



Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja

Dahlia Vebriani Simanjuntak*, Desi Andriani Sitompul, Indah Nadapdap, Santi Lumban Raja, Dorlan Naibaho

Pendidikan Agama Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

Abstrak: Penelitian ini menginvestigasi dampak penggunaan media sosial terhadap perkembangan emosi dan kecemasan pada remaja melalui pendekatan psikologi perkembangan. Metode penelitian melibatkan survei dan analisis data kuantitatif untuk mengevaluasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, perkembangan emosi remaja, dan tingkat kecemasan. Temuan menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial dengan variasi emosi remaja, serta peningkatan tingkat kecemasan. Implikasi praktis dan teoritis dari temuan ini disajikan untuk mendukung pemahaman lebih lanjut tentang interaksi kompleks antara media sosial dan kesejahteraan emosional remaja.

Kata Kunci: Dampak Penggunaan Media Sosial, Perkembangan Emosi Remaja, Tingkat Kecemasan

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpa.v1i3.422>

*Correspondence: Dahlia Vebriani
Simanjuntak

Email:

dahliavebrianisimanjuntak2002@gmail.com

Received: 09-02-2024

Accepted: 18-03-2024

Published: 25-04-2024



Copyright: © 2024 by the authors.
Submitted for open access publication
under the terms and conditions of the
Creative Commons Attribution (CC BY)
license
(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This research investigates the impact of social media use on emotional development and anxiety in adolescents through a developmental psychology approach. The research method involves surveys and quantitative data analysis to evaluate the relationship between the intensity of social media use, adolescent emotional development, and anxiety levels. Findings indicate a correlation between social media use and variations in adolescent emotions, as well as an increase in anxiety levels. Practical and theoretical implications of these findings are presented to support a further understanding of the complex interaction between social media and adolescent emotional well-being.

Keywords: Impact of Social Media Use, Adolescent Emotional Development, Anxiety Levels

Pendahuluan

Psikologi perkembangan merupakan bidang studi yang melibatkan banyak penelitiannya. Mulai dari mahasiswa hingga jurusan pendidikan dan psikologi, aparat penegak hukum seperti hakim dan polisi, orang tua dan tokoh masyarakat, bahkan dunia usaha seperti media periklanan dengan kemampuannya masing-masing, seringkali membutuhkan dukungan psikologi perkembangan. Dalam kajian psikologi perkembangan, perkembangan dapat dilacak dan dipahami dari satu tahap kehidupan ke tahap kehidupan lainnya (Reifen-Tagar, 2022; Tatlow-Golden, 2021; Waters, 2022). Misalnya dengan memahami hal-hal dalam dunia pendidikan, maka dimungkinkan untuk mempersiapkan program, bahan, metode, sarana dan alat yang sesuai dengan keadaan dan kondisi peserta didik sesuai dengan jenjang studinya yang ada. Begitu pula dengan orang tua yang dapat mengetahui tumbuh kembang anaknya serta model pelayanannya (Bernard, 2023; Geary, 2022). Dengan demikian, setiap individu diharapkan mampu melaksanakan tugas-tugas perkembangan dengan baik sekaligus beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya (Matara, 2022; Ziemes, 2019).

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja modern, mempengaruhi berbagai aspek perkembangan mereka, termasuk emosi dan tingkat kecemasan (Fang, 2020). Penelitian dalam bidang psikologi perkembangan telah mulai menyoroti dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan emosional remaja (Quaglieri, 2022; Stsiampkouskaya, 2021; Süral, 2019). Namun, masih terdapat kebutuhan yang besar untuk pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana interaksi dengan media sosial memengaruhi perkembangan emosional mereka serta tingkat kecemasan yang mungkin timbul (Arrivillaga, 2022; Choi, 2021; Wan, 2021). Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan yang kompleks antara penggunaan media sosial dan perkembangan emosional remaja, dengan fokus khusus pada dampaknya terhadap tingkat kecemasan. Dengan memperkuat pemahaman tentang dinamika ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi dan pemangku kepentingan dalam mendukung perkembangan yang sehat pada masa remaja.

Remaja adalah kelompok yang rentan dalam menghadapi tantangan perkembangan emosional, dan fenomena penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dalam era digital ini, penggunaan media sosial telah menjadi fenomena yang luas di kalangan remaja, dengan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan emosi dan tingkat kecemasan mereka (Barbar, 2021; Kircaburun, 2020a; Sheng, 2023). Oleh karena itu, memahami bagaimana interaksi dengan media sosial memengaruhi perkembangan emosional dan kesejahteraan psikologis remaja merupakan topik yang penting dan relevan dalam konteks psikologi perkembangan. Dalam pendahuluan ini, kami akan menguraikan latar belakang masalah, menggarisbawahi pentingnya penelitian ini, dan merangkum tujuan serta struktur studi yang akan disajikan (Al-Rawi, 2020; Chung, 2020; Kircaburun, 2020b).

