

Literature Review Pengaruh Media Sosial terhadap Regulasi Emosi Remaja pada Masa Transisi: Dampak Positif dan Negatif

Indah Ayu Wulandari¹, Zaskya Diza Ramadhani², Perawati³

^{1,2,3} Akuntansi, Universitas Riau

e-mail: indahawd7@gmail.com¹, zaskyadiza7106@gmail.com², perawati@umri.ac.id³

Abstrak

Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk menganalisis dan mengulas literatur yang relevan dengan pengaruh media sosial terhadap regulasi emosi remaja pada masa transisi yang dilihat dari sisi positif dan negatifnya dengan ulasan total 10 jurnal yang terdiri atas 7 jurnal nasional dan 3 jurnal internasional. Kehidupan remaja saat ini memiliki kaitan yang dekat dengan kebiasaan menggunakan media sosial yang menawarkan berbagai fitur dan kemudahan akses. Platform seperti *Facebook*, *Instagram*, *TikTok* dan *X* memungkinkan remaja berkomunikasi, berkreasi, membentuk komunitas *online*, dan membangun hubungan dengan teman sebayanya. Namun budaya penggunaan media sosial di kalangan remaja memberikan dampak negatif yang signifikan, terutama terhadap regulasi emosi. Kecanduan media sosial dapat menimbulkan fenomena seperti *cyberbullying*, ujaran kebencian, dan takut atau cemas akan kemungkinan ketinggalan sesuatu yang dapat berdampak pada gangguan kecemasan, penurunan produktivitas, bahkan gejala depresi. Algoritme media sosial yang mendorong keterlibatan pengguna memperburuk situasi ini, menciptakan siklus emosi negatif yang sulit untuk dilepaskan. Kurangnya dukungan sosial dari orang tua dan lingkungan masyarakat semakin memperparah kondisi ini, sehingga remaja sulit menggunakan media sosial secara sehat. Artikel ini dibuat untuk mengeksplorasi dampak budaya media sosial terhadap emosi remaja dan peran penting lingkungan dalam membantu remaja menghadapi emosi mereka dengan lebih positif.

Kata kunci: *Media Sosial, Regulasi Emosi, Remaja pada Masa Transisi*

Abstract

The main purpose of this article is to analyze and review the literature relevant to the influence of social media on adolescent emotion regulation during the transition period seen from the positive and negative sides with a total review of 10 journals consisting of 7 national journals and 3 international journals. The lives of adolescents today are closely related to the habit of using social media that offers various features and ease of access. Platforms such as *Facebook*, *Instagram*, *TikTok* and *X* allow teens to communicate, create, form online communities and build relationships with their peers. However, the culture of social media use among adolescents has a significant negative impact, especially on emotion regulation. Social media addiction can lead to phenomena such as *cyberbullying*, hate speech, and fear or anxiety about missing out on something that can lead to anxiety disorders, decreased productivity, and even depressive symptoms. Social media algorithms that encourage user engagement exacerbate this situation, creating a cycle of negative emotions that are difficult to escape. Lack of social support from parents and the community further exacerbates this condition, making it difficult for teens to use social media in a healthy way. This article sets out to explore the impact of social media culture on adolescents' emotions and the important role of the environment in helping adolescents deal with their emotions more positively.

Keywords: *Social Media, Emotion Regulation, Adolescents During Transition*

PENDAHULUAN

Menurut Hootsuite (dalam Harahap, 2020), di Indonesia sendiri, jumlah pengguna jejaring sosial saat ini mencapai 175,4 juta orang, dengan total 160 juta merupakan pengguna aktif dalam menggunakan media sosial. Pemanfaatan internet dalam media sosial dan digital telah terkait erat

kaitannya dalam kehidupan sehari-hari anak muda Indonesia. Dalam suatu studi ditemukan bahwa sebanyak 98% anak-anak dan remaja memiliki pengetahuan tentang internet, dimana 79,5 % di antaranya merupakan pengguna internet. Nasrullah (dalam Ekawati, 2021) menyatakan bahwa media sosial, sebagai konten berbasis internet, memfasilitasi pengguna untuk berinteraksi dan bertukar informasi tanpa terbatas ruang dan waktu. Pada tahun 2019, hasil riset dari *We Are Social* Hootsuite menunjukkan sebanyak 150 juta penduduk Indonesia merupakan pengguna media sosial, atau sekitar 56% dari total populasi. Dengan 48% dari total populasi atau yang mencapai 130 juta penduduk adalah pengguna media sosial melalui gadget (databoks, 2019). Berbagai aplikasi media sosial yang saat ini sedang berkembang dan populer di Indonesia, sebagaimana dirilis oleh Sensor Tower (Moedia, 2020), antara lain *TikTok*, *Facebook*, *Instagram*, *Snapchat*, dan *Likee*. Rasio jumlah pengguna media sosial di Indonesia terus bertambah, mencapai 59% dari total keseluruhan penduduk Indonesia yang berjumlah 272,1 juta (Moedia, 2020). Pada tahun 2020, sebagaimana riset yang dilakukan oleh *We Are Social*, menampilkan peningkatan signifikan untuk jumlah pengguna internet dan media sosial yang sejalan dengan pertumbuhan jumlah penduduk.

