



Penggunaan Media Sosial dan Perubahan Perilaku Sosial Remaja

Baiq Cintya Riexma Salsabilla Al Hidayah,^{1*} Siti Nurul Yaqinah,¹ Ulya Hilalatul Hasbi¹

¹Magister Komunikasi Penyiaran Islam, Program Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia

Email: 230405018.mhs@uinmataram.ac.id, yaqinah@uinmataram.ac.id,
230405029.mhs@uinmataram.ac.id

*Korespondensi

Article History: Received: 04-01-2025, Revised: 08-02-2025, Accepted: 11-02-2025, Published: 31-03-2025

Abstrak

Media sosial telah menjadi fenomena yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan masyarakat, khususnya di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana kehidupan bermedia sosial dalam melihat realitas sosial saat ini, terutama terkait fenomena kecanduan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menggunakan metode studi literatur (library research) dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan dokumentasi tertulis lainnya yang berkaitan dengan topik perubahan sosial remaja dan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan perubahan sosial pada masyarakat, khususnya remaja, sangat berpengaruh terhadap cara berinteraksi dan berbagi informasi di era teknologi digital. Kehidupan remaja dan interaksi sosialnya dipengaruhi oleh media sosial, terlihat dari perubahan sosial yang terjadi seperti transformasi pola komunikasi, evolusi interaksi, dinamika fashion, perubahan kebiasaan, pola pikir, dan peningkatan konsumerisme. Interaksi sosial dalam dunia nyata mengalami penurunan karena remaja lebih banyak berkomunikasi melalui media sosial, yang dapat menghasilkan masyarakat yang lebih tertutup. Sebagai kesimpulan, media sosial telah mengubah berbagai struktur sosial dan budaya masyarakat dengan dampak yang signifikan, baik positif maupun negatif, dalam kehidupan remaja serta perubahan sosial yang dihasilkan.

Kata Kunci:

interaksi digital; media sosial; perilaku konsumtif; perubahan sosial; remaja

Abstract

Social media has become a phenomenon that affecting various aspects of people's lives, especially among teenagers. This article aims to analyse how social media life is perceived in today's social reality, especially in relation to the phenomenon of social media addiction. In looking at current social reality, especially related to the phenomenon of social media addiction in daily life. Social media addiction phenomenon in everyday life. The research uses the study method (library research) by collecting and analysing various sources such as books, scientific journals, articles, etc. Sources such as books, scientific journals, research articles, and other written documentation related to the topic of related to the topic of adolescent social change and social media. The results show that the use of social media and social change in society, especially teenagers, is very influential. Social change in society, especially teenagers, is very influential on the way they interact and share information in the era of digital technology. Interact and share information in the era of digital technology. Teenagers' lives and social interactions are influenced by social media, as seen from the social changes that occur such as the transformation of communication patterns, communication social changes that occur such as the transformation of communication patterns, evolution

of interactions, dynamics of fashion, changes in habits, mindsets, and increased consumerism. Consumerism. Social interaction in the real world has decreased because teenagers communicate more through social media, which can result in a more closed society. a more closed society. In conclusion, social media has changed various social and cultural structures of society with significant impacts, both positive and negative, in the lives of adolescents as well as the resulting social changes.

Keywords:

adolescents; consumptive behaviour; digital interaction; social change; social media



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Media sosial telah menjadi fenomena yang dikenal dan diketahui banyak orang. Semenjak kehadiran *Facebook*, *Twitter*, *WhatsApp*, *Instagram*, *Tiktok* dan lainnya merupakan beberapa platform media sosial yang paling laris. Dalam Platform media tersebut penggunaannya mampu mengekspresikan diri seperti bercerita, berargumentasi, beropini atau melakukan hal yang mereka sukai secara bebas dan terbuka. Media sosial menjadi sesuatu kebutuhan tersendiri dimasyarakat khususnya kalangan remaja yang dimana mereka memfungsikan untuk berinteraksi, mengungkapkan ekspresi atau mencari dan menyebarkan informasi. Kelihatannya akan menjadi sesuatu hal yang aneh apabila seseorang tidak menggunakan media sosial dalam kehidupannya sehari-hari. Berbagai aplikasi media sosial telah muncul, yang memungkinkan kita untuk terhubung dengan saudara, teman, dan bahkan orang asing. Kehidupan modern memprioritaskan keterhubungan dan saling terkait melalui penggunaan media sosial.

Disadari atau tidak peran media sosial telah mewabah dan menjadi bagian dalam kehidupan manusia. Kehidupan modern saat ini mustahil tidak terkena paparan media sosial. Manusia saat ini sudah mulai meninggalkan komunikasi lisan apapun yang mereka hadapi. Di zaman serba digital saat ini, komunikasi verbal sudah tidak menarik lagi. Orang-orang yang kita temui baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan biasanya berbicara dengan orang lain hanya sekedar basa-basi. Selain itu, mereka akan lebih senang dan serius dengan ponsel yang mereka miliki di tangan mereka. Kehadiran media sosial semakin beragam dan berkembang seiring berjalannya waktu. Dalam era globalisasi ini teknologi semakin maju, tidak dapat dipungkiri hadirnya internet semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam kegiatan sosialisasi, pendidikan, bisnis dan sebagainya (Cahyono, 2016)

Kehadiran media sosial ini memicu terjadinya sebuah komunikasi tidak hanya terbatas pada berbicara secara tatap muka, sekarang kita dapat berinteraksi melalui chat di media sosial berkat kemajuan teknologi. Kemajuan teknologi ini mempermudah semua orang untuk melakukan sesuatu. Melihat kemudahan yang ditawarkan media sosial tersebut, tentu saja hal ini berdampak pada tingkat penggunaannya yang terus meningkat. Tidak sulit untuk memahami tingkat peningkatan penggunaan media sosial di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Ini jelas merupakan konsekuensi dari berbagai keuntungan yang dimiliki media sosial dibandingkan media lainnya.

