

## Efek Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Komunikasi Remaja

Azmiral Anwar, Rudi Salam, Lahmuddin

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

azmiral3005233002@uinsu.ac.id, rudi3005233004@uinsu.ac.id

lahmuddinlubis@uinsu.ac.id

### ABSTRACT

*Social media has become an integral part of teenagers' lives, influencing how they communicate and interact. This research aims to understand the impact of social media on psychological changes in teenagers' communication behavior. This study uses a qualitative method with primary data sources from books. Data were collected through content analysis of books discussing the impact of social media on teenagers, particularly related to psychological aspects and communication behavior. The study found that social media has a significant influence on psychological changes in teenagers' communication behavior. This influence can be both positive and negative. Positive impacts include increased self-confidence, expanded social networks, and easier access to information. On the other hand, negative impacts include social anxiety, cyberbullying, and social media addiction. These findings provide important insights into how social media affects the psychological development and communication behavior of teenagers.*

**Keywords:** *Social Media, Teenagers, Psychological Changes, Communication*

### ABSTRAK

Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja, memengaruhi cara mereka berkomunikasi dan berinteraksi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh media sosial terhadap perubahan psikologis dalam perilaku komunikasi remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan sumber data primer dari buku. Data dikumpulkan melalui analisis isi buku-buku yang membahas tentang dampak media sosial terhadap remaja, khususnya terkait dengan aspek psikologis dan perilaku komunikasi. Penelitian ini menemukan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan psikologis remaja dalam perilaku komunikasi. Pengaruh tersebut dapat bersifat positif maupun negatif. Dampak positifnya termasuk peningkatan rasa percaya diri, perluasan jaringan sosial, dan akses informasi yang lebih mudah. Di sisi lain, dampak negatifnya meliputi kecemasan sosial, *cyberbullying*, dan kecanduan media sosial. Temuan ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana media sosial memengaruhi perkembangan psikologis dan perilaku komunikasi remaja.

**Kata Kunci:** *Media Sosial, Remaja, Perubahan Psikologis, Komunikasi*

### PENDAHULUAN

Perkembangan media komunikasi cukup pesat sehingga memerlukan perhatian yang cukup besar baik masyarakat maupun organisasi. Media komunikasi merupakan sarana penghubung yang dapat membantu melakukan penyebaran informasi. Media komunikasi termasuk didalamnya media massa sebagai perantara dalam penyampaian informasi. Media massa meliputi media cetak, media elektronik

dan media *online*. Media cetak terbagi menjadi beberapa macam di antaranya seperti koran, majalah, buku, dan sebagainya, begitu pula dengan media elektronik terbagi menjadi dua macam, diantaranya radio dan televisi, sedangkan media *online* meliputi media internet seperti *website*, dan lainnya. Jika dilihat dari kemampuannya menarik perhatian (masyarakat), ketiga jenis media massa tersebut sama-sama memiliki strategi dalam menarik perhatian khalayak. Mengenai menarik perhatian masyarakat, media sosial yang merupakan bagian dari media online bisa saja lebih aktif dalam mengalihkan perhatian masyarakat dari media massa dan hanya tertuju pada media sosial. Pada dasarnya media sosial merupakan perkembangan mutakhir dari teknologi web baru berbasis internet yang memudahkan semua orang untuk dapat berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi dan membentuk sebuah jaringan secara *online*, sehingga dapat menyebarluaskan konten mereka sendiri. Seperti di Facebook, Instagram, TikTok, Youtube dapat diproduksi dan dapat dilihat secara langsung oleh jutaan orang secara gratis (Nur, 2021).

Kita menyaksikan jutaan orang di dunia, memiliki akun untuk beberapa situs jejaring sosial. Melalui situs itu, mereka menjalin komunikasi dengan orang yang pernah atau belum dikenal sebelumnya, mengekspresikan perasaan dan pikiran, atau menggunakan untuk kepentingan yang lain. Ini seakan-akan menemukan bentuk lain dalam berkomunitas dari sebuah komunitas yang belum pernah terdefiniskan sebelumnya. Selain sisi positif teknologi jaringan komunikasi tersebut, sisi negatif turut menyertainya dan bukan berarti tidak ada. Dalam pemanfaatan teknologi terdapat dua sisi yang tidak dapat dihindarkan. Sisi negatif ini antara lain munculnya keterasingan sosial, ketergantungan pada teknologi, kejahatan melalui teknologi, mengurangi privasi, dan kecanduan terhadap situs-situs tertentu seperti pornografi dan kekerasan (Suparno et al., 2016).