Dalam pola kehidupan masa kini, media sosial memberi kemudahan bagi pemakainya, terkhusus remaja, untuk melakukan interaksi secara virtual dan membentuk komunitas. Namun media sosial yang digunakan secara berlebihan mengarah pada dampak buruk terhadap kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan dan sampai dapat memicu depresi. Media sosial memiliki dampak yang intensif dan potensial terhadap kesehatan mental, yang memicu kebutuhan akan kebijakan yang lebih memperhatikan dampak sosial dari teknologi ini (Bragheiri, Luca. 2022). Terkait dengan remaja sendiri, penggunaan media sosial yang berlebihan mampu menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi bagi remaja, terutama akibat kerentanan remaja menjadi korban atau bahkan pelaku *bullying* di dunia maya. Kasus pada remaja yang berusia 18 hingga 25 tahun, cenderung telah mengalami peningkatan emosi yang lebih stabil dibandingkan usia di bawahnya. Peningkatan kemampuan regulasi emosi pada remaja ini terbukti efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* di media sosial (Widyayanti, Neni. 2022).

Dalam pengaruhnya, strategi *parenting* dan tindakan orang tua yang ditunjukkan pada anak memiliki kaitan erat dalam pola pengembangan emosi remaja dan aktivitas mereka terhadap penggunaan media sosial. Terdapat urgensi peran orang tua dalam menstabilkan emosi remaja, jenis pendekatan pengasuhan yang dipilih oleh orang tua akan menentukan tingkat kedewasaan remaja (Hayus, Zuhaimi. 2024). Saat ini, remaja seringkali sulit mengendalikan emosinya karena mudahnya akses media massa, rumitnya institusi pendidikan dan lingkungan keluarga, dan lain-lain. Gangguan ini perlu diidentifikasi sedini mungkin. Orang tua perlu segera mengambil tindakan perbaikan untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak mereka.

1. Media Sosial

Menurut Reni Ria Armayani, dkk (2021) media sosial adalah fasilitas perangkat berbasis web yang dapat membuat kita terhubung dengan banyak pengguna lainnya dalam melakukan aktivitas berbagi bermacam-macam informasi dan kegiatan. Media sosial adalah sarana digital yang menyajikan fasilitas yang mempermudah aktivitas sosial, termasuk komunikasi, interaksi, dan berbagi informasi melalui tulisan, foto, dan video. Menurut Sarah Zeva, dkk (2023) media sosial menjadi fasilitas yang memudahkan untuk remaja menuangkan kreativitas dan opini mereka, baik sebagai gambar ataupun pesan-pesan tertentu. Sedangkan menurut Vera Yunia (2022) suatu alat yang dimanfaatkan dengan tujuan menyalurkan suatu informasi dari satu individu kepada individu lain atau sekelompok orang merupakan definisi dari media sosial. A. Kaplan dan M. Haenlein menjelaskan media sosial sebagai kumpulan program berbasis online yang memungkinkan produksi dan berbagi konten buatan penggunanya, mereka didasarkan filosofi dan teknologi Web 2.0.

Media sosial merupakan platform daring dengan tujuan sehingga memungkinkan penggunaannya untuk berinteraksi, membagikan konten, serta membentuk hubungan dengan orang lain dalam jaringan. Pengguna media sosial bervariasi dari berbagai lapisan masyarakat juga lintas usia, dimulai dari anak-anak hingga pada orang dewasa, dan bahkan lansia. Media sosial digunakan dengan berbagai tujuan mulai dari berbagi momen pribadi, menjalin komunikasi, hingga mengakses berita terbaru dan tren kekinian. Hubungan sosial melalui

jaringan internet merupakan belahan kehidupan remaja di masa kini. Teknologi interaktif ini memberi remaja cara yang unik dan efektif untuk membangun dan memelihara hubungan dengan teman dan keluarga, bahkan ketika mereka berjauhan secara fisik. Melalui platform seperti Facebook, Instagram, dan WhatsApp, remaja dapat berbagi momen kehidupan sehari-hari, berkomunikasi langsung melalui pesan dan panggilan video, serta merasa lebih dekat dengan orang-orang di lokasi geografis berbeda.