Salah satunya adalah interkoneksi, yang berarti bahwa kemampuan media sosial memungkinkan seseorang untuk terhubung dengan satu dengan yang lainnya tidak terbatas ruang dan waktu. Seperti saat ini kita sudah mulai jarang bertemu dengan orang-orang yang duduk dan saling berbicara dengan intens dari awal hingga akhir. Mereka sekarang lebih suka menonton konten-konten visual unggahan di media sosial daripada berkumpul dan berbicara tentang hal-hal kehidupan yang penting. Yang lebih menarik lagi adalah terjadinya pergeseran informasi dari media konvensional ke media sosial. Hal ini tentu saja terkait dengan kebebasan yang diberikan oleh media sosial. Informasi yang dikirim mencakup berbagai aspek kehidupan, mulai dari berita gosip, masalah politik, kriminalitas, hingga masalah privasi seseorang. Tanpa terbatas oleh program dan kategori yang menyerupai media resmi, pengguna dapat bebas memilih apa yang mereka ingin baca.

Namun, di satu sisi kebebasan ini memiliki kekurangan karena informasi yang tersebar tidak semuanya akurat. Pihak-pihak tertentu sengaja menyebarkan informasi yang tidak relevan untuk kepentingannya. Pengguna media sosial dapat terpapar berita palsu jika tidak memiliki filter yang baik. Belum lagi kemampuan media sosial menjadi media berekspresi bagi seseorang dan kelompok. Mereka memotret diri sendiri (narsis) atau memotret secara berkelompok untuk kemudian diupload melalui media sosial. Kemanapun, dimanapun, dan kapanpun mereka berada, mereka pasti akan selfie dan groupie. Kebiasaan ini memang amat sederhana namun memiliki pengguna yang besar sehingga mampu mengangkat keterbacaan media sosial mereka (Latif, 2023).

Perkembangan teknologi seperti kehadiran media sosial dalam kehidupan remaja adalah salah satu contoh nyatanya. Media sosial telah masuk ke dalam kehidupan sosial remaja dan berdampak pada bagaimana seseorang berperilaku terhadap lingkungan sosialnya. Perkembangan teknologi telah menghasilkan media sosial yang dapat digunakan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain tanpa terbatas jarak, ruang, dan waktu. Seiring meningkatnya jumlah pengguna media sosial, hal ini juga semakin didukung oleh fitur-fitur yang tersedia di media sosial. Dengan fitur-fitur ini, orang dapat berbicara secara interaktif, seperti berbicara dan bertukar informasi. Inilah fenomena teknologi yang mendisrupsi pola komunikasi antarmanusia. Mengapa disrupsi teknologi bisa mengubah secara massif perilaku interaksi manusia saat ini? Pertama, disrupsi adalah dampak yang pasti akan muncul dari sebuah perubahan sosial yang memudahkan aktifitas manusia. Kedua, teknologi digital bukanlah hambatan untuk manusia berkomunikasi. Dulu teknologi dapat dikatakan sebagai hambatan. Sekarang, entri teknologi adalah kekuatan besar. Produk layanan yang dulunya sangat mahal menjadi lebih mudah didapatkan (Wibowo, 2022).

Urgensi penelitian ini didasari oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja Indonesia yang mencapai 7 jam 42 menit per hari telah melampaui rata-rata global, menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap perkembangan psikososial remaja. Kedua, meningkatnya kasus cyberbullying, kecanduan media sosial, dan gangguan kesehatan mental di kalangan remaja yang berkorelasi dengan penggunaan media sosial berlebihan, dimana data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika mencatat lebih dari 50% kasus cyberbullying melibatkan remaja sebagai korban. Ketiga, minimnya literasi digital di kalangan remaja Indonesia, dengan survei UNICEF menunjukkan hanya 42% remaja yang memiliki kemampuan memadai dalam memverifikasi informasi di

media sosial. Keempat, terjadinya transformasi fundamental dalam pola interaksi sosial remaja yang berpotensi mengancam nilai-nilai budaya dan kearifan lokal Indonesia.

Selain itu, penelitian ini juga didorong oleh kebutuhan mendesak untuk mengembangkan strategi penanganan dan kebijakan yang tepat dalam melindungi serta memberdayakan remaja di era digital. Pemahaman komprehensif tentang dampak media sosial terhadap perubahan sosial remaja menjadi krusial mengingat posisi strategis remaja sebagai generasi penerus yang akan menentukan masa depan bangsa. Tanpa adanya pemahaman mendalam dan penanganan yang tepat, fenomena kecanduan media sosial berpotensi menciptakan generasi yang mengalami degradasi kemampuan

Dalam hal ini media sosial merupakan salah satu platform digital yang mengalami pertumbuhan yang pesat dalam beberapa waktu terakhir. Popularitas media sosial yang terus meningkat sampai sekarang menunjukkan fakta tentang efektivitas teknologi mendistrupsi perilaku remaja dalam hal komunikasi. Bahkan sampai sekarang, penggunaan media sosial yang semakin marak menjadi kunci penting dalam komunikasi terkini.