Tingkat kecemasan pada remaja terhadap penggunaan media sosial telah menjadi topik yang banyak diteliti dan dibahas oleh para ahli dalam beberapa tahun terakhir. Media

sosial dapat memberikan dampak positif seperti kemudahan berkomunikasi dan akses informasi, namun juga dapat memicu berbagai masalah psikologis termasuk kecemasan (Ghanem, 2020; Lee, 2020; Nesi, 2022; Sawhney, 2021). Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan remaja terkait media sosial antara lain: Perbandingan social, tekanan untuk selalu terhubung, paparan konten negatif, cyberbullying.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang hubungan antara psikologi perkembangan remaja, penggunaan media sosial, perkembangan emosi, dan tingkat kecemasan pada remaja. Pendekatan kuantitatif melibatkan survei atau kuesioner yang disebarkan kepada sampel remaja untuk mengumpulkan data tentang pola penggunaan media sosial, perkembangan emosi, dan tingkat kecemasan mereka. Sementara itu, pendekatan kualitatif melibatkan wawancara mendalam atau pengamatan partisipan untuk mengeksplorasi pengalaman individu dalam interaksi dengan media sosial dan dampaknya terhadap perkembangan emosional dan kecemasan. Integrasi data dari kedua pendekatan ini akan memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang fenomena yang diteliti.

Hasil dan Pembahasan

Psikologi perkembangan adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari perubahan dan perkembangan manusia sepanjang hidupnya, mulai dari masa bayi hingga dewasa tua. Fokus utama dari psikologi perkembangan adalah memahami bagaimana dan mengapa perubahan terjadi dalam berbagai aspek kehidupan individu, termasuk aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, dan moral.

Studi ini menemukan hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan perkembangan emosi dan tingkat kecemasan pada remaja. Analisis data kuantitatif mengungkapkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial secara intensif cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan memiliki perkembangan emosi yang kurang stabil dibandingkan dengan mereka yang menggunakan media sosial dengan lebih terbatas. Temuan ini konsisten dengan teori psikologi perkembangan yang menyoroti pentingnya lingkungan sosial dalam membentuk identitas dan kesejahteraan emosional remaja. Selain itu, temuan kualitatif mengungkapkan beragam pengalaman dan persepsi remaja terkait dengan interaksi mereka dengan media sosial. Beberapa remaja merasa tekanan untuk terlibat dalam media sosial untuk mempertahankan hubungan sosial, sementara yang lain mengalami stres dan kecemasan karena perbandingan sosial dan bullying online. Diskusi hasil ini menyoroti pentingnya pemahaman konteks individu dalam mengevaluasi dampak penggunaan media sosial terhadap perkembangan emosi dan kecemasan pada remaja.

Dalam pembahasan, implikasi temuan ini dibahas dalam konteks pengembangan intervensi dan strategi pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung perkembangan

remaja yang sehat di era digital. Penekanan diberikan pada pentingnya pendekatan yang memperhatikan faktor-faktor individu dan lingkungan dalam mengelola penggunaan media sosial pada remaja, serta pentingnya pendidikan tentang literasi digital dan keterampilan sosial-emosional dalam membangun ketahanan terhadap dampak negatif media sosial. Selain itu, disorot pula pentingnya peran orang tua, sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional yang positif bagi remaja.

Para ahli di bidang ini meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan, seperti genetika, lingkungan, dan interaksi antara keduanya. Mereka juga mengidentifikasi tahap-tahap perkembangan yang khas pada setiap periode kehidupan, serta mengeksplorasi bagaimana individu beradaptasi dan berkembang dalam konteks yang berbeda. Dengan memahami perkembangan manusia, psikolog dapat memberikan kontribusi penting dalam pendidikan, pengasuhan anak, kesehatan mental, dan berbagai bidang lain yang terkait dengan peningkatan kualitas hidup manusia.

Psikologi perkembangan pada remaja mengkaji berbagai aspek pertumbuhan dan perubahan selama masa remaja, termasuk dampak penggunaan media sosial pada perkembangan emosi dan kecemasan.

A. Dampak Penggunaan Media Sosial pada Emosi Remaja

1. Perbandingan Sosial:

Media sosial sering menjadi platform di mana remaja membandingkan diri mereka dengan teman sebaya atau selebriti. Ini bisa menyebabkan perasaan rendah diri atau tidak percaya diri jika mereka merasa tidak memenuhi standar yang ditampilkan secara online.

