektif dalam mencegah dan mengurangi dampak penggunaan media sosial yang dilakukan mereka.

Kata Kunci: *Dampak Media Sosial, Kehidupan Remaja, Teknologi Pendidikan*

Abstract: *The aim of this study is to create space for the younger generation to reflect on their experiences using social media and how it influences their daily lives. One common issue faced by teenagers as social media users is the high level of misuse of the social networking space. Several studies have revealed that social media can be a source of conflict between teenagers and their parents, among teenagers themselves, and between teenagers and their social environment. Our research involving teenagers aged 12-15 in junior high school indicates that they have a paradoxical relationship with social media and the internet in general, as they perceive a sense of freedom when online. Social media provides a 'safe haven' from the complexities of social reality at home, at school, and in their environment. Appropriate guidance and supervision of teenagers' activities at their age can be an effective solution in preventing and reducing the impact of their social media use.*

Keywords: *Educational Technology, Lives of Teenagers, Social Media Impact*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi membawa sebuah perubahan dalam masyarakat. Kehadiran Internet, khususnya platform media sosial, menggeser pola perilaku masyarakat baik dari segi budaya, etika, maupun norma atau kaidah sosial yang ada. Indonesia memiliki jumlah penduduk yang besar dengan keberagaman suku, ras, agama dan antargolongan yang berpotensi terhadap perubahan sosial. Hampir semua kalangan masyarakat Indonesia mengakses media sosial sebagai sarana memperoleh dan menyampaikan informasi ke publik.

Media sosial dapat diakses oleh siapa saja, namun data yang dilansir Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 sangatlah memprihatinkan. Dari 143,26 juta¹ pengguna media sosial di Indonesia, sekitar 108,16 juta pengguna adalah

¹ Aprilia, R., dkk., "Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja". *JNC*, Vol. 3 No. 1 2020, h. 42

remaja (75,50% dari populasi). Sebanyak 45% remaja itu online setiap saat, dan 90% dari mereka pelanggan media sosial Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp, dan Youtube.²

Media sosial memengaruhi kehidupan sosial sebagian besar remaja. Penggunaan media sosial membawa banyak perubahan dalam hubungan sosial dan berdampak pada keseimbangan masyarakat. Perubahan sosial berdampak positif dalam memberikan kemudahan memperoleh dan menyampaikan informasi serta membantu pengguna mendapatkan manfaat sosial-ekonomi dengan informasi tersebut. Namun sayangnya, perubahan sosial lebih mengarah kepada dampak negatif seperti terbentuknya kelompok-kelompok identitas yang menyuarakan kepentingan politik mengatasnamakan suku, agama, ras, antargolongan, dan juga pola perilaku tertentu yang menyimpang dari kaidah sosial yang ada.

Dalam konteks yang bernilai negatif tersebut, para remaja sangatlah berisiko kecanduan media sosial. Kelompok usia ini berada pada fase keingintahuan yang tinggi dengan taraf pengendalian emosi yang labil. Kecanduan media sosial memberikan sejumlah dampak negatif bagi remaja. Menurut Suryani (2023), kecanduan tersebut dapat menurunkan minat belajar, perubahan mental dan perilaku, ketidakseimbangan emosi, halusinasi, hingga gangguan jiwa berat³. Penggunaan media sosial juga dapat mengalihkan perhatian mereka, mengganggu tidur mereka, dan mengekspos mereka pada pelecehan, penyebaran rumor, pandangan yang tidak realistis terhadap kehidupan orang lain, dan tekanan dari teman sebaya.

Studi tahun 2019 yang melibatkan lebih dari 6.500 remaja berusia 12 hingga 15 tahun di Amerika Serikat menemukan bahwa mereka yang menghabiskan lebih dari tiga jam sehari menggunakan media sosial mungkin memiliki risiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan mental. Studi lain pada tahun 2019 yang melibatkan lebih dari 12.000 remaja berusia 13 hingga 16 tahun di Inggris menemukan bahwa penggunaan media sosial lebih dari tiga kali sehari dapat memprediksi kesehatan mental dan kesejahteraan yang buruk pada remaja.

Twenge pernah memperingatkan adanya krisis kesehatan mental yang akan datang. Tingkat depresi, kecemasan, dan kesepian mengalami peningkatan. Dan ia memiliki hipotesis tentang penyebabnya: ponsel pintar dan semua media sosial yang menyertainya. Menurutnya ponsel pintar digunakan oleh sebagian besar orang Amerika sekitar tahun 2012, dan pada saat yang sama, tingkat kesepian meningkat⁴. Anak-anak dan remaja sering kali menjadi pihak pertama yang terlibat dengan dunia digital yang berkembang pesat, dan mereka dianggap sebagai pionir sekaligus korban tak berdosa di era digital. Dalam studi yang didanai oleh UNICEF dan dilaksanakan oleh Kementerian

² Diolah dari berbagai sumber, di antaranya Google Analytics.

³ Suryani, dalam Hendriyana, *Remaja Berisiko Kecanduan Internet, Perlu Sadari Dampak Negatifnya*. UNPAD: 26 Januari 2023. Lihat: <https://www.unpad.ac.id/2023/01/remaja-berisiko-kecanduan-internet-perlu-sadari-dampak-negatifnya/> Diakses pada tanggal 28 Oktober 2023.