2. Regulasi Emosi

Menurut Gratz dan Roemer (2004), regulasi emosi mencakup kemampuan untuk menghambat perilaku impulsif, menerima emosi, dan menggunakan teknik pengaturan emosi secara fleksibel tergantung pada keadaan. Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi menggambarkan tindakan yang diambil seseorang untuk mempengaruhi perasaannya, kapan mereka mengalaminya, dan bagaimana mereka mengekspresikan dan merasakannya. Gyurak, Gross dan Etkin (2011) berfokus pada mekanisme eksplisit dan implisit sambil menjelaskan konsep regulasi emosi. Regulasi merupakan proses yang dimulai dengan upaya sadar, diawasi saat diterapkan, dan dikaitkan dengan tingkat kesadaran dan wawasan tertentu. Regulasi emosi yang implisit diperkirakan terbentuk secara otomatis oleh stimulus itu sendiri, berlangsung tanpa pengawasan dan terjadi tanpa wawasan atau pengetahuan.

Setiap individu mengelola emosi secara berbeda. Emosi adalah hasil reaksi kognitif terhadap situasi tertentu. Kebanyakan remaja kesulitan mengendalikan emosinya, sehingga rentan mengalami depresi. Remaja yang kesulitan mengekspresikan emosinya lebih besar kemungkinan terlibat dalam masalah, penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, bahkan mempertimbangkan untuk bunuh diri (Santrock, 2013). Septiawan (2019) menunjukkan bahwa semakin stabil emosi seorang remaja, maka semakin rendah pula tingkat kenakalan remaja tersebut.

3. Masa Transisi

Masa Transisi remaja ke dewasa adalah merupakan masa untuk seseorang mengalami tahapan perubahan drastis, baik bentuk fisik, psikologis, maupun sosial ketika memasuki masa dewasa. Masa ini ditandai dengan eksplorasi identitas diri, pencarian jati diri, dan persiapan menuju peran dewasa. Konsep masa transisi remaja menuju ke fase dewasa ini disebut dengan *emerging adulthood* atau dewasa muda, yang diperkenalkan oleh Jeffrey Arnett pada tahun 2000-an. *Emerging Adulthood* umumnya berkisar antara usia 18-25 tahun, di mana remaja yang mengalami peralihan ke dewasa akan mencoba menemukan jati diri mereka melalui eksperimen, baik dalam pekerjaan, hubungan, maupun sisi kehidupan lainnya di antara banyaknya kecenderungan instabilitas.

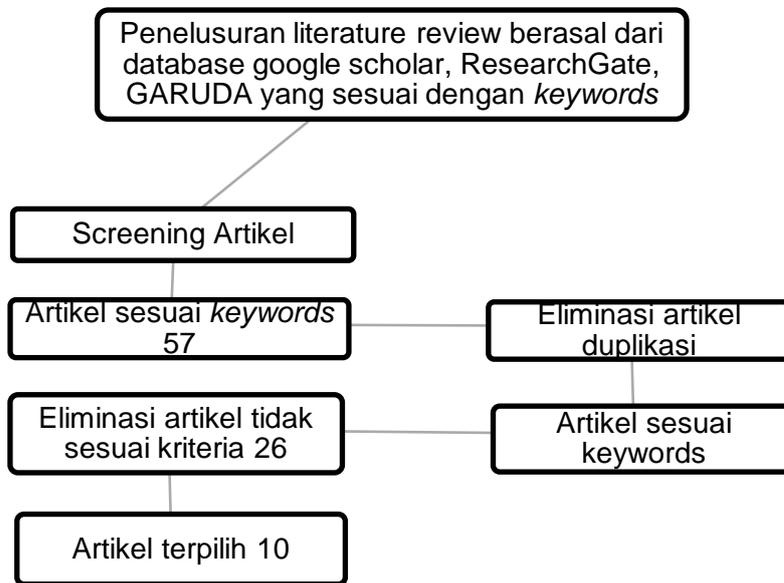
Beberapa teori yang relevan dengan konsep ini di antaranya yakni teori perkembangan kognitif Piaget dan Vygotsky, yang menjelaskan bahwa perkembangan kognitif yang dinyatakan universal terus berlanjut pada masa ini, memungkinkan untuk mendorong individu berpikir lebih abstrak, kritis, dan reflektif. Tak sampai di situ, konsep ini didukung pula dengan teori ekologis Bronfenbrenner yang menekankan bagaimana faktor-faktor seperti keluarga, teman sebaya, sekolah, dan budaya dapat secara nyata memberikan pengaruh signifikan pada pengalaman individu selama masa transisi ini. Dari kedua teori tersebut beserta kaitannya terhadap penelitian pengaruh media sosial terhadap regulasi emosi remaja, dapat disimpulkan remaja pada masa transisi akan cenderung memiliki respon emosional yang begitu kuat akibat pengaruh dari budaya penggunaan media sosial.