Ada banyak penulis yang telah mengkaji tentang fenomena kecanduan penggunaan media sosial dikalangan masyarakat khususnya remaja. Di antaranya adalah yang ditulis oleh Aprilia et al. (2020) dengan hasil media sosial memberikan dampak negatif pada remaja, salah satunya adalah kecanduan. Hal tersebut dikarenakan dapat mengganggu berbagai kegiatan dalam kehidupan nyata remaja. Selanjutnya Lira menjelaskan hasil kecanduan media sosial (FoMO) pada generasi milenial, dimana generasi milenial paling aktif menggunakan media sosial sehingga mempengaruhi gaya hidup mereka (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Kemudian tulisan jurnal dari (Rahardjo & Soetjningsih, 2022) yang menunjukkan hubungan antara Fear of Missing Out dan kecanduan media sosial pada mahasiswa, dimana semakin tinggi tingkat FoMO maka akan semakin tinggi pula tingkat kecenderungan kecanduan penggunaan media sosial dan sebaliknya.

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin menonjol di era digital, terutama di kalangan remaja pengguna media sosial. Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FOMO sebagai kekhawatiran pervasif dimana seseorang merasa tertinggal dari pengalaman berharga yang dialami orang lain, yang ditandai dengan dorongan kuat untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain. Fenomena ini semakin menguat dengan kehadiran media sosial yang memberikan paparan konstan terhadap aktivitas orang lain. Manifestasi FOMO dalam konteks media sosial muncul dalam berbagai bentuk. Wortham (2011) mengidentifikasi bahwa FOMO dapat muncul dari perasaan terisolasi saat melihat interaksi sosial di platform digital, yang kemudian mendorong penggunaan media sosial yang kompulsif.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Elhai et al. (2016) yang menemukan korelasi signifikan antara FOMO dengan penggunaan smartphone yang problematis, kecemasan, dan gejala depresi. Dalam perkembangannya, FOMO tidak hanya terbatas pada ketakutan melewatkan acara sosial, tetapi juga mencakup aspek yang lebih luas. Gupta dan Sharma (2021) mengungkapkan bahwa FOMO berkaitan erat dengan kesehatan mental remaja, dimana ketakutan tertinggal informasi atau pengalaman dapat memicu kecemasan berkelanjutan dan perilaku kompulsif dalam menggunakan media sosial.

Penelitian ini juga menggarisbawahi bahwa FOMO dapat mempengaruhi pola komunikasi dan interaksi sosial remaja dengan lingkungannya. Alt dan Boniel-Nissim (2018) dalam penelitiannya mengungkapkan peran penting komunikasi orang tua-remaja dalam mengatasi FOMO dan penggunaan internet yang bermasalah. Studi ini menunjukkan bahwa dukungan dan pemahaman orang tua dapat membantu remaja mengelola kecemasan terkait FOMO dengan lebih baik. Temuan ini menegaskan pentingnya pendampingan orang tua dalam menghadapi tantangan era digital.

Dari banyaknya penulis yang telah mengkaji tentang fenomena kecanduan penggunaan media sosial dikalangan remaja seperti yang telah penulis sebutkan, ada beberapa yang tidak dibahas dalam tulisan tersebut yakni dari segi media sosial dan perubahan sosial remaja dalam melihat realitas sosial dilihat dari fenomena kecanduan penggunaan media sosial dikehidupan sehari-hari. Oleh karenanya penulis tertarik menulis artikel mengenai pengaruh penggunaan media sosial dan perubahan sosial pada remaja. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui media sosial, pengaruh media sosial bagi kehidupan remaja, dan dampak media sosial dalam pembentukan perubahan sosial, interaksi sosial, penurunan produktivitas, dan gangguan kesehatan mental.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur atau *library research* untuk mengkaji fenomena perubahan sosial pada remaja akibat penggunaan media sosial. Seperti yang dijelaskan oleh Zed (2014), studi kepustakaan merupakan rangkaian kegiatan penelitian yang meliputi pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis terhadap berbagai sumber kepustakaan yang relevan dengan topik perubahan sosial remaja dan media sosial. Sumber-sumber yang dikaji meliputi buku teks, jurnal ilmiah nasional dan internasional, artikel penelitian, serta dokumentasi tertulis lainnya. Instrumen utama yang digunakan adalah lembar dokumentasi yang memuat identitas sumber, kategorisasi temuan terkait dampak media sosial, aspek perubahan sosial yang dibahas, serta temuan kunci dan kesimpulan dari setiap sumber.

Proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis, dimulai dengan pembacaan mendalam setiap sumber literatur untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang relevan dengan tujuan penelitian. Fokus analisis diarahkan pada beberapa aspek utama seperti pola penggunaan media sosial di kalangan remaja, dampak terhadap perilaku sosial, transformasi pola komunikasi dan interaksi, perubahan gaya hidup dan nilai sosial, serta fenomena kecanduan media sosial.

Tahap akhir analisis meliputi sintesis temuan untuk merumuskan kesimpulan, yang dilanjutkan dengan proses validasi melalui cross-check argumen dan evaluasi koherensi tulisan. Seluruh tahapan ini dilakukan secara iteratif untuk memastikan kualitas hasil analisis literatur dan memberikan pemahaman komprehensif tentang bagaimana media sosial mempengaruhi perubahan sosial pada remaja. Pendekatan metodologis ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola perubahan sosial yang terjadi, sekaligus menghasilkan rekomendasi untuk mengatasi dampak negatif penggunaan media sosial di kalangan remaja.