⁴ Mechaeleen Doucleff, *The Truth About Teens, Social Media and the Mental Health Crisis*, NPR: April 2023. Lihat: <https://www.npr.org/sections/health-shots/2023/04/25/1171773181/social-media-teens-mental-health>. Diakses pada tanggal 24 Desember 2023

Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) menemukan bahwa 98 persen dari anak-anak dan remaja tahu tentang Internet dan 79,5 persen diantaranya adalah pengguna Internet.⁵

Penelitian Kostyrka-Allchorne dkk.⁶ juga menegaskan bahwa teknologi digital telah mengubah cara remaja belajar, bekerja, bermain, dan bersosialisasi, dan hal ini bertepatan dengan peningkatan masalah kesehatan mental remaja. Mereka menemukan bahwa 'kaum muda merasa sulit untuk mengatur sendiri keterlibatan digital mereka dan pengalaman digital mereka dapat memperburuk kesulitan psikologis atau mengarah pada normalisasi perilaku patologis.

Tujuan dari penelitian ini adalah menciptakan ruang bagi generasi muda untuk merefleksikan pengalaman mereka menggunakan media sosial dan bagaimana media tersebut memengaruhi kehidupan mereka sehari-hari, untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam tentang pengalaman, pandangan, dan kekhawatiran mereka.

Menurut O'Neill & McLaughlin, rumah adalah lokasi yang paling menonjol dalam penggunaan Internet, dan juga merupakan lokasi yang paling menantang dalam mengatur akses internet kaum muda⁷. Secara historis, ada anggapan bahwa 'pengelolaan anak dilakukan dari jarak jauh melalui keluarga, sehingga memformalkan 'tanggung jawab orang tua' dan peran negara. Penelitian menunjukkan bahwa tidak banyak perubahan yang terjadi, menurut temuan Livingstone dan Blum-Ross, 'perasaan orang tua' yang 'ditinggalkan' dalam menghadapi tantangan saat ini dan masa depan yang tidak pasti, bukan merupakan hasil dari tindakan individu. Sebaliknya, hal ini merupakan produk dari tren jangka panjang individualisasi dan neo-liberalisme yang, bersama-sama, memisahkan orang tua satu sama lain dan 'memberi tanggung jawab' mereka atas dampak transformasi sosial'.

Studi Ofcom terbaru mengidentifikasi bahwa orang tua menggunakan kombinasi pendekatan untuk memediasi akses anak mereka terhadap penggunaan konten dan layanan online, seperti: menerapkan aturan, berbicara dengan anak mereka secara teratur, mengawasi anak mereka, dan memeriksa apa yang mereka lakukan selama online⁸. Leila Green dkk.⁹ berpendapat bahwa penting untuk menyadari bahwa tidak semua bentuk praktik mediasi orang tua bersifat negatif, keterlibatan aktif orang tua dengan aktivitas online anak mereka dalam satu konteks dapat menjadi bentuk kontrol, dan dalam konteks lain memungkinkan privasi dan mendorong otonomi.

Dalam pendidikan formal, di mana peraturan dan pengawasan mungkin lebih tertanam melalui kebijakan dan teknologi, perkembangan generasi muda juga tidak kalah rumitnya. Remaja kerap memiliki identitas ganda yang paradoks dan sering kali dianggap

⁵ Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) merilis laporan "Profil Pengguna Internet 2022". Dalam laporan tersebut, APJII mengungkapkan penetrasi internet Indonesia mencapai 77,02 persen pada 2021-2022. Berdasarkan usia, penetrasi Internet tertinggi berada di kelompok usia 13-18 tahun. Hampir seluruhnya (99,16 persen) kelompok usia tersebut terhubung ke Internet.

⁶ Roxanne Ellen Bibizadeh, *et al.*, "Digitally Un/Free: the Everyday Impact of Social Media on the Lives of Young People", *Learning, Media and Technology*, Agustus 2023: 1-14. DOI: 10.1080/17439884.2023.2237883

⁷ Bibizadeh, *et al.*, "Digitally Un/Free: the Everyday Impact of Social Media on the Lives of Young People".

⁸ Ofcom, "Children and Parents: Media Use and Attitudes Report". Lihat: <https://www.gov.uk/find-digital-market-research/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2022-ofcom>

⁹ Bibizadeh, *et al.*, "Digitally Un/Free: the Everyday Impact of Social Media on the Lives of Young People".

sebagai 'generasi digital' yang percaya diri dan kompeten di dunia online, sekaligus dianggap berisiko dan rentan terhadap eksploitasi dan penyalahgunaan. Mereka aktif menggunakan Internet dan media sosial sedari dini. Para orang tua sering kali bersikap permisif dan kurang mengawasi kegiatan anak-anak mereka sewaktu berinteraksi dengan media sosial. Beberapa orang tua menganggap, pemberian gawai kepada anak-anak mereka sejak kecil dapat menenangkan anak-anak mereka, sementara para orang tua pun asyik berselancar di media sosial dengan gawai-gawai mereka.

