

Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kehidupan Remaja

Saat ini media sosial sangat menarik perhatian, media sosial mengajak siapapun untuk berpartisipasi dalam memberikan feedback, komentar serta informasi secara terbuka dan tidak terbatas. Khususnya para remaja, media sosial menjadi kebutuhan bagi kehidupan sehari – hari dan penggunaan media sosial bukan lah sebagai hobi atau pun untuk mengisi waktu luang akan tetapi menjadi ekosistem tempat mereka bertumbuh. Media sosial banyak menawarkan beberapa keuntungan salah satunya konektivitas tanpa batas, namun di sisi lain menyimpan resiko yang cukup dalam bagi kesehatan mental dan perkembangan sosial mereka.

Media sosial seringkali memicu perilaku agresif, salah satunya perundungan dunia maya (cyberbullying) yang jauh lebih berbahaya karena jejak digital ini permanen dan bisa 24 jam nonstop. Didukung dengan data stilistika bahwa ada sekitar 37% remaja berusia 13-17 tahun pernah mengalami perundungan daring, dan dampaknya pun sangat fatal bagi kehidupan mereka, salah satunya yaitu dari penurunan prestasi akademik sampai ada keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Dilansir dari Data Reportal Penggunaan Media Sosial di Indonesia pada tahun 2023 terdapat total 167 juta pengguna media sosial, 153 juta diantaranya adalah pengguna diatas usia 18 tahun, merupakan 79,5% total dari populasi yang berarti mayoritas penggunaan media sosial adalah kalangan remaja.

Remaja sering merasa stres dengan penampilan mereka, khawatir mengenai respons terhadap unggahan, atau bahkan merasa tidak percaya diri jika tidak ada yang mengomentari foto mereka. Selain itu media sosial pun memperlihatkan konten negatif dan tidak beredukasi, sehingga dapat mendorong perilaku berbahaya atau gangguan makan, dapat memperburuk kondisi mental mereka. Selain itu remaja pada saat ini tidak pernah berinteraksi langsung dengan sesama teman atau kepada masyarakat sehingga mengurangi kemampuan remaja untuk membangun keterampilan sosial, dan menyebabkan kurangnya fokus jika mereka berinteraksi langsung.

Kemkominfo mengatakan bahwa mereka menemukan 98 persen dari anak-anak dan remaja tahu tentang internet dan 79,5 persen diantaranya adalah pengguna internet Bahkan saat ini anak di bawah umur saja sudah bisa menggunakan internet. Perubahan pada remaja khususnya terlihat pada kebudayaan, perubahan ini bisa jadi satu set perubahan perilaku yang mudah dilakukan misalnya, dalam cara berbicara atau berkomunikasi, berpakaian, makan, dan

masuk identitas budaya seseorang. Selain itu penggunaan media sosial secara berlebihan pun dapat memengaruhi kehidupan remaja baik dari aspek sosial, psikologis atau pun pendidikan.

Pada aspek pendidikan media sosial memiliki dampak negatif seperti penurunan konsentrasi belajar, juga bisa menjadi malas belajar karena terlalu asik. Para pengguna jejaring sosial mengaku bahwa waktu mereka di habiskan dengan bermain media sosial seperti scrolling tiktok, instagram, x (twitter) dan media sosial lainnya, dan mereka pun mengakui bahwa waktu belajar mereka tersita dari 1-5 jam atau bahkan sampai 11-15 jam waktu belajarnya perminggu digunakann untuk bermain jejaring sosial di internet.

Media sosial saat ini bukan lah menjadi hal yang aman atau pun beredukasi akan tetapi media sosial saat ini menjadi tempat kejahatan yang dilakukan secara jarak jauh, saat ini banyak kekerasan seksual yang dilakukan pada media sosial sehingga remaja lebih mudah mengakses hal hal negatif tersebut sehingga mereka menjadi kecanduan atau bahkan mereka menjadi pelaku kekerasan seksual tersebut. Maka dari itu pengawasan orang tua pada saat ini diperlukan dalam penggunaan media sosial karena hal hal negatif pun dapat mudah di akses di media sosial.