Hasil dan Pembahasan Media Sosial

Media sosial atau yang dikenal juga dengan jejaring sosial merupakan bagian dari media baru. Dalam konteks ini, penting untuk memahami apa itu media baru dan apa yang membedakannya dengan media lama. Media baru atau new media merupakan media yang menawarkan *digitisation, convergence, interactivity*, dan *development of network* terkait pembuatan pesan dan penyampaian pesannya. Kemampuannya menawarkan interaktifitas ini memungkinkan pengguna dari media baru memiliki pilihan informasi apa yang dikonsumsi, sekaligus mengendalikan keluaran informasi yang dihasilkan, serta melakukan pilihan-pilihan yang diinginkannya. Kemampuan menawarkan sebuah interaktivitas inilah yang menjadi konsep sentral dari pemahaman tentang media baru.

Media baru atau Media sosial telah menjadi teknologi interaktif yang memfasilitasi penciptaan, berbagi, dan agregasi konten di antara komunitas dan jejaring virtual. seperti TikTok, Instagram, dan YouTube mendominasi preferensi pengguna, terutama di kalangan Gen Z dan Milenial, dengan fitur-fitur yang semakin beragam seperti konten format pendek (*short-form video*), *live streaming*, dan fitur *e-commerce* terintegrasi. Pergeseran signifikan terlihat dari dominasi Facebook yang mulai menurun di kalangan pengguna muda, sementara platform seperti BeReal dan Threads muncul sebagai alternatif baru yang menekankan autentisitas dan koneksi yang lebih personal.

Platform-platform ini memungkinkan pengguna untuk membuat dan berbagi konten, berpartisipasi dalam jejaring sosial, serta mengembangkan profil yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing platform. Yang menarik, terjadi perubahan pola konsumsi media dari sistem transmisi monologis tradisional menjadi sistem dialogis yang lebih interaktif, di mana setiap pengguna dapat menjadi produsen sekaligus konsumen konten. Meski membawa banyak manfaat seperti kemudahan berkomunikasi dan berbagi informasi, media sosial juga menghadirkan tantangan serius, terutama terkait kesehatan mental remaja, penyebaran misinformasi, dan polarisasi sosial (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). Hal ini mendorong platform media sosial untuk terus mengembangkan fitur keamanan dan kesejahteraan digital, seperti pengaturan waktu penggunaan, filter konten, dan tools untuk mengelola kesehatan mental penggunanya.

Media sosial atau yang dikenal juga dengan jejaring sosial merupakan bagian dari media baru. Menurut Boyd & Ellison (2008), media sosial adalah layanan berbasis web yang memungkinkan individu untuk (1) membangun profil publik atau semi-publik dalam sistem yang terbatas, (2) mengartikulasikan daftar pengguna lain dengan siapa mereka berbagi koneksi, dan (3) melihat serta melintasi daftar koneksi mereka dan yang dibuat oleh orang lain dalam sistem. Hal ini sejalan dengan pendapat Kaplan & Haenlein (2010) yang mendefinisikan media sosial sebagai "sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, dan memungkinkan penciptaan dan pertukaran user-generated content.

Sebagai bagian dari media baru, media sosial menggunakan teknologi seluler dan berbasis web untuk menciptakan platform yang sangat interaktif di mana individu dan komunitas mampu berbagi, membuat bersama, mendiskusikan, dan memodifikasi konten yang dibuat pengguna (Firamadhina & Krisnani, 2020). Seiring perkembangannya, media sosial berbasis internet mengalami revolusi dalam peran

dan fungsi penyebaran dan penerimaan informasi, dan media sosial dewasa ini telah menjadi sangat familiar bagi sebagian besar masyarakat Indonesia, khususnya remaja generasi milenial. Dalam praktiknya, media sosial juga sering digunakan untuk mempercepat interaksi individu dan kelompok. Lebih jauh lagi, media sosial memiliki peran signifikan dalam membangun dan mengubah opini dalam masyarakat, sehingga telah menjadi alternatif medium yang digunakan selain dari media TV, radio, koran, dan majalah yang selama ini digunakan masyarakat secara massif.

Dalam perkembangannya, media sosial telah bertransformasi menjadi media online yang memungkinkan penggunaanya untuk bergabung, berbagi dan membuat konten dengan mudah. Salah satu contoh populer adalah Instagram, sebuah aplikasi media sosial yang memungkinkan pengguna untuk secara instan mengunggah foto. Perkembangan ini secara langsung mempengaruhi tingkah laku manusia dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial. Namun, seperti yang dikemukakan oleh Mahendra (2022), media sosial tampaknya menyatukan semua aktivitas sehari-hari, terkadang mengabaikan etika, contohnya seperti penggunaan bahasa informal yang tidak baku dalam komunikasi.

Karakter berkomunikasi yang terbuka dan egaliter dalam media sosial melekat pada konten interaktif yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi secara langsung meski bersifat maya (virtual). Dalam konteks ini, pengguna media sosial tidak hanya bisa menciptakan konten informasi dan membagikannya tetapi juga bisa menerima informasi dari pengguna lainnya. Fitriani (2021) menegaskan bahwa karakter dan fitur ini merupakan kekuatan yang menjadi daya tarik media sosial. Daya tarik tersebut semakin diperkuat dengan berbagai kemudahan akses yang ditawarkan platform media sosial.