Melalui penelitian ini, kami berasumsi bahwa risiko-risiko hanya dapat diselesaikan melalui langkah-langkah pencegahan dan pembatasan seperti regulasi dan pengawasan. Media sosial bukanlah tempat yang baik bagi pertumbuhan anak-anak. Pelibatan remaja dalam dunia digital tanpa pengawasan merupakan tindakan yang reduktif, karena narasi ini gagal mengakui bahwa seorang individu memiliki dua sisi yang berlawanan. Penggunaan media sosial dengan pengawasan dan pendampingan dapat menawarkan keamanan, namun di sisi yang lain, tanpa pengawasan dan pendampingan media sosial dapat berubah menjadi media yang menjerumuskan dan membahayakan para remaja.

Untuk menghindari eskalasi bahaya digital yang lebih memprihatinkan, kami membuat penelitian yang bertujuan untuk lebih memahami pengetahuan dan kebutuhan siswa sehingga dapat menjadi masukan bagi kebijakan sekolah dan pemerintah, praktik pengajaran, dan konten pendidikan. Pertanyaan penelitian yang kami cari jawabannya mencakup bagaimana pengaruh media sosial terhadap kehidupan sosial remaja; bagaimana anak-anak dan remaja memiliki kesadaran diri dalam menggunakan dan memanfaatkan media sosial; dan bagaimana mereka bisa mengambil sikap positif atas berbagai dampak yang ditimbulkan media sosial bagi kehidupan sosial mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-kualitatif. Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan, dan memahami fenomena atau karakteristik suatu populasi atau objek penelitian secara mendalam dan holistik. Metode ini menggabungkan unsur deskriptif, yang fokus pada penggambaran detail dan pemahaman mendalam, dengan unsur kualitatif yang menitikberatkan pada analisis data berupa kata-kata, narasi, atau citra.

Data penelitian primer diambil melalui wawancara terhadap 109 responden remaja yang berusia 12-15 tahun, beberapa orang pendidik dan orang tua peserta didik di sebuah sekolah menengah pertama (SMP) negeri di Kabupaten Tangerang. Pemilihan responden yang beragam bertujuan untuk mendapatkan informasi yang komprehensif dari berbagai perspektif. Data sekunder diambil melalui studi literatur terhadap beberapa penelitian serupa yang telah dilaksanakan di beberapa tempat dengan pola dan populasi yang identik, juga telaah terhadap buku-buku, majalah-majalah, jurnal-jurnal, dan sejenisnya, yang mendukung kelengkapan informasi penelitian ini.

Untuk memudahkan pengambilan data melalui wawancara, kami membagi responden ke dalam tiga kelompok utama yaitu: remaja (peserta didik), guru (pendidik), wali murid (orang tua peserta didik). Kegiatan wawancara dilaksanakan melalui penjadwalan yang tentatif namun berkesinambungan. Pada Minggu I dan II, dilakukan wawancara terhadap 89 peserta didik sesuai kategori A (14-15 tahun), B (13-14 tahun), dan

C (12-13 tahun). Populasi kategori A adalah 29 orang, kategori B (30 orang), dan kategori C (30 orang). Para remaja itu dikumpulkan di dalam sebuah ruangan, diberikan pengarahan, lalu masing-masing disodorkan lembaran kertas jawaban. Pertanyaan demi pertanyaan disampaikan secara lisan, lalu dicatat dalam kertas, dan dijawab langsung melalui tulisan. Pertanyaan tersebut terdiri dari: (1) Berapa jam dalam sehari kamu mengakses media sosial? (2) Biasanya apa yang kamu lakukan ketika mengakses media sosial? (3) Apa pentingnya penggunaan media sosial tersebut bagi keperluan hidupmu sehari-hari? (4) Apa yang terjadi jika dalam seminggu kamu tidak mengakses media sosial? (5) Bagaimana pendapatmu tentang media sosial? Jelaskan seputar manfaat dan kerugian menggunakan media sosial! (6) Bagaimana caranya menghilangkan ketergantungan terhadap media sosial? Para responden didorong untuk menganalisis secara kritis penggunaan media sosial dan pengalaman mereka mengenai aturan penggunaan media sosial di rumah dan di sekolah. Mereka kemudian diminta untuk berpartisipasi dalam diskusi kelompok seputar pengalaman mereka menggunakan media sosial, penggunaan Internet yang aman, dan kemungkinan solusi tentang bagaimana media sosial harus dikelola, jika mereka merasa hal ini tepat. Audio dari kelompok fokus direkam dan ditranskrip.

Pada minggu III dan IV, kami mengundang partisipasi 10 orang pendidik dan 10 orang tua peserta didik. Kesulitan yang dihadapi untuk menyatukan mereka dalam sebuah forum adalah masalah teknis waktu dan keengganan responden untuk bercerita lebih detail seputar keterlibatan mereka dalam mengawasi dan membimbing remaja dalam mengakses media sosial. Para pendidik memiliki keterbatasan waktu memantau kegiatan peserta didik secara berkelanjutan karena terbatasnya jam kerja dan kesibukan regulatif di dalam sebuah lingkungan sekolah yang kompleks. Para orang tua peserta didik juga menghadapi permasalahan yang hampir serupa. Mereka disibukkan oleh pekerjaan di tempat mereka bekerja, dan juga kesibukan rutin di dalam rumah tangga. Rata-rata para orang tua menghabiskan waktu bersama anak-anak mereka ketika malam hari, se usai menuntaskan pekerjaan mereka dan waktu dimana peserta didik selesai mengikuti kegiatan harian di luar rumah seperti bimbingan belajar, kegiatan ekstrakurikuler, sosialisasi dengan teman sebaya, dan semacamnya. Kegiatan para remaja di malam hari biasanya diisi oleh belajar dan mengaji, lalu tidur hingga keesokan hari. Orang tua tidak memiliki kesempatan yang cukup untuk berinteraksi dengan anak-anak mereka terkecuali di hari libur.