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (Diananda, 2018).

Saat ini remaja sebagai salah satu pengguna internet yang belum mampu memilah aktivitas internet yang bermanfaat, dan cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial tanpa dapat memfilter efek yang ditimbulkan dari aktivitasnya. Bagi kalangan remaja Indonesia khususnya remaja mulai tingkat SMP dan SMA, internet merupakan kebutuhan yang pokok baik untuk menunjang kegiatan belajar di sekolah atau sebagai sarana dalam mengakses hiburan. Dampak yang muncul pada akhirnya adalah bagaimana pengaruh yang ditimbulkan dari teknologi dan komunikasi, khususnya jejaring sosial bagi remaja (Komariah et al., 2020a).

Penelitian dengan judul "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja di Indonesia" yang dilakukan tahun 2023 oleh (Auliya et al., 2023), bahwa sebagian besar remaja Indonesia merasa media sosial menjadi hal yang

membuat candu. Selain itu, penggunaan media sosial dapat mempengaruhi persepsi terhadap diri seseorang. Remaja Indonesia juga menganggap bahwa penggunaan media sosial dapat mengganggu jam tidur dan psikis seseorang dan beberapa dampak buruk lainnya.

Media sosial bukan hanya ruang pribadi tetapi ruang publik bagi seorang remaja. Berdasarkan observasi mereka dapat menghabiskan waktu selama berjam-jam untuk menggunakan media sosial, baik itu digunakan untuk mengunggah atau berbagi sebuah foto, video, atau hanya sekedar melihat-lihat saja. Dari dimulainya kemunculan media sosial dan banyaknya remaja menjadi pengguna terbanyak, tentunya memiliki pengaruh dari segi sosial remaja itu sendiri. Pengaruh tersebut dapat muncul secara positif dan juga negatif, serta tentunya mempengaruhi bagaimana dari perilaku yang ditunjukkan oleh seorang remaja dari yang sebelumnya belum menggunakan media sosial dengan setelah menggunakan media sosial (A'yun, 2021).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang berupa studi kepustakaan (*library research*). Studi pustaka berkaitan dengan kajian teoritis dan beberapa referensi yang tidak akan lepas dari literatur-literatur ilmiah (Sugiyono, 2012). Adapun langkah-langkah penelitian kepustakaan yang akan dilakukan dalam penelitian ini (Zed, 2004), menyiapkan alat perlengkapan, menyusun bibliografi kerja, mengatur waktu, membaca dan membuat catatan penelitian.

Dalam penelitian ini, sumber data yang diperoleh dari literatur-literatur yang relevan seperti buku, jurnal atau artikel ilmiah yang terkait dengan topik yang dipilih. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya (Arikunto, 2010). Instrumen penelitian yang digunakan peneliti adalah daftar *check-list* klasifikasi bahan penelitian berdasarkan fokus kajian, skema/peta penulisan, dan format catatan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Media Komunikasi

Media komunikasi adalah salah satu alat atau sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari komunikator kepada khalayak. Media dominan dalam berkomunikasi adalah pancaindra manusia seperti telinga dan mata. Media juga merupakan jendela yang memungkinkan kita untuk dapat melihat lebih jauh, sebagai penafsir yang membantu memahami pemahaman, sebagai landasan penyampaian informasi. Media komunikasi juga dijelaskan sebagai sebuah sarana yang dipergunakan sebagai reproduksi, memproduksi, mengolah dan mendistribusikan untuk menyampaikan sebuah informasi.

Media komunikasi sangat berperan penting bagi kehidupan masyarakat. secara sederhana, sebuah media komunikasi adalah sebuah perantara dalam

menyampaikan sebuah informasi dari komunikator kepada komunikan yang bertujuan agar efisien dalam menyebarkan informasi atau kesan.

Teknologi pada dasarnya memiliki kontribusi dalam menciptakan keberagaman media. Inilah salah satu ciri dalam lingkungan media baru menurut Mc Namus, bahwa pergeseran dari ketersediaan media yang dahulu langka dengan akses yang juga terbatas menuju media melimpah. Media komunikasi seperti telepon genggam (handphone) salah-salah menjadi kebutuhan mendasar bagi setiap orang untuk melakukan koneksi komunikasi jarak jauh dibandingkan dengan surat pos atau telegram yang memerlukan waktu yang terlalu lama dibandingkan telepon genggam. Media saat ini tidak hanya banyak dari segi jumlah, tetapi juga khalayak diberikan pilihan untuk mengonsumsi melalui jenis medianya mulai dari cetak, audio-visual, hingga online (Brend D, 2017).