Kemudahan akses media sosial tercermin dari bagaimana semua orang bisa membuat akun masing-masing yang dilengkapi dengan laman profil pengguna sebagai tempat untuk menuliskan identitas diri atau biodata. Setiap akun memiliki fitur interaktif seperti like, komentar, sharing dan sebagainya yang memungkinkan interaksi antar pengguna. Selain itu, pengguna juga diberikan fitur pembuatan konten untuk disebar atau user generated content. Dengan fitur-fitur yang menarik ini, media sosial sejatinya merupakan media yang menyenangkan untuk beraktivitas atau berkelompok sosial secara daring. Platform berbasis media sosial memungkinkan para pengguna mengendalikan sendiri semua konten yang tersebar di dalam akunnya masing-masing. Fitur ini tentu lebih menyenangkan dibanding dengan platform media sebelumnya yang bersifat satu arah saja, di mana pengguna tidak punya kuasa untuk mengendalikan kontennya, sehingga semua perubahan atau pembaruan hanya bergantung pada satu pihak yang dikenal dengan webmaster (Fitriani, 2021).

Manifestasi Media Sosial bagi Kehidupan Remaja

Kehadiran media sosial sebagai teknologi modern telah membawa perubahan signifikan dalam gaya hidup manusia. Perubahan ini terutama terlihat pada peningkatan efektivitas dan efisiensi dalam mengakses informasi yang kini dapat dilakukan tanpa batasan waktu, tempat, dan biaya yang signifikan (Yoga, 2018). Pengaruh media sosial ini lebih dominan dirasakan oleh kalangan remaja usia sekolah, mengingat kemudahan dalam mendaftar sebagai anggota situs media sosial. Proses pendaftaran yang mudah ini kemudian berkembang menjadi kebiasaan untuk

terus mengakses dan membuka situs-situs tersebut, serta berinteraksi secara pasif di dalamnya.

Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan produktivitas individu dan berdampak pada kesehatan mental, seperti memunculkan rasa kesepian serta mendorong perilaku narsistik. Kecenderungan narsistik ini terlihat dari motif identitas pribadi pengguna untuk meningkatkan kepercayaan diri, ditandai dengan seringnya mengganti foto profil, memperbarui status, dan memamerkan diri. Dampak penggunaan media sosial bergantung pada intensitasnya, yang dapat dikategorikan menjadi penggunaan rendah (kurang dari 3 jam per hari), medium (3 hingga 6 jam per hari), dan berat (lebih dari 6 jam per hari), di mana masing-masing tingkat penggunaan dapat mempengaruhi produktivitas dan kesehatan mental penggunanya. Kemudian laporan Bayu dari *we are social* tahun 2023 menunjukkan 7 jam 42 menit masyarakat menghabiskan penggunaan internet dalam sehari (Anisa, 2024). Waktu yang lama mengakses internet memiliki korelasi pada penggunaan gadget dan media sosial. Hasil penelitian Gunawan juga tentang media sosial dan gadget untuk pengguna internet di Indonesia menunjukkan lamanya penggunaan gadget atau lebih dari 6 jam perhari dapat di kategorikan sebagai kecanduan media sosial (Anisa, 2024) .

Para remaja umumnya beranggapan bahwa keaktifan di media sosial berbanding lurus dengan status sosial mereka, di mana semakin aktif di media sosial, semakin dianggap keren dan gaul. Sebaliknya, remaja yang tidak memiliki media sosial sering dilabeli sebagai ketinggalan zaman atau tidak gaul. Permasalahannya, remaja sebagai pengguna media sosial masih belum mampu memilah aktivitas yang bermanfaat. Mereka juga cenderung mudah terpengaruh oleh kehidupan sosial di media sosial tanpa mempertimbangkan dampak positif dan negatif dari aktivitas mereka.

Dari sisi positif, media sosial memungkinkan remaja untuk memperluas jaringan pertemanan mereka, meskipun sebagian besar dari pertemanan tersebut belum pernah bertemu secara langsung. Platform ini juga mendorong motivasi untuk pengembangan diri melalui interaksi dengan teman-teman online mereka. Melalui interaksi dan pertukaran umpan balik, mereka dapat membangun kedekatan bahkan persahabatan yang ditandai dengan perhatian dan empati satu sama lain. Bentuk perhatian ini dapat berupa ucapan selamat ulang tahun, pemberian komentar pada foto, video, dan status, serta upaya mempertahankan hubungan persahabatan meski tidak dapat bertemu secara langsung.

Namun dibalik pengaruh positif pasti memiliki pengaruh negatif juga yakni, remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi di atas rata-rata tidak melaporkan secara bersamaan gejala depresi yang lebih besar daripada tingkat rata-rata mereka. Berinteraksi melalui media sosial daripada interaksi secara langsung. Remaja yang mengalami penolakan dari teman sebaya menjelaskan bahwa 85 penggunaan media sosial pada remaja meningkat ketika mereka mengalami gejala depresi, sehingga remaja dengan depresi yang mendasari ketertarikan pada media sosial (Cahya et al., 2023). Disebabkan ketidakmampuan remaja untuk mengontrol penggunaan media sosial, media sosial memberikan dampak negatif pada kehidupan mereka juga. Remaja dapat menjadi kecanduan terhadap media sosial jika mereka tidak dapat mengontrolnya.