Berdasarkan kendala-kendala tersebut, kami harus menyelenggarakan kegiatan wawancara terhadap mereka dengan menggunakan format *generic purpose*, yang bermakna bahwa kegiatan penggalian informasi dilakukan sesuai tujuan tertentu, berdasarkan waktu dan kesempatan tertentu, dan diterapkan pada responden secara acak namun tidak mengurangi kualitas pertanyaan yang diajukan atau data yang ingin didapatkan. Para pendidik dan orang tua peserta didik dimintakan pendapat mereka tentang fokus penelitian yang kami jalankan. Kami ingin melihat perspektif mereka seputar penggunaan media sosial oleh anak-anak dan peserta didik mereka, apakah mereka memiliki cukup waktu untuk mengawasi dan membimbing kegiatan anak-anak tersebut. Lalu, bagaimana tanggapan mereka seputar dampak yang ditimbulkan berkat adanya media sosial tersebut, bagi orang tua: apakah dapat membantu perkembangan mental dan keterampilan anak-anak mereka serta memudahkan aktivitas rumah tangga sehari-hari; dan bagi pendidik: apakah penggunaan media sosial tersebut membantu para peserta didik

mencapai tujuan pembelajaran. Penggalan informasi dalam wawancara, baik secara lisan maupun tulisan, dicatat dan didokumentasikan secara tertutup. Hal ini untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan dari adanya wawancara ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Saat ini kita hidup di era di mana segala sesuatunya tumbuh dan bergerak sangat cepat menjadi sesuatu yang belum pernah kita bayangkan sebelumnya. Hadirnya media sosial di tengah masyarakat global telah mengubah cara kita berinteraksi satu sama lain. Perkembangan teknologi Internet memunculkan berbagai aplikasi media sosial sekaligus mendesak manusia dengan kebutuhan untuk selalu berkomunikasi. Popularitas media sosial dilatarbelakangi oleh kemampuan media tersebut untuk menghubungkan semua orang. Keberadaannya juga sering kali menjadi tempat konflik dalam relasi otoritatif di tengah keluarga, terutama karena anak-anak seringkali lebih melek digital dibandingkan orang tua mereka. Akibat kesenjangan pengetahuan antara anak-anak dan orang tua atau wali mereka, generasi muda sering kali menganggap lingkungan digital sebagai ruang perlindungan dan kebebasan relatif¹⁰. Media sosial menjadi ruang baru bagi orang-orang untuk mengekspresikan diri.

Menurut Benedikt, kita telah menjadi makhluk "nomaden yang selalu terhubung"¹¹ karena Internet. Kita tidak pernah benar-benar menetap, kita selalu berpindah dari satu tempat ke tempat lain, dari satu pemikiran ke pemikiran lain menggunakan cara yang berbeda. Media sosial adalah ruang baru bagi orang untuk mengekspresikan diri. Di Indonesia, Facebook telah menjadi media sosial paling populer dan diikuti oleh Instagram. Media sosial telah memungkinkan orang menjadi apa pun yang mereka inginkan. Ini tidak hanya sekadar menghubungkan orang, tetapi membentuk realitas virtual. Pengguna akan bersaing untuk menunjukkan yang terbaik dari mereka, mengungkapkan pemikiran dan perasaan mereka melalui posting, foto, dan video. Sekarang kita dapat melihat profesi baru seperti Youtuber dan Vlogger menjadi populer dan sebagai cara baru untuk menghasilkan uang, bahkan banyak uang.

Para remaja yang kami wawancarai umumnya (75 orang) berpendapat bahwa melalui media sosial mereka dapat dengan leluasa mengungkapkan apa yang mereka pikirkan dan rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Hanya sedikit remaja yang berpendapat bahwa mereka lebih nyaman mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka melalui teman dekat secara offline (12 orang), sementara 2 orang memilih untuk tidak menjawab. Ketika ditanya lebih jauh dalam diskusi kenapa mereka yang 75 orang itu merasa lebih leluasa 'curhat' di media sosial, jawaban mereka beragam: 1) tidak memiliki teman dekat terpercaya (35 orang); 2) malu curhat kepada orang tua (25 orang); dan 3) merasa lega karena diperhatikan banyak orang (15 orang). Hal ini menunjukkan bahwa para remaja itu merasa media sosial adalah ruang yang nyaman bagi mereka dalam mengekspresikan diri dan bebas menjadi diri mereka sendiri, bereksplorasi, dan secara kreatif membentuk

¹⁰ Bibizadeh, et al., *Digitally Un/Free: the Everyday Impact of Social Media on the Lives of Young People*.

¹¹ Dewi, dkk., "Social Media, Awkarin Phenomenon and the Freedom of Expression Among Teenaged Girls", In *Proceedings of the International Post-Graduate Conference on Media and Communication (IPCOMC 2017) - Media and Communication in the Politics, Industrialization, and Empowerment*, 2018, pages 333-338.

identitas mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian terkini¹² yang mengacu pada ruang daring generasi muda sebagai 'ruang ketiga' di mana generasi muda 'berkumpul' untuk melepaskan diri dari keterbatasan di rumah dan sekolah, dan orang dewasa memandang generasi muda asyik dengan dunia daring mereka sendiri.