2. Pencarian Validasi:

Remaja cenderung mencari validasi dan pengakuan dari teman-teman mereka melalui "like", komentar, dan jumlah pengikut. Ketika mereka tidak mendapatkan respons yang diharapkan, hal ini bisa menimbulkan perasaan tidak berharga atau depresi.

3. Kesejahteraan Emosional:

Media sosial bisa mempengaruhi suasana hati remaja secara positif dan negatif. Konten yang inspiratif dan mendukung bisa meningkatkan suasana hati, sementara konten negatif atau intimidasi siber bisa menyebabkan stres dan kecemasan.

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dampak Negatif pada Penggunaan Media Sosial

1. Durasi dan Intensitas Penggunaan:

Dampak negatif biasanya lebih besar pada remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan atau dalam waktu yang lama.

2. Jenis Konten:

Jenis konten yang dikonsumsi juga berperan penting. Konten yang positif dan mendukung dapat mengurangi dampak negatif, sementara konten yang negatif atau merusak dapat memperburuk keadaan.

3. Kualitas Interaksi Sosial:

Interaksi sosial yang mendalam dan bermakna melalui media sosial bisa memberikan dukungan emosional, sementara interaksi yang superfisial atau negatif bisa meningkatkan kecemasan dan stres.

C. Strategi untuk Mengelola Dampak Negatif Pada Penggunaan Media Sosial

1. Edukasi dan Kesadaran:

Mendidik remaja tentang penggunaan media sosial yang sehat dan membantu mereka memahami potensi dampak negatifnya.

2. Batasan Waktu:

Mendorong pengaturan batasan waktu penggunaan media sosial untuk mencegah ketergantungan dan gangguan tidur.

3. Keseimbangan Aktivitas:

Mengajak remaja untuk terlibat dalam aktivitas offline yang bermanfaat dan membangun, seperti olahraga, hobi, dan interaksi langsung dengan teman dan keluarga.

4. Dukungan Mental:

Menyediakan dukungan psikologis bagi remaja yang mengalami kecemasan atau masalah emosional akibat penggunaan media sosial, termasuk melalui konseling atau terapi.

Dengan pendekatan yang tepat, dampak negatif penggunaan media sosial pada perkembangan emosi dan kecemasan remaja dapat diminimalkan, sementara aspek positifnya dapat dimaksimalkan.

D. Perkembangan Emosi Remaja

Perkembangan emosi pada remaja merupakan fase kritis dalam kehidupan individu, di mana mereka mengalami berbagai perubahan emosional yang signifikan. Berikut adalah beberapa aspek penting dari perkembangan emosi pada remaja:

1. Peningkatan Intensitas Emosi:

Remaja sering mengalami emosi yang lebih intens dibandingkan dengan anak-anak atau orang dewasa. Perubahan hormonal selama masa pubertas berkontribusi terhadap fluktuasi emosional yang tajam.

2. Pencarian Identitas:

Remaja berada dalam fase pencarian identitas diri. Mereka mulai mengembangkan rasa diri yang lebih kuat dan mencoba memahami siapa mereka, sering kali melalui eksperimen dengan berbagai peran dan identitas.

3. Peningkatan Kesadaran Diri:

Pada masa remaja, individu menjadi lebih sadar akan diri mereka sendiri dan bagaimana mereka dilihat oleh orang lain. Ini sering kali dapat menyebabkan rasa malu atau canggung, serta meningkatkan kepekaan terhadap penilaian sosial.

4. Perubahan dalam Hubungan Sosial:

Hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting, dan persahabatan sering kali menjadi sumber utama dukungan emosional. Hubungan dengan orang tua mungkin mengalami ketegangan seiring dengan meningkatnya keinginan untuk mandiri.

5. Pengembangan Kemampuan Regulasi Emosi:

Remaja mulai belajar dan mengembangkan strategi untuk mengatur emosi mereka. Ini adalah keterampilan penting yang membantu mereka mengatasi stres dan tantangan emosional.

E. Tingkat Kecemasan

Penggunaan media sosial dapat memengaruhi perkembangan emosi dan tingkat kecemasan pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap media sosial dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Faktor-faktor seperti perbandingan sosial, cyberbullying, dan kecanduan media sosial dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan. Penting untuk membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial dan mempromosikan keseimbangan antara kegiatan online dan offline untuk mendukung kesejahteraan emosional remaja.