Dampak Media Sosial dalam Perubahan Sosial

Revolusi teknologi digital telah membawa perubahan mendasar dalam cara manusia berkomunikasi dan berinteraksi. Era media baru yang ditandai dengan kemunculan berbagai platform digital, khususnya media sosial, telah menciptakan ruang komunikasi yang lebih dinamis dan interaktif. Perkembangan ini tidak hanya mengubah pola komunikasi, tetapi juga memberikan dampak signifikan terhadap struktur dan dinamika sosial masyarakat. Mark Poster dalam (Ahmad, 2020) menjelaskan pada bukunya *The Second Media Age* menyatakan bahwa yang menandai era media baru adalah lahirnya teknologi interaktif dan komunikasi jaringan, khususnya dunia maya yang akan mengubah masyarakat. Media baru ini berbasis pada interaksi sosial (*social interaction*) dan integrasi sosial (*social integration*). Dalam pendekatan interaksi sosial, media baru lebih interaktif dan menciptakan sebuah pemahaman tentang komunikasi yang lebih bersifat personal. Pandangan ini didukung Pierre Levy dengan istilah *cyberculture* yang memandang *world wide web* sebagai lingkungan informasi terbuka, fleksibel, dinamis, namun interaktif. Selanjutnya dari sisi integrasi sosial, media baru bukan hanya menjadi tempat memperoleh informasi ataupun interaksi, namun telah menjadi ritual dan sarana membentuk masyarakat tersendiri dalam satu ikatan kelompok yang saling memiliki. Pandangan ini didukung oleh teori persamaan media (*media equation theory*) yang menyatakan bahwa manusia memperlakukan media (komputer ataupun hp) seperti manusia dalam artian nyata. Pendekatan ini melihat bagaimana *new media* dapat mempengaruhi individu dan struktur sosial masyarakat (Ahmad & Nurhidaya, 2020).

Menurut Bourdieu, media sosial adalah jumlah sumber daya, aktual, atau maya, yang berkumpul pada seorang individu atau kelompok karena memiliki jaringan tahan lama berupa hubungan timbal balik pengenalan dan pengakuan yang sedikit banyak terinstitusionalkan. Modal sosial merupakan sumber daya yang dimiliki oleh seseorang dan kemudian dapat didayagunakan untuk kepentingan membangun jaringan sosial timbal balik yang berikutnya akan dapat menguntungkan dirinya maupun Masyarakat. Modal sosial terkait dengan kemampuan individu untuk melakukan relasi-relasi sosial yang membawa kepada kemajuan (Alyusi, 2016).

Transformasi sosial terjadi akibat inovasi atau perubahan masyarakat, dengan teknologi yang berkembang pesat sebagai katalisator masuknya media sosial ke dalam kehidupan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Perubahan ini berdampak pada pola komunikasi, interaksi, bahasa, gaya berpakaian, dan aspek kehidupan sehari-hari remaja lainnya, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Lestari sebagai berikut:

1. Transformasi Komunikasi: Berbeda dengan masa lalu yang mengharuskan pertemuan langsung untuk berkomunikasi, era digital memungkinkan komunikasi ringkas dan visual melalui fitur chatting seperti WhatsApp. Efisiensi waktu menjadi keuntungan utama komunikasi digital, mengubah fundamental interaksi antarindividu.
2. Evolusi Pola Interaksi: Internet memperluas cakrawala pengetahuan dan jaringan pertemanan. Media sosial memfasilitasi konektivitas tanpa batas waktu dan tempat, memungkinkan reconnecting dengan teman lama bahkan dari negara yang belum pernah dikunjungi. Meski demikian, kewaspadaan tetap diperlukan

- mengingat maraknya kejahatan daring seperti pembunuhan dan penculikan yang bermula dari perkenalan via media sosial.
3. Dinamika Fashion: Penetrasi budaya Barat terlihat dari tren pewarnaan rambut dan adopsi gaya berbusana minim di ruang publik. Fenomena Korean Wave juga mempengaruhi preferensi fashion remaja yang mengidolakan artis K-pop. Akibatnya, semakin sedikit remaja yang berminat melestarikan busana nasional yang mencerminkan kepribadian bangsa.
 4. Transformasi Pola Kebiasaan: Media sosial tidak hanya merevolusi komunikasi tetapi juga transaksi ekonomi. E-commerce menggantikan pola belanja konvensional, memungkinkan pembelian fashion tanpa mengunjungi toko fisik.
 5. Evolusi Pola Pikir: Kemudahan akses informasi dan komunikasi mendorong keterbukaan pemikiran remaja. Perkembangan ini menghasilkan pola pikir yang lebih kompleks dibandingkan sebelumnya.
 6. Meningkatkan pola hidup konsumerisme: Munculnya media ini merupakan salah satu faktor yang mendorong peningkatan pola hidup konsumerisme. Di mana berdampak pada munculnya gaya hidup instan dan pola masyarakat konsumtif. Kondisi ini pasti tidak selalu baik karena dapat secara bertahap menghancurkan kreatifitas setiap orang. Salah satu efek media sosial dalam proses persuasi adalah peningkatan pola hidup konsumerisme. Perilaku remaja membeli sesuatu yang tidak wajar karena keinginan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan ingin diterima. Mereka melakukannya dengan menggunakan pakaian dan aksesoris, seperti sepatu, tas, dan jam tangan, yang meningkatkan penampilan mereka. Selain itu, para remaja tidak ragu untuk membeli barang-barang yang menarik dan mengikuti tren yang sedang berlaku karena jika tidak, mereka akan dianggap ketinggalan zaman dan tidak modis. Akibatnya, para remaja tidak memperhatikan kebutuhan mereka saat membeli sesuatu. Sebaliknya, mereka cenderung membeli barang yang mereka inginkan daripada yang mereka butuhkan secara tidak wajar. Perasaan dan tindakan tidak wajar ini dikenal sebagai perilaku konsumsif (Lestari, 2017).