Sebagian orang tua memahami bahwa media sosial dapat menjadi alat positif bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan berkembang secara kreatif. Mereka dapat mendukung upaya anak-anak mereka untuk berkomunikasi, berbagi ide, dan membangun hubungan dengan orang lain. Orang tua lain mungkin merasa cemas terkait penggunaan media sosial oleh remaja, khawatir akan risiko seperti perundungan online, konsumsi konten yang tidak sesuai, atau hilangnya privasi. Mereka mungkin merasa perlu untuk lebih memantau dan mengawasi aktivitas online anak-anak mereka. Para pendidik merasa perlu memberikan pendidikan kepada remaja tentang penggunaan yang bertanggung jawab dan aman dari media sosial. Kesadaran terhadap potensi risiko dan dampak positif dapat membantu membentuk perilaku online yang sehat. Tidak dapat dipungkiri, ada beberapa orang tua merasa kesulitan memahami perubahan norma sosial dan interaksi remaja yang lebih terfokus pada media sosial. Mereka dapat merasa tertantang untuk beradaptasi dengan lingkungan online yang terus berubah dan kompleks. Keterbukaan komunikasi dengan anak-anak mereka adalah kunci untuk memahami lebih baik pengalaman online mereka. Membuka dialog untuk mendengarkan dan memahami perspektif anak-anak dapat membantu membangun hubungan yang sehat di era digital.

Media sosial diakses oleh remaja di Indonesia melalui ponsel pintar (*smartphone*) sebagai akses utama mereka. Seiring dengan peningkatan penetrasi ponsel pintar, aksesibilitas media sosial menjadi lebih mudah. Kecenderungan konsumsi konten visual, seperti gambar dan video, dapat tinggi di kalangan remaja. Platform seperti Instagram dan TikTok yang berfokus pada konten visual dan video lebih diminati dibanding platform lainnya. Penggunaan platform video pendek seperti TikTok terus meningkat di Indonesia dan berbagai belahan dunia karena daya tarik konten singkat dan kreatif. Dari 89 responden, 46 orang remaja memiliki akun TikTok, disusul 29 orang lebih memilih akun Instagram, dan 14 orang sisanya mengakses Facebook sebagai platform media sosial mereka.

Para remaja rata-rata menghabiskan waktu di bawah 1 jam sehari (51 orang), 1-2 jam sehari (25 orang), dan lebih dari 2 jam sehari (13 orang). Mereka mengakses media sosial di waktu luang, atau di saat-saat merasa penting untuk melihat perkembangan status mereka. Waktu yang dipergunakan di media sosial untuk menulis atau update status (12 orang), mengunggah foto atau video (47 orang), membalas komentar atau menjawab pesan inbox (13 orang), dan sekadar melihat-lihat status atau reels (17 orang). Bagi mereka, ada kebanggaan tersendiri sewaktu memposting kegiatan mereka dan ditanggapi banyak orang dalam bentuk tanda 'suka' atau komentar terhadap status atau foto-foto dan video yang mereka unggah.

Sebagian besar dari menganggap penting keberadaan media sosial sebagai ajang meraih popularitas dan pengakuan publik. Cara ini terbilang sangat efektif daripada

¹² Livingstone, S., & Sefton-Green, J. "The Class: Living and Learning in the Digital Age", *New Media & Society*, Vol. 19 No. 5 2016, h. 657–670. <https://doi.org/10.1177/1461444816686318>.

bergaul bebas di alam nyata yang mengandung banyak resiko. Para orang tua rata-rata setuju dengan pandangan tersebut. Mereka merasa lebih tenang ketika anak-anak mereka ada di rumah daripada bermain atau berkeliaran di jalanan tanpa mengenal waktu, meskipun mayoritas dari mereka menyadari dampak penggunaan media sosial tersebut yang juga banyak mengandung resiko terutama bagi perkembangan mental anak-anak mereka. Para orang tua lebih memilih membebaskan anak-anak mereka menggunakan gawai-gawai mereka untuk menghindari pertengkaran. Beberapa orang tua memberikan izin dengan syarat-syarat tertentu, sementara sebagian lain mengatur akses terhadap gawai bagi anak-anak mereka. Para pendidik umumnya setuju dengan pengaturan akses pemakaian gawai. Menurut mereka, kedisiplinan itu berangkat dari rumah. Orang tua yang terlalu permisif terhadap kegiatan anak-anaknya akan menemui kendala di kemudian hari seputar perilaku anak-anak mereka. Para remaja yang sedang dalam proses perkembangan mencari jatidiri perlu bimbingan dan pengawasan yang seimbang dari pihak sekolah maupun dari rumah.

Gayatri mengatakan diperlukan upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan anak dan remaja Indonesia dalam kaitannya dengan keamanan berinternet, mengingat hal ini telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sosial para remaja di Indonesia sehari-hari¹³. Pemahaman akan penggunaan media sosial sangat penting, terutama untuk mencegah dampak dari penyalahgunaan jejaring sosial. Remaja dan orang tua mungkin semakin sadar akan pentingnya privasi dan keamanan online, mengakibatkan perubahan perilaku dalam berbagi informasi pribadi. Selain itu, peningkatan kesadaran terhadap dampak kesehatan mental akibat penggunaan media sosial dapat membuat remaja dan orang tua lebih berhati-hati dalam mengatur waktu online.