## B. Fungsi Media Komunikasi

Media komunikasi memiliki fungsi yang sangat luas, yang meliputi fungsi-fungsi (Batubara, 2011):

### 1) Pendidikan (*educatif*)

Fungsi utama dari setiap kegiatan media komunikasi ialah mendidik, oleh sebab memberikan pengaruh-pengaruh pendidikan itu sendiri dapat ditafsirkan dalam arti yang luas dan dalam arti yang sempit. Dalam arti yang luas, oleh karena media komunikasi memberikan pengaruh-pengaruh atau nilai-nilai yang baik kepada masyarakat luas. Pendidikan bukan saja berlangsung didalam sekolah, akan tetapi juga berlangsung diluar sekolah, didalam semua interaksi sosial. Surat kabar sebagai media pers berfungsi mendidik masyarakat agar dapat berpikir kritis, berita berkala tentang keluarga berencana, tentang Bimas dan lain-lain, mendidik masyarakat agar berpartisipasi dalam pembangunan dan sebagainya. Jadi kegiatan media komunikasi itu langsung atau tidak langsung berfungsi sebagai pendidik masyarakat.

### 2) Sosial (*Social*)

Media komunikasi bukan saja memberikan informasi yang autentik dan pengalaman dalam berbagai bidang kehidupan, akan tetapi juga memberikan konsep yang sama kepada setiap orang. Pengaruh langsung pada hal ini ialah akan memperluas pergaulan, memperluas pengenalan dan pemahaman tentang orang, adat istiadat, cara bergaul dan segala sesuatu tentang daerah. Hal ini sangat bermanfaat bagi perluasan pergaulan hidup dan memupuk rasa persatuan dan saling menghargai dikalangan anggota masyarakat. Berita dari radio dan televisi dapat dihayati oleh semua orang, film yang selalu diputar diberbagai bioskop, adalah contoh konkrit diantara media komunikasi yang dapat menimbulkan pengaruh positif dalam pergaulan sosial dan mempersatukan bangsa.

### 3) Ekonomis (*Economics*)

Melalui berbagai mass media, seperti radio, televisi, surat kabar, majalah, folders dan lain-lain, perusahaan mengadakan promosi terhadap masyarakat secara luas. Dengan menggunakan sarana kemediaman ini, para pengusaha itu berusaha keras memajukan perusahaan mereka.

#### 4) Politis (*Politics*)

Yang dimaksud dengan segi politis, dalam hal ini ialah politik pembangunan. Pembangunan meliputi pembangunan fisik materiil maupun pembangunan mental sprituil. Pembangunan itu dilaksanakan baik pada tingkat nasional maupun pada tingkat regional dan daerah sampai kepedesaan.

#### 5) Agama (*Religion*)

Media komunikasi meskipun bersifat hiburan juga membawa pesan-pesan dakwah. Hal ini dapat terjadi karena media tersebut juga menjalankan fungsi keagamaan bagi khalayaknya. Oleh karena itu, ia dapat juga digunakan untuk menyampaikan pesan dakwah kepada khalayak Ia dapat juga menanamkan dan mengukuhkan nilai-nilai budaya, norma sosial, dan falsafah sosial.

### C. Masa Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa". Bangsa primitif, demikian pula orang-orang zaman purbakala, memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan, anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi. Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Mönks menerangkan bahwa dalam perkembangan kepribadian seseorang maka remaja mempunyai arti yang khusus, namun begitu masa remaja mempunyai tempat yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseorang. Anak remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Ia tidak termasuk golongan anak, tetapi ia tidak pula termasuk golongan orang dewasa atau golongan tua. Remaja ada diantara anak dan orang dewasa. Remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi fisik maupun psikisnya (Komariah et al., 2020).

