

## Dampak Penggunaan Media Sosial pada Anak Dibawah Umur

Amanda Putri Indi Jelita<sup>1</sup>, Anisah Aliyah Rahma<sup>2</sup>, Auliya Rahma Dhani<sup>3</sup>,  
Azrozia<sup>4</sup>, Nurvita Julianti<sup>5</sup>, Leny Julia Lingga<sup>6</sup>, Dasmarni<sup>7</sup>

1,2,3,4,5,6,7 Universitas Islam Riau

e-mail: [amandaputriindijelita@student.uir.ac.id](mailto:amandaputriindijelita@student.uir.ac.id)<sup>1</sup>,  
[anisahaliyahrahma@student.uir.ac.id](mailto:anisahaliyahrahma@student.uir.ac.id)<sup>2</sup>, [aulyarahmadhani@student.uir.ac.id](mailto:aulyarahmadhani@student.uir.ac.id)<sup>3</sup>,  
[azrozia619@student.uir.ac.id](mailto:azrozia619@student.uir.ac.id)<sup>4</sup>, [nurvitajulianti890@student.uir.ac.id](mailto:nurvitajulianti890@student.uir.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstrak

Meluasnya penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern. Kemudahan akses internet dan menjamurnya ponsel pintar turut berkontribusi terhadap meningkatnya jumlah pengguna media sosial, termasuk anak di bawah umur. Artikel ini mengkaji dampak media sosial terhadap anak di bawah umur, termasuk dampak psikologis, sosial, dan pendidikan. Studi tersebut menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan masalah psikologis, cyberbullying, dan penurunan keterampilan sosial dan hubungan. Selain itu, laporan ini merekomendasikan bimbingan dan pendidikan orang tua sebagai langkah penting untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap anak di bawah umur.

**Kata kunci:** *Media Sosial, Anak Dibawah Umur*

### Abstract

The widespread use of social media has become an integral part of modern life. The ease of access to the internet and the proliferation of smartphones have contributed to the increasing number of social media users, including minors. This article examines the impact of social media on minors, including its psychological, social, and educational effects. The study found that excessive social media use can lead to psychological problems, cyberbullying, and a decline in social skills and relationships. Furthermore, it recommends parental guidance and education as crucial measures to mitigate the negative effects of social media on minors.

**Keywords:** *Social Media, Minors*

### PENDAHULUAN

Kehidupan modern memerlukan penggunaan sosial media. Penggunaan smartphone dan akses internet yang lebih mudah telah meningkatkan jumlah pengguna sosial media, termasuk anak-anak. Laporan Hootsuite dari 2020 menunjukkan bahwa 34% anak-anak Indonesia berusia 5–15 tahun memiliki akses internet dan 49% menggunakan sosial media. Fenomena ini telah menimbulkan kekhawatiran tentang bagaimana penggunaan sosial media dapat berdampak pada anak-anak di bawah umur.

Karena mereka masih dalam tahap perkembangan, anak-anak di bawah umur sangat rentan terhadap pengaruh sosial media. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian dan tindakan untuk mengedukasi anak-anak di bawah umur tentang penggunaan sosial media yang bertanggung jawab dan mempromosikan lingkungan online yang sehat. Anak-anak di bawah umur dapat mengalami masalah seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya self-esteem jika mereka terlalu banyak menggunakan sosial media.

Selain itu, sosial media dapat menempatkan anak-anak di bawah umur dalam bahaya gangguan online dan pelecehan online. Oleh karena itu, kesadaran dan upaya diperlukan untuk mengurangi efek buruk penggunaan sosial media pada anak-anak di

bawah umur. Kita akan membahas lebih lanjut tentang efek penggunaan sosial media pada anak-anak di bawah umur dalam bab ini. Kami juga akan membahas cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi efek negatif tersebut.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah metode analisis dan eksposisi. Artikel ini melakukan analisis terhadap dampak penggunaan sosial media pada anak-anak di bawah umur, serta menjelaskan bagaimana penggunaan sosial media dapat mempengaruhi kesehatan mental, keterampilan sosial, dan hubungan anak-anak di bawah umur. Selain itu, artikel ini juga melakukan eksposisi terhadap pentingnya bimbingan orang tua dan pendidikan dalam mengurangi dampak negatif penggunaan sosial media pada anak-anak di bawah umur.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Dampak Psikologis**