METODE

Design literature review digunakan dalam penelitian ini untuk menjawab rumusan rumusan masalah. *Literature review* menurut Snyder (2019: 333) adalah suatu proses penelitian yang berupaya mengumpulkan dan menyaring substansi penelitian sebelumnya dan menelaah rangkuman para ahli yang disediakan dalam teks. *Literature review* merupakan metode yang digunakan untuk mengungkapkan data dan sumber yang berkaitan pada sebuah topik tertentu yang telah diambil dari berbagai sumber jurnal internasional maupun nasional menggunakan *database google scholar*, *ResearchGate*, GARUDA. Jurnal yang direview dalam penelitian ini berjumlah 10 jurnal dari 57 literatur yang terkait dengan kata kunci (keywords). Dalam 10 jurnal

yang digunakan dalam penelitian ini, 7 jurnal merupakan jurnal nasional sedangkan 3 sisanya adalah jurnal internasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Bagan Alur Review Jurnal

Tabel 1. Literatur Review Jurnal

No.	Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Hasil
1	(Lubis & Siregar, 2020)	<i>Bahaya Redikalisme terhadap Moralitas Remaja Melalui Teknologi Informasi</i>	Hasil penelitian menunjukkan dengan adanya teknologi informasi, sisi positifnya dapat membantu remaja dalam memperoleh informasi dan pengetahuan secara lebih cepat, sebaliknya hal ini bisa saja berdampak buruk apabila remaja tersebut ketergantungan. Dampak negatif yang dimaksud yakni penurunan moralitas remaja.
2	(Sa'adati, 2024)	<i>Dinamika Psikologis Anaka Remaja Awal Pengguna Sosial Media</i>	Hasil riset menunjukkan bahwa media sosial memiliki beberapa fungsi bagi remaja awal, antara lain; sebagai media hiburan dan pelarian dari kebosanan, menjadi sarana untuk pengakuan dari orang lain melalui unggahan foto atau video, memfasilitasi pengembangan minat pribadi, seperti edit foto atau membuat konten video, sebagai media untuk menemukan figur idola, memperluas jaringan pertemanan, mencurahkan isi hati. serta mencari motivasi, meningkatkan popularitas untuk dan penyemangat diri melalui konten motivasi.

3	(Liah, Maulana, Aulia, & Syahira, 2023)	<i>Pengaruh Media Sosial terhadap Degradasi Moral Generasi Z</i>	Hasil penelahaan menunjukkan menyebabkan ketergantungan sehingga remaja menjadi sulit untuk terlepas dari dunia maya dan mengabaikan kehidupan nyata disekitar lingkungannya. Dibuktikan dengan wawancara terstruktur pada remaja siswa SMA Negeri 2 Lembang pada tahun 2019.
4	(Sitanggung, Azkia, & Sutrisno, 2024)	<i>Pengaruh Sosial Media Terhadap Mental Health Gen-Z</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial mampu memberikan dukungan sosial dan konektivitas, tetapi juga dapat memberi dampak negatif berupa resiko permasalahan yang berkaitan dengan <i>mental health</i> seperti kecemasan, ansietas, dan stres.
5	(Rosmalina & Khaerunnisa, 2021)	<i>Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja</i>	Hasil penelitian Rosmalina dan Khaerunnisa menunjukkan pengaruh baik yang didapatkan dari pemakaian jaringan sosial adalah kemudahan dalam berkomunikasi dan membentuk komunitas. Pengaruh buruk yang muncul adalah kecemasan akibat keinginan kuat demi berusaha tampil sempurna di depan khalayak, serta depresi yang disebabkan oleh perbandingan sosial yang merugikan.
6	(Fathoni & Prasadjo, 2022)	<i>Perundungan Dunia Maya dan Dampaknya Pagi Perkembangan Sosial Remaja</i>	Hasil penelitian menunjukkan dengan adanya perundungan maka perkembangan sosial remaja terhadap lingkungannya menjadi buruk dan menyebabkan remaja merasa takut untuk bersosialisasi di lingkungannya.
7	(Braghieri, Levy, & Makarin, 2022)	<i>Social Media and Mental Health</i>	Penelitian menunjukkan media sosial sering kali menumbuhkan perbandingan sosial yang tidak sehat, terutama di kalangan remaja yang masih dalam tahap awal perkembangan emosi dan identitas. Hal ini dapat menghambat perkembangan regulasi emosi yang baik, karena remaja cenderung akan menilai diri sendiri berdasarkan standar yang tidak realistis yang diperoleh dari konten media sosial.
8	(Mulyono, 2021)	<i>Dampak Media Sosial Bagi Remaja</i>	Penelitian menyatakan pengaruh media sosial terhadap tahap perlahan terkait perubahan regulasi emosi remaja menuju masa dewasa terlihat dari perubahan pola interaksi dan kebiasaan yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial.
9	(Rao, David, &	<i>A Study on Positive</i>	Penelitian menunjukkan hasil peran