Mendukung pendapat Monk dan Hurlock, menyatakan bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Meskipun antara masa kanak-kanak dan masa remaja tidak terdapat batas-batas yang jelas, namun nampak adanya suatu gejala yang tiba-tiba dalam permulaan masa remaja: yaitu gejala timbulnya seksualitas (*genital*), hingga masa remaja ini atau setidak-tidaknya permulaan masa tersebut juga disebut sebagai masa pubertas. Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari mahluk aseksual menjadi mahluk

seksual. Kata pubertas berasal dari kata latin yang berarti "usia kedewasaan". Kata ini lebih menunjuk pada perubahan fisik daripada perilaku yang terjadi pada saat individu secara seksual menjadi matang dan mampu memberikan keturunan. Monk mengemukakan bahwa pubertas datang dari kata puber (yaitu Pubescent). Kata lain Pubescere yang berarti mendapatkan pubes atau rambut kemaluan, yaitu suatu tanda kelamin sekunder yang menunjukkan perkembangan seksual. Bila selanjutnya dipakai istilah puber, maka yang dimaksudkan adalah remaja sekitar masa pemasakan seksual.

Pembatasan Usia Remaja lazimnya masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Menurut Ahadzadeh secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian yaitu remaja awal dan remaja akhir. Garis pemisah antara awal masa remaja dan akhir masa remaja terletak kira-kira di sekitar usia tujuh belas tahun. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas atau tujuh belas tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia enam belas atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode tersingkat. Tak jauh berbeda dengan itu Monk mengatakan bahwa perkembangan masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir. Sedangkan pada umumnya masa pubertas terjadi antara 12-16 tahun pada anak laki-laki dan 11-15 tahun pada anak wanita.

Batas usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10-19 tahun dan belum kawin. Sedangkan menurut BKKBN adalah 10-19 tahun. Perkembangan pada Masa Remaja berdasarkan sifat atau ciri-ciri perkembangan masa (rentang waktu) remaja ada tiga yaitu: Masa Remaja Awal (10-12 tahun), Masa Remaja Tengah (13-15 tahun), Masa Remaja Akhir (16-19 tahun). Secara garis besar perkembangan masa remaja meliputi tiga aspek utama yaitu: perkembangan fisik, perkembangan emosional, dan perkembangan psikososial. Perkembangan Fisik yaitu Pertumbuhan fisik masih jauh dari sempurna pada saat masa pubertas berakhir, dan jelas belum sepenuhnya sempurna pada akhir awal masa remaja. Perkembangan Emosional. Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode "badaidan tekanan", suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi.

#### **D. Media Sosial**

Kehadiran media dengan segala kelebihanannya telah menjadi bagian hidup manusia. Perkembangan zaman menghasilkan beragam media, salah satunya media sosial. Media sosial merupakan media di internet yang memungkinkan pengguna untuk mewakilkan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual. Media sosial merupakan media digital tempat realitas sosial terjadi dan ruang-waktu para penggunanya berinteraksi. Nilai-nilai yang ada di

masyarakat maupun komunitas juga muncul bisa dalam bentuk yang sama atau berbeda di internet. Pada dasarnya, beberapa ahli yang meneliti internet melihat bahwa media sosial di internet adalah gambaran apa yang terjadi di dunia nyata, seperti plagiarisme (Bernatta & Kartika, 2020).

Selain pernyataan diatas, berikut ini adalah definis dari media sosial yang berasal dari beberapa ahli; menurut Mandibergh, media sosial adalah media yang mewadahi kerja sama di antara pengguna yang menghasilkan konten (*user generated content*). Menurut Shirky, media sosial dan perangkat lunak sosial merupakan alat untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagai (*to share*), bekerja sama (*to co-operate*) di antara pengguna dan melakukan tindakan secara kolektif yang semuanya berada diluar kerangka institusional maupun organisasi. Boyd, menjelaskan media sosial sebagai kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu maupun komunitas untuk berkumpul, berbagi, berkomunikasi dan dalam kasus tertentu saling berkolaborasi atau bermain. Media sosial memiliki kekuatan pada *user generated content* (UGC) dimana konten dihasilkan oleh pengguna, bukan oleh editor sebagaimana di institusi media massa.

Media sosial dapat mengambil berbagai bentuk, termasuk forum internet, papan pesan, weblog, wiki, podcast, gambar dan video. Teknologi seperti blog, berbagi gambar, dinding posting, e-mail, instant messaging, music-sharing, pembuatan grup dan voice over IP. Beberapa jenis aplikasi media sosial adalah Bookmarking, *content sharing*, Wiki, Flickr, *connecting*, *creating opinion*, Blog (Komariah et al., 2020b).