Penggunaan sosial media yang berlebihan dapat memiliki efek psikologis pada anak-anak. Studi menunjukkan bahwa anak-anak di bawah umur yang menghabiskan waktu lebih banyak di sosial media cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan rendahnya self-esteem.

Ini dapat terjadi karena sosial media menampilkan "highlight reels" dari kehidupan orang lain, menciptakan ekspektasi yang tidak realistis, dan mendorong kultus perfeksionisme. Karena anak-anak di bawah umur mungkin tidak dapat mencapai standar yang diharapkan dari mereka di sosial media, mereka mungkin merasa tidak adekuat dan kurang mampu. Mereka mungkin merasa mereka tidak cukup menarik, terkenal, atau sukses di sosial media untuk menyaingi orang lain.

Selain itu, penggunaan sosial media yang berlebihan juga dapat menyebabkan anak-anak di bawah umur mengalami sleep disturbance dan kekurangan tidur. Studi telah menunjukkan bahwa anak-anak di bawah umur yang menghabiskan waktu lebih banyak di sosial media sebelum tidur cenderung mengalami sleep disturbance dan kekurangan tidur. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis anak-anak di bawah umur.

Penggunaan sosial media yang berlebihan juga dapat menyebabkan anak-anak di bawah umur mengalami tekanan dan stres. Mereka dapat merasa bahwa mereka harus selalu online dan memantau aktivitas sosial media mereka, sehingga mereka dapat merasa bahwa mereka tidak dapat melepaskan diri dari sosial media. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental anak-anak di bawah umur dan menyebabkan mereka mengalami tekanan dan stres yang berlebihan.

### **Cyberbullying dan Keselamatan Online**

Penggunaan sosial media juga dapat menempatkan anak-anak di bawah umur dalam bahaya gangguan online dan cyberbullying. Bullying yang dilakukan melalui teknologi seperti SMS, email, chatting, atau sosial media disebut cyberbullying. Karena mereka masih dalam tahap perkembangan dan belum memiliki kemampuan kritis yang cukup untuk memfilter konten yang mereka lihat, anak-anak di bawah umur dapat menjadi korban cyberbullying.

Cyberbullying dapat mengambil berbagai bentuk, seperti mengirimkan pesan yang menghina atau mengancam, menggunakan gambar atau video yang menghina, atau menyebarluaskan informasi pribadi secara online. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental anak-anak di bawah umur, seperti depresi, kecemasan, dan kurangnya keyakinan diri.

Selain itu, gangguan online, seperti pengiriman spam atau phishing, dapat menyebabkan anak-anak di bawah umur mengalami gangguan online. Ini karena mereka mungkin tidak memiliki kemampuan kritis yang cukup untuk membedakan antara konten yang aman dan tidak aman.

Oleh karena itu, kesadaran dan upaya diperlukan untuk mengurangi efek buruk penggunaan sosial media pada anak-anak di bawah umur. Orang tua dan pendidik harus memberi tahu anak-anak di bawah umur tentang gangguan online dan cyberbullying dan mengajarkan mereka cara bertindak bijak dalam situasi seperti itu.

### **Social Skills and Relationships**

The excessive use of social media can also hinder the development of social skills and relationships in minors. Social media platforms offer a false sense of connection, leading to a decline in face-to-face interactions and deep, meaningful relationships (Turkle, 2015).