Dampak penggunaan media sosial dapat terlihat secara nyata sebenarnya, semua orang juga dapat merasakannya namun kita tidak menyadari bahwa media sosial telah membawa perubahan sosial pada kalangan remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, 2017) menunjukkan bahwa media sosial membawa pengaruh bahwa permasalahan utama dalam penggunaan media sosial adalah “TMI” *Too Much Information* atau “terlalu banyak informasi” sehingga rentan terhadap *cyberbullies* (Triastuti, et al., 2017). Komentar yang kurang pantas tidak jarang terjadi ditemukan pada media sosial. Komentar ini bisa berupa penghinaan atas kondisi fisik seseorang. Komentar yang membahas tentang SARA dan banyak informasi yang belum tentu kebenarannya (Yulieta, 2021).

Begitu banyak perubahan yang disebabkan oleh media sosial, tidak diragukan lagi media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan remaja. Perubahan ini didukung oleh kemajuan teknologi dan perubahan sosial di era digital ini. Media sosial telah banyak diperbincangkan sebagai isu utama dalam rangka menciptakan masyarakat berbasis informasi dan pengetahuan. Dengan literasi, penggunaan media sosial bisa semakin berhati-hati terhadap lalu lintas informasi di laman media sosialnya. Apakah informasi tersebut merupakan fakta, opini, atau hanya informasi yang dibuat dengan tujuan tertentu. Literasi media sosial diperlukan untuk membentengi pengguna dari dampak penggiringan opini masyarakat (Ganggi, 2018).

Secara sederhana literasi media sosial dijabarkan dalam lima konsep oleh Stacey Goodman (Garbani et al., 2021) sebagai berikut:

1. Konten dapat dikonstruksi: pesan atau konten di media sosial merupakan sesuatu yang dapat dikonstruksi. Realitas yang tampak dalam media belum tentu menampilkan fakta yang sebenarnya. Misalnya unggahan konten yang berisi teks, gambar, atau gabungan keduanya (meme). Teks atau gambar tersebut merupakan perintah untuk kita menerjemahkan gambar tersebut. Tidak jarang beberapa informasi hanya diberikan setengah, sehingga memberikan ambiguitas persepsi.
2. Dapat membentuk persepsi baru suatu realita: contoh paling dekat dalam kasus ini adalah penggunaan media sosial pada saat Pemilihan Presiden 2019 lalu. Opini masyarakat terkait kedua kandidat presiden didesain oleh media sosial. Persepsi public tentang realitas para kandidat dibentuk dengan konten-konten yang provokatif. Informasi yang dibagikan melalui media sosial langsung menjadi perhatian masyarakat setelah viral.
3. Beda audiens, beda cara memahami pesan yang sama: perbedaan karakter pengguna media sosial sangat berpengaruh terhadap audiensi konten dan dinamikanya. Persepsi yang berbeda-beda terhadap sebuah konten yang sama tidak jarang menjadi pemicu konflik antarpengguna. Konflik bisa semakin meluas Ketika para pengguna media sosial menggunakan fitur share untuk membagikan konten kepada pengguna lainnya.
4. Memiliki dampak komersil: tak jarang ketika akan mengunduh suatu informasi pengguna diminta memasukkan akun media sosial atau email. Hal ini tampak terlihat sepele tetapi sebenarnya informasi data dapat diperjualbelikan.
5. Mengubah sudut pandang orang lain: tentu yang diharapkan adalah pengguna lain dapat memahami apa yang pemilik media sosial rasakan saat mengupload di halamannya. Semisal, Ketika pengguna mengunggah foto liburannya, ia ingin pengguna lainnya tahu bahwa ia sedang berada ditempat yang indah (Ganggi, 2018).

Kelima konsep literasi tersebut membentuk citara tentang media sosial sebagai penggiring opini masyarakat. Fakta yang direyasa melalui konten yang tidak utuh berpotensi menggiring persepsi publik pada kesimpulan yang keliru, sehingga opininya pun menyesatkan. Besarnya dampak media sosial tersebut membuat seseorang harus mampu melilah dan memilih informasi mana yang merupakan fakta dan mana yang merupakan opini.

Kesimpulan

Media sosial telah menghadirkan transformasi mendasar dalam kehidupan remaja, yang ditandai dengan perubahan pola interaksi dari tatap muka menjadi interaksi digital. Penelitian ini mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang mencapai 7 jam 42 menit per hari di kalangan remaja Indonesia telah melampaui rata-rata global, menciptakan fenomena "TMI" (Too Much Information) yang membuat remaja rentan terhadap cyberbullying dan paparan informasi yang belum terverifikasi. Transformasi ini juga berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja, mulai dari pola komunikasi, gaya hidup, fashion, hingga pola konsumsi yang semakin konsumtif.