Ada beberapa langkah yang dapat ditempuh untuk mendorong penggunaan media sosial yang bertanggung jawab dan membatasi beberapa efek negatifnya, antara lain dengan menetapkan batasan yang wajar; memantau akun mereka secara konsisten; menjelaskan hal-hal yang tak boleh dilakukan mereka; mendorong terjadinya kontak tatap muka dengan teman-teman; dan membahas konten media sosial dan berbagai hal seputar realitas di dalamnya. Di beberapa negara, pendidikan digital mungkin menjadi semakin penting untuk membantu remaja mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang keamanan online dan perilaku yang bertanggung jawab. Pihak orang tua dan guru harus mengawasi dan mendampingi anak-anak mereka dalam aktivitas digitalnya, dan terlibat di dalamnya. Salah satu cara sederhana, contohnya orang tua dapat menjadi 'teman' di akun jejaring sosial anak, karena di sinilah anak-anak dan remaja 'bermain' di dunia maya. Orang tua dapat bergabung dan berkomunikasi secara intensif dengan anak-anak untuk menciptakan lingkungan yang aman dan positif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak mereka di dunia siber. Pihak-pihak yang bertanggung jawab terhadap keamanan isi Internet dan pemerintah perlu meningkatkan keamanan konten atau proteksi sehingga dapat menjadikan dunia maya sebagai ruang yang aman dan positif bagi anak-anak dan remaja untuk hidup dan tumbuh.

¹³ Kominfo, "Diperlukan Upaya Meningkatkan Kesadaran Anak dan Remaja Kaitannya Keamanan Internet", Februari 2014. Lihat: https://www.kominfo.go.id/content/detail/3847/diperlukan-upayameningkatkan-kesadaran-anak-dan-remaja-kaitannya-keamananinternet/0/berita_satker. Diakses 28 Oktober 2023.

Penelitian terkini mengenai media sosial dan anak-anak yang menyoroti perundungan siber (*cyberbullying*) adalah bagian dari kehidupan pengguna Internet muda saat ini baik melalui komunikasi dengan teman sekelas, pengguna media sosial yang tidak dikenal, atau mitra game online. Ketika ditanya tentang kerugian atau hal negatif apa yang berkaitan dengan sosial media, 83 orang tiga dari 89 responden menjawab 'perundungan siber'. Hanya 6 orang menyebutkan contoh lain. Penindasan di dunia maya diidentifikasi oleh beberapa remaja sebagai keadaan yang mengkhawatirkan. Kebanyakan dari mereka pernah mengalami kejadian tersebut, dari bentuk olok-olok, makian, postingan yang melecehkan, dan lain-lain. Ini sering kali memiliki dampak serius terhadap korban, terutama remaja yang masih dalam proses pembentukan identitas dan harga diri. Keadaan ini sering kali dimulai dengan tindakan sederhana, seperti komentar negatif atau meme merendahkan, namun bisa berkembang menjadi serangan yang lebih intensif. Remaja yang menjadi target penindasan mungkin merasa tak berdaya dan merasa bahwa tidak ada tempat yang aman di dunia maya untuk mereka. Peristiwa ini menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, termasuk stres, kecemasan, bahkan depresi. Terlebih lagi, korban mungkin enggan untuk berbicara tentang pengalaman mereka karena takut dianggap lemah atau tak berdaya.

'Konektivitas' adalah tema yang diidentifikasi dalam tanggapan para remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian kontemporer yang menekankan pada proliferasi. Dengan adanya peningkatan aksesibilitas internet dan perangkat digital, konektivitas telah menjadi semacam 'kebutuhan primer' bagi remaja modern. Ini mencerminkan perubahan dalam pola interaksi sosial dan penekanan pada kehadiran daring sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja masa kini. Perkembangan teknologi baru telah meningkatkan kemungkinan bentuk-bentuk komunikasi, interaksi, dan hal-hal baru yang partisipatif, memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk berbicara, menulis, dan berbagi apa yang terjadi dalam hidup mereka kapan saja, hampir di mana saja, dan dengan biaya minimal¹⁴.

Ketika kami bertanya kepada peserta didik untuk mengidentifikasi keunggulan media sosial, 79 orang dari 89 responden menyatakan sarana untuk tetap berhubungan dan berkomunikasi. Mereka memanfaatkan jejaring ini untuk berhubungan dan berkenalan dengan orang-orang di seluruh dunia, serta melatih kemampuan berbahasa Inggris mereka. Koneksi sosial yang sehat merupakan keuntungan nyata dari Internet bagi generasi muda dalam penelitian kami. Komunikasi bagi mereka tampaknya menyiratkan rasa dukungan dan menjadi bagian dari komunitas, karena hubungan dengan keluarga dan teman-teman online mereka dapat mencegah mereka merasa sendirian. Media sosial membangun rasa kebersamaan mereka secara online.