## E. Pengaruh Media Sosial

### 1) Pengaruh Positif

Media sosial ternyata juga memiliki dampak positif di ranah pendidikan. Pertama, siswa dapat belajar bersosialisasi dengan mudah sebagai bagian penting dari proses tumbuh kembang, dan juga mendapatkan kepercayaan diri. Kedua, Siswa dapat berbagi ilmu, dengan semua pengetahuan yang telah ia dapatkan, siswa juga dapat membaginya di akun media sosialnya, mengakses informasi dan membaginya dengan lancar. Ketiga, sebagai platform untuk memperbaharui diri atau pula upgrade skill, yang mana banyak informasi mengenai pengetahuan, maupun perkembangan sosialnya. Kemudian siswa dapat belajar dari berbagai sumber, meskipun komunikasi jarak jauh dengan guru, ataupun platform belajar daring siswa dapat memanfaatkan interaksi sosial media sebagai saran belajar. Siswa juga selalu berbagi apa yang mereka rasakan atau pikirkan, tentunya interaksi yang positif namun perlu pengawasan dan arahan agar siswa tidak membagi cerita yang terlalu pribadi dan melanggar norma. Media sosial dapat menunjukkan bahwa siswa dalam interaksi dengan teman-temannya, terdapat pembentukan dan perubahan sikap siswa yang juga berpengaruh pada emosi, sikap dalam penggunaan, kemudian media sosial juga berdampak pada kebiasaan,

tindakan dan kegiatan yang siswa jalani. Sebagian orang menilai, komunikasi secara daring atau interaksi mampu mengubah pola orang-orang disekitar mereka. Media sosial disebut sebagai kekuatan. Sangat memungkinkan untuk siapapun dapat meningkatkan dirinya dan menciptakan popularitas (Ayub & Sulaeman, 2022).

Kemudahan dalam berkomunikasi dengan banyak orang melalui media massa tersebut didukung dengan aplikasi-aplikasi layanan misalnya Whatsapp, facebook, dan instagram. Dampak positif dari penggunaan media sosial oleh remaja tersebut relevan dengan pendapat Leysa Khadzi Fi bahwa media sosial memiliki kelebihan pada penggunaannya yaitu memperluas jaringan pertemanan (Juhaepa et al., 2022).

## 2) Pengaruh Negatif

Pengguna media sosial dalam hal ini adalah siswa yaitu telah mengurangi intensitas bergaul dan berkumpul dengan orang lain disekitarnya, adanya kurang kepedulian terhadap sesama karena lebih senang berinteraksi dengan media sosial daripada interaksi secara langsung di dunia nyata. Para siswa lebih menyukai menghabiskan waktu yang lama di layar gadget untuk berinteraksi di media sosial dibandingkan dengan teman yang ada disekitarnya. Dan juga rentan bagi remaja menjadi korban *cyberbullying* atau perundungan dan kekerasan *online*, pelanggaran informasi pribadi dan lainnya (Ayub & Sulaeman, 2022).

Remaja kurang dapat berinteraksi langsung dan lebih menyukai melihat gambar digital, foto, bahkan status yang ia tulis dalam sosial medianya. Sebagian orang dalam penelitian ini juga menjelaskan akan sangat berhati-hati jika berkaitan dengan informasi pribadi yang dapat menyebabkan masalah ataupun kesehatan mental hidup seseorang (Jimenez & Morreale, 2015). Kemudahan dan kecepatan berkomunikasi membuat siswa menjadi malas untuk berinteraksi dengan siswa lain, apabila keperluan dengan teman atau orang lain lebih mudah disampaikan melalui media sosial karena dianggap praktis dan efisien. Siswa menjadi tidak fokus termasuk pada saat berkumpul dengan temannya secara langsung, terlihat masing-masing orang menggunakan gawainya dan tidak sering bercakap. Kehadiran dan berkembangnya teknologi komunikasi dapat membantu siswa dalam kegiatan belajar, tetapi di satu pihak dapat mereduksi interaksi sosial yang sesungguhnya.

Karakteristik dan kapasitas remaja yang terbatas untuk mengatur diri sendiri dan rentan terhadap tekanan teman sebaya, anak-anak dan remaja berada pada beberapa risiko saat mereka menggunakan media sosial, dampak negatif lain ialah sering ada ekspresi *online* dari perilaku *offline*, seperti bullying, pelecehan seksual, kekerasan verbal yang telah menimbulkan masalah seperti *cyberbullying*, rentannya privasi, dan "sexting" atau sebagai "mengirim, menerima, atau meneruskan pesan,

foto, atau gambar seksual melalui ponsel, komputer, atau perangkat digital lainnya. Masalah lain yang perlu disadari termasuk kecanduan internet dan kurang tidur secara bersamaan (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). Dampak lainnya dari sisi mental adalah munculnya gangguan Nomophobia atau kecemasan yang muncul saat jauh dari smarhphone, gejala yang timbul seperti takut tidak dapat menerima informasi, rasa cemas jika ponsel tidak dapat digunakan, atau bahkan panik jika tidak membawa ponsel (Anshari et al., 2019).