	Kalyani, 2022)	<i>and Negative Effects of Social Media on Society</i>	media sosial sebagai pedang bermata dua dengan dampak positif seperti memfasilitasi komunikasi global, meningkatkan akses terhadap pendidikan, mendukung pertumbuhan bisnis, dan meningkatkan kesadaran kesehatan. Namun, media sosial juga menimbulkan risiko seperti pelanggaran privasi, penindasan dunia maya, penyalahgunaan data, dan dampak buruk yang ditimbulkan terhadap kesehatan jasmani dan rohani.
10	(Keles, McCrae, & Gralish, 2019)	<i>A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents</i>	Penelitian tersebut memberi petunjuk bahwa penggunaan media sosial memberi manfaat, seperti memberikan ruang untuk bebas menuangkan opini, perasaan serta mendapatkan motivasi hidup.

Hasil penelitian (Lubis & Siregar, 2020) menunjukkan bahwa pengaruh perkembangan pesat teknologi informasi (media sosial) terhadap perkembangan moralitas remaja dilihat berdasarkan dampak positif dan negatifnya. Dengan eksistensi teknologi informasi dapat membantu para remaja dalam memperoleh pengetahuan atau informasi secara lebih cepat, tetapi di sisi lain juga mampu memberikan dampak negatif apabila remaja mengalami ketergantungan, sehingga berakibat pada perilaku remaja yang menjadi lebih individualis dan berujung pada penurunan moralitas dari remaja itu sendiri akibat kurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar dan penurunan nilai-nilai sosial seperti empati, solidaritas, dan toleransi. Dengan demikian, peranan orang tua sangat dibutuhkan dalam memberi bimbingan remaja agar dapat menggunakan teknologi dengan bijak dan tidak terjebak dengan kebiasaan yang merugikan untuk menghindari dampak negatif yang dapat merusak moralitas mereka. Serta sosialisasi penggunaan juga perlu diadakan agar remaja dapat mengetahui bagaimana penggunaan teknologi informasi (media sosial) yang aman dan sehat untuk mengurangi dampak negatifnya. Selain itu, langkah-langkah preventif seperti menumbuhkan semangat nasionalisme dan mengamalkan nilai-nilai Pancasila juga harus diterapkan untuk membangun moralitas remaja dalam menghadapi tantangan globalisasi.

Berdasarkan hasil penelitian (Sa'adati, 2024) intensitas penggunaan media sosial yang tinggi oleh remaja awal, berpotensi berdampak pada perkembangan psikologis mereka. Remaja pada saat ini lebih sering menghabiskan waktu hanya berada di rumah dengan perangkat digital, terutama efek dari pandemi yang dimulai pada 2019 silam. Masalah tersebut menimbulkan kekhawatiran terhadap pengaruh positif dan negatif dari pemakaian media sosial. Sementara itu penggunaan jejaring sosial dapat memberi dampak positif pada perkembangan regulasi emosi remaja apabila fasilitas foto dan video yang menarik digunakan sebaik-baiknya secara optimal untuk perluasan diri dalam mengembangkan minat pribadi, memperluas lingkup pertemanan yang positif, dan sebagai penyemangat diri. Namun, media sosial juga dapat menjadi tak sehat secara emosi bagi remaja apabila telah berubah fungsi sebagai perbandingan sosial dan ajang adu popularitas yang mampu menekan mental mereka.