Melepaskan ketergantungan terhadap media sosial bisa menjadi tantangan, tetapi dengan kesadaran dan langkah-langkah yang tepat, para remaja dapat mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat. Mereka menyadari bahwa kecanduan media sosial dapat mengganggu konsentrasi belajar mereka. Namun sebagian besar dari mereka belum memiliki cara yang tepat mengatasinya. Dukungan sosial terhadap mereka sangat dibutuhkan. Orang tua bersama pendidik dan masyarakat di lingkungan harus berperan

¹⁴ Green et al., *The Routledge Companion to Digital Media and Children*, Routledge: Taylor and Francis Group, 2021, h. 630.

aktif dalam menciptakan keadaan yang mendukung perbaikan mental anak-anak di lingkungan mereka. Sekolah diisi dengan kegiatan interaktif yang melibatkan seluruh pancaindera para peserta didik dan menghadirkan pembelajaran lebih menarik dengan berorientasi pada kebutuhan dan keterampilan mereka. Orang tua dan lingkungan menjadi contoh yang baik dengan melibatkan partisipasi aktif remaja dalam kegiatan-kegiatan rumah atau lingkungan. Orang dewasa hendaknya menjadi contoh dengan tidak selalu bermain gawai ketika berinteraksi dengan mereka. Orang-orang dewasa dapat mencontohkan kegiatan-kegiatan positif penggunaan Internet sebagai media pembelajaran (*elearning*), media pemasaran sosial yang memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan ekonomi, dan lain-lain.

Dengan menyaksikan sendiri manfaat dari kehadiran teknologi digital, para remaja secara perlahan akan merubah pola pikir mereka dari semula berupa kegiatan iseng menjadi kegiatan yang penuh bermakna. Para remaja itu akan mengganti aplikasi media sosial dengan aplikasi produktif di jejaring sosial. Di era yang masih memerlukan konektivitas, penggunaan media sosial tidak sepenuhnya berkonotasi negatif. Remaja dapat menjadikan ajang konektivitas tersebut demi peningkatan kualitas pribadi, menambah jaringan pertemanan, dan berinteraksi positif mengisi dunia dengan kegiatan produktif. Melibatkan diri dalam proses ini secara bertahap dan dengan kesabaran dapat membantu remaja melepaskan ketergantungan terhadap media sosial, terutama dari segi negatifnya.

Temuan kami menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki sikap positif dan negatif seputar pengalaman online mereka. Kehidupan online mereka juga terbilang berada dalam kondisi yang terus berubah. Guru-guru yang kami wawancarai menceritakan bahwa mereka menemukan para peserta didik mulai menggunakan media sosial dan Internet tanpa menerima banyak bimbingan oleh orang-orang di sekitarnya. Banyak remaja telah mengakses media sosial sejak masih duduk di bangku sekolah dasar (70 orang), bahkan ketika mereka masih kelas 3 SD (21 orang). Sembilan belas orang sisanya mengaku baru mulai memiliki akun media sosial ketika SMP. Di Indonesia, seperti yang dirilis oleh Ofcom, sembilan dari sepuluh anak memiliki ponsel sendiri pada saat mencapai usia 11 tahun¹⁵.

Data di atas dapat dipahami mengingat rata-rata anak berusia 11 tahun di Indonesia telah memasuki jenjang SMP. Kondisi Pandemi Covid-19 mengharuskan ada pembatasan sosial yang menyebabkan banyak pelajar di Indonesia mengalami pembelajaran daring selama pandemi. Kepemilikan ponsel berlanjut kepada kepemilikan akun sosial, seperti Whatsapp (WA), Google (untuk mengakses platform pembelajaran Google Classroom, dsb), Instagram, hingga berujung pada Youtube sebagai penyedia konten video pembelajaran. Seratus persen responden kami memiliki nomor WA aktif, yang terintegrasi dengan platform Instagram, Google, Facebook, dan Youtube. Keadaan ini berlanjut hingga Pandemi Covid-19 usai dan pembelajaran tatap muka kembali dilaksanakan di sekolah. Para pendidik dan orang tua peserta didik sendiri agak sulit meredam kebiasaan ini. Fenomena inilah realitas sosial yang terjadi di tengah masyarakat pasca pandemi. Remaja, seperti umumnya orang-orang dewasa, mengalami proses transformasi sosial yang dibawa oleh kemajuan teknologi informasi dan komunikasi.

¹⁵ Ofcom, "Children and Parents: Media Use and Attitudes Report".

Para pendidik menyadari sepenuhnya gelombang perubahan ini. Tanpa kerja sama yang seimbang dengan pihak orang tua menyebabkan masing-masing pihak mengalami kesulitan dalam membendung serangan informasi dan konten-konten negatif dari media sosial. Sosialisasi tentang bagaimana harus bersikap menghadapi kecepatan arus globalisasi hanya akan berputar di lingkaran wacana teoritis ketika para orang tua memiliki cara tersendiri yang cenderung permisif dalam menyikapi aktivitas anak-anak mereka menggunakan media sosial. Apalagi banyak di antara orang tua peserta didik tidak sepenuhnya paham teknologi. Kecintaan mereka terhadap anak-anak diwujudkan dalam perilaku yang memanjakan anak-anak mereka.