Studi ini mengidentifikasi lima komponen literasi media sosial yang krusial untuk dikembangkan: pemahaman bahwa konten dapat dikonstruksi, kemampuan

membentuk persepsi baru, kesadaran akan perbedaan interpretasi antarpengguna, pemahaman dampak komersial, dan potensi perubahan sudut pandang. Temuan ini memberikan landasan penting bagi pengembangan strategi literasi digital yang komprehensif untuk membantu remaja menghadapi transformasi struktur sosial dan budaya di era digital. Meskipun media sosial membawa berbagai kemudahan dan manfaat dalam hal komunikasi dan akses informasi, penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya pendampingan orang tua dan edukasi berkelanjutan untuk membantu remaja mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak dan produktif.

Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam tentang urgensi pengembangan literasi media sosial sebagai keterampilan kritis bagi remaja dalam menghadapi era digital. Namun, diperlukan penelitian lanjutan yang lebih spesifik tentang efektivitas berbagai intervensi dalam meningkatkan literasi digital remaja, serta studi longitudinal untuk memahami dampak jangka panjang penggunaan media sosial terhadap perkembangan psikososial remaja. Temuan ini juga menekankan pentingnya kolaborasi antara keluarga, institusi pendidikan, dan pembuat kebijakan dalam menciptakan ekosistem digital yang lebih aman dan bermanfaat bagi perkembangan remaja..

Referensi

- Ahmad, A., & Nurhidaya. (2020). Media sosial dan tantangan masa depan generasi milenial. *Avant Garde: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 134-148. <https://doi.org/10.36080/ag.v8i2.1158>.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (FoMO) pada generasi millennial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 86-106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent-Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391-3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>.
- Alyusi, S. D. (2016). Media sosial: Interaksi, identitas dan modal sosial. Kencana.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 2(1), 41-53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>.
- Bayu, D. J. (2020, November 13). *Alasan utama orang Indonesia gunakan internet untuk bermedia sosial*. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/0c79a3a62ae68d8/alasan-utama-orang-indonesia-gunakan-internet-untuk-bermedia-sosial>.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>.
- Cahya, M. N., Putri, S. A., & Saidah, S. N. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: Tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial dan Teknologi*, 3(8), 703-706. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v3i8.917>.

- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety, and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok: TikTok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Jurnal Sosial Work*, 10(2), 199-208. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>.
- Fitri, S. (2017). Dampak positif dan negatif sosial media terhadap perubahan sosial anak. *Naturalistic: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan dan Pengajaran*, 1(2), 118-123. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v1i2.5>.
- Fitriani, Y. (2021). Pemanfaatan media sosial sebagai media penyajian konten edukasi atau pembelajaran digital. *Jurnal JISAMAR*, 5(4), 1006-1013. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v5i4.609>.
- Ganggi, R. I. P. (2018). Materi pokok dalam literasi media sosial sebagai salah satu upaya mewujudkan masyarakat yang kritis dalam bermedia sosial. *Jurnal ANUVA*, 2(4), 337-345. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.4.337-345>.
- Garbani, R. A., Widaswara, R. Y., & Wijaya, I. G. B. (2021). Literasi media sosial di era post truth. *Sadharananikarana: Jurnal Ilmiah Komunikasi Hindu*, 3(2), 557-569. <https://doi.org/10.53977/sadharananikara.v3i2.362>.
- Gunawan, R. A. (2020). Adiksi media sosial dan gadget bagi pengguna internet di Indonesia. *Jurnal Techno Socio Ekonomika*, 14(1), 1-14. <https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.544>.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief review of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881-4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>.
- Latif, D. (2013). *Media Sosial, Suatu Alternatif*. PT Alex Media Komputindo.
- Lestarina, E. (2017). Perilaku konsumtif dikalangan remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia: JRTI*, 2(2), 1-6.
- Liang, S. (2021). Kecendrungan perilaku narsistik dengan intensitas penggunaan media sosial. *Jurnal Experintia*, 9(1), 32-41. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i1.2881>.
- Mahendra, R., Syahputra, R., & Siagian, N. A. (2022). Pemanfaatan media sosial untuk efektifitas komunikasi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (JIMAKUKERTA)*, 2(3), 650-656. <https://doi.org/10.36085/jimakukerta.v2i3.4525>.

- Mulyono, F. (2021). Dampak media sosial bagi remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57-65. <https://doi.org/10.29407/jse.v4i1.66>.
- O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., & Council on Communications and Media. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(4), 456-461. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>.
- Triastuti, E., Adrianto, D., & Nurul, A., (2017). *Kajian dampak penggunaan media sosial bagi anak dan remaja*. Pusat Kajian Komunikasi, Departemen Ilmu Komunikasi, FISIP Universitas Indonesia.
- Wibowo, M. W. (2022). *Keniscayaan Disrupsi*. Murai Kencana.
- Wortham, J. (2011, April 10). *Feel Like a Wall Flower? Maybe It's Your Facebook Wall*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>.
- Yoga, S. (2018). Perubahan sosial budaya masyarakat Indonesia dan perkembangan teknologi komunikasi. *Jurnal Al-Bayan*, 24(1), 29-46. <http://dx.doi.org/10.22373/albayan.v24i1.3175>.
- Yulieta, F. T., Syafira, H. N. A., Alkautsar, M. A., Maharani, S., & Audrey, V., (2021). Pengaruh cyberbullying di media sosial terhadap kesehatan mental. *De Cive: Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 1(8), 257-263. <https://doi.org/10.56393/decive.v1i8.298>.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.