Pada saat ini, remaja yang beralih ke masa dewasa adalah fase yang dialami oleh generasi Z. Menurut (Liah, Maulana, Aulia, & Syahira, 2023) generasi z banyak menggunakan media sosial seperti *WhatsApp, Tiktok, Instagram, dan juga Twitter* sebagai sarana untuk berkomunikasi dan mencari informasi. Namun, tak jarang mereka juga terpengaruh oleh tren-tren yang negatif di media sosial, seperti kekerasan, pornografi, dan perilaku menyimpang lainnya yang dapat memengaruhi perkembangan sosial dan emosional. Pemakaian media sosial yang berlebih juga dapat mengakibatkan ketergantungan sehingga remaja menjadi sulit untuk terlepas dari dunia maya dan mengabaikan kehidupan nyata disekitar lingkungannya. Kondisi ini, jika terus menerus

diabaikan maka akan berpotensi menyebabkan degradasi moral pada generasi z, dan menghambat mereka dalam membentuk karakter yang positif serta sehat secara sosial.

Berdasarkan hasil penelitian (Sitanggang, Azkia, & Sutrisno, 2024) generasi z adalah pemakai aktif media sosial yang dapat memberikan *social support* dan konektivitas antarindividu. Media sosial dapat berkemungkinan menjadi wadah yang strategis untuk menjalin hubungan, berbagi informasi, dan mencari dukungan secara emosional. Namun pada sisi lain, pemanfaatan ini juga dapat menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan jiwa remaja. Dampak yang demikian menciptakan masalah yang berhubungan dengan kecemasan, *anxiety*, ataupun stres sebagai akibat dari paparan informasi berlebihan, tekanan sosial, serta perbandingan diri dengan individu lainnya.

Terkait dengan pengaturan emosi remaja yang memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental remaja, pemakaian media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap masalah tersebut. Dalam era teknologi yang canggih, interaksi sosial tak hanya terjadi secara langsung saja tetapi juga berkemungkinan besar melalui berbagai platform media sosial. Kelompok remaja tak pernah absen dari peran sebagai pengguna aktif media sosial yang seringkali menggunakan platform-platform tersebut untuk berbagi pengalaman pribadi, berinteraksi dengan teman-teman sebaya mereka, dan mengekspresikan diri. Berbagai fungsi penggunaan media sosial demikian membawa pengaruh dalam dua opsi, positif dan negatif. Penelitian (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) menunjukkan pengaruh positif yang didapatkan remaja yakni kemudahan berkomunikasi dan komunitas. Namun, di sisi lain menimbulkan pengaruh negatif dengan meningkatnya kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Kecemasan muncul dari keinginan untuk tampil sempurna di depan publik, sementara faktor utama depresi seringkali disebabkan oleh perbandingan sosial yang merugikan.

Perkembangan media sosial pada saat ini juga memberikan dampak negatif bagi perkembangan sosial remaja karena adanya perundungan di dunia maya. Menurut (Fathoni & Prasodjo, 2022) aktivitas negatif di dunia maya banyak dilakukan di media sosial dalam bentuk foto, rekaman video, email, berbalas pesan, ruang obrolan, situs, dan permainan secara *online* yang bertujuan untuk merendahkan harga diri seseorang, menindas suatu pihak, hinaan dan cacian, pelecehan, merusak citra seseorang, pengintimidasi, dan pengancaman. Perundungan di dunia maya ini memberikan dampak bagi remaja berupa depresi dan ide untuk melakukan percobaan bunuh diri. Selain itu, dengan adanya perundungan maka perkembangan sosial remaja terhadap lingkungannya menjadi buruk dan menyebabkan remaja merasa takut untuk bersosialisasi di lingkungannya.

Penelitian menunjukkan, penggunaan media sosial secara intensif berdampak signifikan terhadap regulasi emosi pada remaja (Braghieri, Levy, & Makarin, 2022). Media sosial sering kali menumbuhkan perbandingan sosial yang tidak sehat, terutama di kalangan remaja yang masih dalam tahap awal perkembangan emosi dan identitas. Hal ini dapat menghambat perkembangan regulasi emosi yang sehat, karena remaja cenderung menilai diri sendiri berdasarkan standar yang tidak realistis yang diperoleh dari konten media sosial. Ketidakmampuan untuk mengelola perasaan cemas, depresi, atau rasa rendah diri akibat dari kemungkinan paparan konten ini dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Dalam jangka panjang, gangguan regulasi emosi dapat memengaruhi cara seseorang mengatasi tantangan hidup dan mengembangkan hubungan sosial yang sehat.