Sifat adiktif dari media sosial adalah masalah lain yang belum terselesaikan, yang sering muncul dalam diskusi di kalangan responden remaja. Mereka sering merasa kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial. Media sosial dapat menjadi candu yang berbahaya, yang menyebabkan banyak orang sulit melepaskannya seperti banyaknya orang yang sulit melepaskan diri dari rokok. Para remaja itu sadar bahwa perusahaan media sosial secara aktif mendorong pengguna untuk tetap online. Kami berpendapat bahwa ada kebutuhan untuk memberdayakan generasi muda agar menjadi pengguna yang sadar, sehingga generasi muda tetap 'bebas' dalam identitas dan ruang online mereka, dan tidak dikontrol oleh mereka.

KESIMPULAN

Media sosial bersifat transformatif, remaja dapat terus menciptakan dan mendesain ulang ruang identitas digital mereka, dan menganggap proses penciptaan yang terus berkembang ini sebagai sesuatu yang bersifat bebas. Hal ini memberi mereka suara yang sering kali tidak ada di dalam kelas dan di rumah. Temuan utamanya adalah sebagai berikut: Kesenjangan pengetahuan antargenerasi di rumah mengakibatkan remaja masih mempersepsikan media sosial sebagai ruang kebebasan dan pelarian dari regulasi yang mereka alami di rumah dan di sekolah. Kesenjangan pemahaman dapat dikurangi dengan komunikasi yang terbuka antara orang dewasa dan remaja.

Konsep identitas di media sosial diwujudkan melalui kegiatan yang konsumtif, sehingga hal tersebut menjadi identitas, dan kreasi diri mereka menjadi sebuah pertunjukan yang tidak memiliki makna. Remaja mengatur sendiri konstruksi sosial atas identitasnya melalui media sosial. Visi mereka dipengaruhi dan dieksploitasi oleh media sosial, dan memiliki keterbatasan untuk melihat tujuan jangka panjang seputar jati diri mereka. Remaja kurang bisa membedakan mana realitas nyata dan mana realitas virtual. Meskipun pada penelitian ini mereka menganggap ada perbedaan besar dalam diri mereka akan identitas online dan offline. Menghargai perbedaan antara identitas mereka akan membantu orang tua atau wali dan profesional pendidikan memahami konstruksi realitas aktivitas online para remaja.

Remaja yang berpartisipasi dalam penelitian kami belum merasa tenang dengan media sosial; sebaliknya, mereka merasa telah diberdayakan. Oleh karena itu, upaya untuk melakukan intervensi terhadap ruang-ruang tersebut dan bagaimana ruang-ruang tersebut diatur dengan cara yang ketat hanya semakin mengasingkan dan mengisolasi kaum muda dalam ruang-ruang tersebut, sehingga menjadikan mereka rentan terhadap eksploitasi dan manipulasi. Kita perlu menghasilkan sumber daya manusia unggul melalui kolaborasi

dengan generasi muda yang tidak hanya ditujukan untuk generasi muda, namun juga para profesional pendidikan dan orang tua atau wali. Sumber daya ini harus terus berkembang dan bertransformasi melalui media sosial. Mereka harus mendorong remaja untuk terlibat secara kritis dalam menganalisis ruang-ruang digital ini dan memfasilitasi pembentukan suara dan identitas mereka secara online untuk menghindari kaum muda didefinisikan oleh, dan melalui, media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Bibizadeh, Roxanne Ellen, *et al.* (2023). "Digitally Un/Free: the Everyday Impact of Social Media on the Lives of Young People", *Learning, Media and Technology*, 1-14. DOI: 10.1080/17439884.2023.2237883
- Dewi, dkk. (2018)., "Social Media, Awkarin Phenomenon and the Freedom of Expression Among Teenaged Girls", In Proceedings of the International Post-Graduate Conference on Media and Communication (IPCOMC 2017)- *Media and Communication in the Politics, Industrialization, and Empowerment*, 2018, pg. 333-338.
- Doucleff, Mechaeleen, *The Truth About Teens, Social Media and the Mental Health Crisis*, NPR: April 2023. Lihat: <https://www.npr.org/sections/health-shots/2023/04/25/1171773181/social-media-teens-mental-health>. Diakses pada tanggal 24 Desember 2023
- Green, et al., *The Routledge Companion to Digital Media and Children*, Routledge: Taylor and Francis Group, 2021.
- Kominfo. (2014). "Diperlukan Upaya Meningkatkan Kesadaran Anak dan Remaja Kaitannya Keamanan Internet", Februari 2014. Lihat: https://www.kominfo.go.id/content/detail/3847/diperlukan-upayameningkatkan-kesadaran-anak-dan-remaja-kaitannya-keamananinternet/0/berita_satker. Diakses 28 Oktober 2023.
- Ofcom. (2022). "Children and Parents: Media Use and Attitudes Report". Lihat: <https://www.gov.uk/find-digital-market-research/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2022-ofcom>
- R., Aprilia, dkk. (2020). "Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja". *JNC* 3 (1): 42
- S., Livingstone, & Sefton-Green, J. (2016). "The Class: Living and Learning in the Digital Age", *New Media & Society* 19 (5): 657-670. <https://doi.org/10.1177/1461444816686318>.
- Suryani, dalam Hendriyana. (2023). *Remaja Berisiko Kecanduan Internet, Perlu Sadari Dampak Negatifnya*. UNPAD: 26 Januari 2023. Lihat: <https://www.unpad.ac.id/2023/01/remaja-berisiko-kecanduan-internet-perlu-sadari-dampak-negatifnya/> Diakses pada tanggal 28 Oktober 2023.