## KESIMPULAN

Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja, memengaruhi cara mereka berkomunikasi dan berinteraksi. Penelitian ini menemukan bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan psikologis remaja dalam perilaku komunikasi. Dampak positif media sosial mencakup peningkatan rasa percaya diri, perluasan jaringan sosial, dan akses informasi yang lebih mudah. Namun, ada juga dampak negatif seperti kecemasan sosial, *cyberbullying*, dan kecanduan media sosial.

Media sosial membantu remaja meningkatkan rasa percaya diri dan memperluas jaringan sosial. Mereka dapat mengakses informasi dengan lebih mudah dan cepat, yang berdampak positif pada proses belajar dan pengetahuan mereka. Selain itu, media sosial memungkinkan remaja untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang dari berbagai latar belakang, yang dapat memperkaya pengalaman sosial mereka. Namun, kecemasan sosial dapat muncul karena tekanan untuk menampilkan diri secara sempurna di media sosial, *cyberbullying* menjadi ancaman serius bagi kesehatan mental remaja, dan kecanduan media sosial dapat mengganggu keseimbangan hidup dan produktivitas mereka.

Pemahaman tentang dampak positif dan negatif media sosial ini dapat membantu orang tua, pendidik, dan masyarakat dalam memberikan arahan dan dukungan yang tepat kepada remaja dalam menggunakan media sosial. Dengan demikian, remaja dapat memanfaatkan media sosial secara positif dan menghindari dampak negatifnya. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana media sosial memengaruhi perkembangan psikologis dan perilaku komunikasi remaja, yang dapat menjadi dasar untuk strategi intervensi dan pendidikan di masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242–247. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>
- Arikunto, S., & J. C. S. A. (2010). *Evaluasi Program Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Auliya, A. A., Yahya, A. B., & Hurrjos, F. K. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja di Indonesia. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 57–66.
- Ayub, M., & Sulaeman, S. F. (2022). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1).
- A'yun, F. Q. (2021). *Pengaruh Media Sosial Pada Perubahan Perilaku Remaja*.
- Batubara, A. K. (2011). *Media Komunikasi*. Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sumatera Utara.
- Bernatta, R. A. R., & Kartika, T. (2020). Fenomena Massa Dalam Mencari Informasi Viral Pada Media Sosial Instagram. *Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora*, 4(2).
- Brend D, R. (2017). *Komunikasi dan Perilaku Manusia*. PT Grafindo Persada.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Jimenez, Y., & Morreale, P. (2015). Social Media Use and Impact On Interpersonal Communication. *Springer International Publishing Switzerland*, 529(2).
- Juhaepa, Yusuf, B., Ridwan Harmina, Sarpin, S. Kasim, S., & Elkianus, A. H. (2022). Dampak Media Sosial Terhadap Perilaku Sosial Remaja di Kelurahan Anduonohu Kecamatan Poasia Kota Kendari. *Jurnal Neo Societal*, 7(2), 71–77.
- Komariah, N. S., Untari, D. T., & Bukhari, E. (2020a). Teknologi Komunikasi dan Perubahan Sosial Remaja di Indonesia; Sebuah Kajian Literatur Tentang Penggunaan Sosial Media. *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI)*, 20(2), 1–6.
- Komariah, N. S., Untari, D. T., & Bukhari, E. (2020b). Teknologi Komunikasi dan Perubahan Sosial Remaja di Indonesia; Sebuah Kajian Literatur Tentang Penggunaan Sosial Media. *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI)*, 20(2), 1–6.
- Nur, E. (2021). Peran Media Massa Dalam Menghadapi Serbuan Media Online. *Majalah Ilmiah Semi Populer Komunikasi Massa*, 2(1), 51–64.
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suparno, B. A., Muktiyo, W., & DN Susilastuti, R. (2016). *Media Komunikasi Representasi Budaya dan Kekuasaan*. UNS PRESS Surakarta.
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.