Penelitian (Mulyono, 2021) menyatakan pengaruh media sosial terhadap perkembangan regulasi emosi remaja menuju masa dewasa terlihat dari perubahan pola interaksi dan kebiasaan yang merupakan akibat dari pemakaian media sosial. Media sosial memberi remaja ruang untuk mengekspresikan diri, namun seringkali mereka tidak memiliki kontrol emosi yang cukup. Interaksi di dunia maya, seperti komentar negatif, *cyberbullying*, dan tekanan untuk menjalani kehidupan ideal, dapat memengaruhi kesejahteraan emosional remaja. Selain itu, kecanduan media sosial mengurangi kemampuan remaja untuk menghadapi emosi mereka secara langsung di dunia nyata, sehingga membuat mereka lebih mungkin menghindari konflik dan tantangan emosional. Proses regulasi emosi yang seharusnya berkembang seiring transisi menuju masa dewasa dapat terhambat oleh kenyataan bahwa remaja seringkali menggunakan media sosial sebagai pelarian dari kehidupan sehari-hari dibandingkan mencari solusi.

Temuan penelitian (Rao, David, & Kalyani, 2022) menyoroti peran media sosial sebagai pedang bermata dua dengan dampak positif seperti memfasilitasi komunikasi global, meningkatkan akses terhadap pendidikan, mendukung pertumbuhan bisnis, dan meningkatkan kesadaran kesehatan. Namun, media sosial juga menimbulkan risiko seperti pelanggaran privasi, penindasan maya, penyebaran informasi yang tidak valid, dan dampak negatif yang mempengaruhi pada masalah psikis dan fisik. Media sosial dianggap sebagai sarana komunikasi modern yang menghubungkan orang-orang di seluruh dunia, namun memiliki risiko seperti penyalahgunaan dan dampak negatif terhadap privasi. Rao dkk dalam tulisannya merekomendasikan untuk memaksimalkan aspek positif dari media sosial sambil mengelola risiko melalui pendidikan, pemantauan, dan penggunaan yang bijaksana. Pendekatan yang seimbang menjadikan media sosial sebagai alat yang berguna baik bagi individu maupun masyarakat secara keseluruhan.

Penelitian (Keles, McCrae, & Gralish, 2019) menyatakan perkembangan platform digital telah menjadi satu kesatuan yang tak mungkin terpisahkan dalam kehidupan masyarakat di zaman ini, yang menjadi akar dari permasalahan meningkatnya kesehatan mental pada generasi muda. Hubungan kecil namun signifikan secara statistik antara pemakaian platform digital dan tanda-tanda timbulnya depresi terutama pada masa kanak-kanak sampai remaja (McCrae, Gettings, & Purssell, 2017). Meta-analisis menunjukkan ikatan terkait dari pemakaian Facebook yang bermasalah dan guncangan mental pada remaja dan dewasa muda (Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki manfaat, seperti memberikan ruang untuk mencurahkan emosi, opini, serta menerima motivasi. Namun, bukti juga menunjukkan hubungan antara penggunaan media sosial dengan masalah psikologis. Faktor kontributif penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur.

SIMPULAN

Remaja masa kini tak dapat dipisahkan dari platform digital media sosial yang menghubungkan lebih dari ratusan juta orang di seluruh dunia. Hal tersebut tak luput dari ketertarikan mereka terhadap beragam fitur serta kemudahan aksesibilitas yang dimiliki media sosial. Banyak platform-platform yang memberi tawaran berupa berbagai manfaat, seperti sarana komunikasi yang dapat merambah ke dunia global dengan berbagi foto, video, hingga pesan instan hingga keterjangkauan informasi yang begitu luas. Kehadiran platform sosial *online* seperti *Facebook*, *Instagram*, *TikTok* dan *X* memungkinkan remaja menjalin relasi dengan teman sebaya yang memiliki bermacam-macam latar belakang berbeda. Tak hanya sampai di situ, sarana tersebut juga membuka kesempatan bagi remaja untuk menyalurkan kreativitas serta mengekspresikan diri dengan membentuk komunitas secara daring. Komunitas *online* yang dibentuk remaja biasanya berisi sekumpulan orang yang mempunyai minat dan hobi yang persis dengan mereka. Sehingga membuat mereka tak merasa hanya sendiri dan lebih nyaman untuk mengembangkan emosinya hanya di dalam komunitas tersebut.

Remaja pada masa transisi ke dewasa umumnya merasa sering kehilangan arah akibat fase dari pencarian jati diri. Regulasi emosi remaja cenderung jauh dari kata stabil yang tak jarang mengarah pada pengaruh negatif memicu perasaan tidak aman dan rendah diri pada remaja. Faktor penyebabnya ternyata tidak berjauhan dari budaya pemakaian media sosial di kalangan remaja yang terkadang dapat dikatakan tidak sehat. Media sosial yang diharapkan menjadi dukungan sosial setelah remaja menuangkan emosinya yang mungkin berupa pandangan pribadi dan ekspresi sosial, beralih menjadi mimpi buruk yang menyebabkan remaja mengalami *cyberbullying*, ujaran kebencian, hingga berujung pada kasus-kasus fatal. Baru-baru ini juga fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) atau perasaan takut akan ketinggalan tren di kalangan remaja juga menjadi faktor pemicu kerusakan regulasi emosi, yang pada akhirnya meninggalkan dampak tak sehat seperti penurunan produktivitas, gangguan kecemasan, dan tahap paling parah adalah munculnya gejala depresi.