Anak-anak di bawah umur yang menghabiskan waktu lebih banyak di sosial media dapat mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain secara langsung karena mereka mungkin merasa nyaman berinteraksi hanya melalui sosial media dan tidak berlatih berinteraksi secara langsung. Hal ini dapat berdampak pada keterampilan sosial mereka, seperti berempati, berkomunikasi, dan menyelesaikan konflik.

Selain itu, penggunaan sosial media yang berlebihan oleh anak-anak di bawah umur dapat berdampak negatif pada hubungan mereka dengan orang tua dan teman-teman mereka; mereka dapat menghabiskan lebih banyak waktu di sosial media daripada bersama orang tua dan teman-teman mereka, menyebabkan mereka merasa kesepian dan tidak memiliki hubungan yang kuat dengan orang-orang di sekitar mereka.

Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua dan pendidik untuk mengajarkan anak-anak di bawah umur mereka cara menggunakan sosial media dengan baik. Orang tua harus memberi mereka contoh yang baik dan mengajarkan mereka cara berinteraksi secara

### **Bimbingan Orang Tua dan Pendidikan**

Parental guidance and education are crucial in minimizing the negative effects of social media on minors. Parents play a significant role in shaping their children's behavior and attitudes towards social media. By providing proper guidance and education, parents can help their children develop healthy social media habits and make informed decisions when using social media.

Orang tua harus memantau apa yang dilakukan anak-anak mereka di internet dan membatasi jumlah waktu yang mereka habiskan di sosial media. Mereka juga harus berbicara dengan mereka tentang tanggung jawab dan risiko yang terkait dengan penggunaan sosial media dan privasi online. Orang tua dapat mengajarkan anak-anak mereka tentang pentingnya menjaga privasi online, menghindari konten yang tidak sesuai, dan berinteraksi dengan sopan dan bijak dengan orang lain secara online.

Selain itu, pendidikan dapat sangat membantu mengurangi efek buruk penggunaan sosial media pada anak-anak di bawah umur. Sekolah dan lembaga pendidikan dapat memasukkan pendidikan digital ke dalam kurikulum mereka sehingga anak-anak di bawah umur dapat memahami penggunaan sosial media yang bertanggung jawab dan mempromosikan lingkungan online yang sehat. Pendidikan dapat membantu anak-anak di bawah umur memahami pentingnya kritisisme dan analisis terhadap konten online, bagaimana cara menemukan konten yang tidak sesuai, dan bagaimana cara berpartisipasi dalam konten tersebut.

Selain itu, pendidikan dapat membantu anak-anak di bawah umur memahami betapa pentingnya menjaga keseimbangan antara kehidupan offline dan menggunakan sosial media. Pendidikan dapat mengajarkan mereka bahwa kehidupan offline juga penting, seperti berolahraga, bersosialisasi dengan teman, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial offline.

Kesimpulannya, sangat penting bagi orang tua dan guru untuk membantu anak-anak di bawah umur mengurangi efek negatif dari penggunaan sosial media. Orang tua dan guru harus bekerja sama untuk mengajarkan anak-anak mereka tentang cara menggunakan sosial media dengan bijak dan untuk mempromosikan lingkungan online yang sehat.

## **SIMPULAN**

Dampak penggunaan sosial media pada anak-anak di bawah umur adalah masalah yang urgen yang memerlukan perhatian dan tindakan. Orang tua, pendidik, dan pengambil kebijakan harus bekerja sama untuk mengedukasi anak-anak tentang penggunaan sosial media yang bertanggung jawab dan mempromosikan lingkungan online yang sehat. Dengan demikian, kita dapat meminimalkan dampak negatif penggunaan sosial media dan memaksimalkan potensi manfaatnya bagi anak-anak di bawah umur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hootsuite. (2020). Digital 2020: July 2020 Global Digital Insights.
- Kemenkominfo. (2018). Survei Kemenkominfo tentang Pemasyarakatan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) tahun 2018.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, S. C., Saunders, J. B.,... & Demetrovics, Z. (2019). Problematic internet use and its relationship with symptoms of anxiety and depression in young adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(10), 690-697.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Books.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742.