Budaya media sosial dalam kehidupan remaja mampu memperkuat emosi negatif yang kompleks, menciptakan siklus yang sulit dihindari. Perasaan kesepian, gangguan kecemasan, dan isu kemarahan dapat terus menerus terjadi akibat dari menyajikan konten yang memicu emosi serupa. Tekanan untuk tampil sempurna dan candu pada interaksi dunia maya dapat menjadi

kombinasi yang merugikan. Ditambah dengan peran algoritma media sosial yang memang telah dirancang agar keterlibatan pengguna terhadap konsumsi konten terkait menjadi maksimal serta terus menerus akan menyajikan hal yang sama, tanpa memandang efek negatif bagi pengguna remaja yang rentan ketergantungan. Akibatnya, remaja yang telah terlanjur terjebak dalam siklus ini akan sulit untuk melepaskan diri. Kondisi demikian semakin diperparah dengan kurangnya *social support* dari orang tua dan lingkungan sosial sekitar yang seharusnya menjadi penyeimbang. Tanpa pengawasan dari kedua peran penting tersebut, remaja tak akan mampu memanfaatkan media sosial seperti yang diharapkan. Sebaliknya, regulasi emosi yang ditekan dalam posisi ini sehingga remaja tidak dapat mengendalikan emosinya sendiri ke arah yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmawati, A., Pramesty, A. F., & Afifah, T. R. (2022). Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup Remaja. *CICES (Cyberpreneurship Innovative and Creative Exact and Social Science)*, 138-148.
- Bashir, & Bhat. (2016). Effects of Social Media on Mental Health: A Review. *International Journal of Indian Psychology*, 125-131.
- Berryman, Ferguson, & Negy. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatr Q*, 307-314.
- Braghieri, L., Levy, & Makarin. (2022). Social Media and Mental Health. *American Economic Review*, 3660-3693.
- Fathoni, A., & Prasodjo, B. (2022). Perundungan Dunia Maya dan Dampaknya bagi Perkembangan Sosial Remaja. *Faktor; Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 9(3), 306-316.
- Firmansyah, W. (2019). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Pembentukan Karakter Anak di Era Globalisasi. *Primary Education Journal Silampari*, 1-6.
- Ham, C.-D., Lee, J., Hayes, & Bae. (2019). Exploring sharing behaviors across social media platforms. *International Journal of Market Research*, 157-177.
- Hasmarfin, & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 148-196.
- Irmania, Trisiana, & Salsabila. (2021). Upaya Mengatasi Pengaruh Negatif Budaya Asing terhadap Generasi Muda di Indonesia. *Dinamika Sosial Budaya*, 148-160.
- Keles, B., McCrae, N., & Gralish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress. *International Journal of Adolescence and Youth*, 80-93.
- Liah, A. N., Maulana, F. S., Aulia, G. N., & Syahira. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Degradasi Moral Generasi Z. *Nautical: Jurnal Ilmiah Pariwisata*, 2(1), 68-73.
- Lubis, D., & Siregar, H. S. (2020). Bahaya Radikalisme terhadap Moralitas Remaja melalui Teknologi Informasi (Media Sosial). *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 20(1), 21-34.
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial bagi Remaja. *Journal Simki Economic*, 57-65.
- Putri, W. S., Nurwati, R. N., & S., M. B. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding KS: Riset & PKM*, 47-51.
- Rao, B. N., David, V., & Kalyani, V. (2022). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *Journal of Science and Technology*, 7(10), 46-54.
- Rosmalina, & Khaerunnisa. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Conseling Journal*, 49-58.
- Sa'adati, S. &. (2024). Dinamika Psikologis Anak Remaja Awal Pengguna Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1-12.
- Simanjuntak, D. F., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., Raja, S. L., & Naibaho, D. (2024). Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Parenting dan Anak*, 1-9.
- Sitanggang, A. S., Azkia, H. F., & Sutrisno. (2024). Pengaruh Sosial Media terhadap Mental Health Gen-Z. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 234-255.
- Suminta, R. R., & Sa'adati, T. I. (2024). Dinamika Psikologis Anak Remaja Awal Pengguna Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1-12.

Widyayanti, Arofah, & Awali. (2022). Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja Awal. *Journal Spirits*, 78-85.