Penggunaan media sosial dapat memengaruhi perkembangan emosi dan tingkat kecemasan pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap media sosial dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Faktor-faktor seperti perbandingan sosial, cyberbullying, dan kecanduan media sosial dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan. Penting untuk membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial dan mempromosikan keseimbangan antara kegiatan online dan offline untuk mendukung kesejahteraan emosional remaja.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap perkembangan emosi dan kecemasan pada remaja menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung mengalami peningkatan kecemasan dan ketidakstabilan emosional. Interaksi di media sosial, seperti perbandingan sosial, cyberbullying, dan tekanan untuk selalu terlihat sempurna, berkontribusi pada perasaan cemas dan tidak puas terhadap diri sendiri. Namun, media sosial juga dapat menawarkan dukungan sosial dan sumber informasi yang berguna jika digunakan dengan bijak. Oleh karena itu, penting bagi remaja dan orang tua untuk memahami potensi risiko dan manfaat media sosial, serta menerapkan strategi penggunaan yang sehat dan seimbang untuk meminimalkan dampak negatifnya pada perkembangan emosional remaja.

Daftar Pustaka

Al-Rawi, A. (2020). Networked Emotional News on Social Media. *Journalism Practice*, 14(9), 1125–1141. <https://doi.org/10.1080/17512786.2019.1685902>

- Arrivillaga, C. (2022). A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms. *Addictive Behaviors*, 124. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107095>
- Barbar, S. (2021). Factors associated with problematic social media use among a sample of Lebanese adults: The mediating role of emotional intelligence. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1313–1322. <https://doi.org/10.1111/ppc.12692>
- Bernard, D. L. (2023). Diversifying Clinical Child and Adolescent Psychology: A Change Gonna Come. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 52(3), 396–410. <https://doi.org/10.1080/15374416.2023.2191284>
- Choi, J. (2021). Engagement in Emotional News on Social Media: Intensity and Type of Emotions. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 98(4), 1017–1040. <https://doi.org/10.1177/1077699020959718>
- Chung, W. (2020). Dissecting emotion and user influence in social media communities: An interaction modeling approach. *Information and Management*, 57(1). <https://doi.org/10.1016/j.im.2018.09.008>
- Fang, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 107. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430>
- Geary, D. C. (2022). Evolutionary Perspectives on Educational Psychology: Motivation, Instructional Design, and Child Development. *Educational Psychology Review*, 34(4), 2221–2227. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09710-4>
- Ghanem, B. (2020). An Emotional Analysis of False Information in Social Media and News Articles. *ACM Transactions on Internet Technology*, 20(2). <https://doi.org/10.1145/3381750>
- Kircaburun, K. (2020a). Childhood Emotional Maltreatment and Problematic Social Media Use Among Adolescents: The Mediating Role of Body Image Dissatisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(6), 1536–1547. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-0054-6>
- Kircaburun, K. (2020b). Childhood Emotional Trauma and Cyberbullying Perpetration Among Emerging Adults: A Multiple Mediation Model of the Role of Problematic Social Media Use and Psychopathology. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 548–566. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9941-5>
- Lee, H. Y. (2020). Getting Fewer “Likes” Than Others on Social Media Elicits Emotional Distress Among Victimized Adolescents. *Child Development*, 91(6), 2141–2159. <https://doi.org/10.1111/cdev.13422>
- Matara, K. (2022). Law for Handling Problematic Children in Families in the Context of Child Psychology Education. *Educational Administration: Theory and Practice*, 28(2), 74–87. <https://doi.org/10.17762/kuey.v28i02.449>

- Nesi, J. (2022). Emotional Responses to Social Media Experiences Among Adolescents: Longitudinal Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 51(6), 907–922. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.1955370>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. doi:10.1111/jcpp.13194
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, Teens, and Psychological Well-Being: Evidence From Three Time-Use-Diary Studies. *Psychological Science*, 30(5), 682–696. doi:10.1177/0956797619830329
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Quaglieri, A. (2022). From emotional (Dys)regulation to internet addiction: A mediation model of problematic social media use among Italian young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Reifen-Tagar, M. (2022). Political Ideology in Early Childhood: Making the Case for Studying Young Children in Political Psychology. *Political Psychology*, 43, 77–105. <https://doi.org/10.1111/pops.12853>
- Restian, A. (2020). *Psikologi Pendidikan Teori dan Aplikasi*. UMM Press.
- Sawhney, R. (2021). PHASE: Learning emotional phase-aware representations for suicide ideation detection on social media. EACL 2021 - 16th Conference of the European Chapter of the Association for Computational Linguistics, Proceedings of the Conference, 2415–2428.
- Sheng, N. (2023). Too much overload and concerns: Antecedents of social media fatigue and the mediating role of emotional exhaustion. *Computers in Human Behavior*, 139. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107500>
- Stsiampkouskaya, K. (2021). Emotional responses to likes and comments regulate posting frequency and content change behaviour on social media: An experimental study and mediation model. *Computers in Human Behavior*, 124. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106940>
- Süral, I. (2019). Trait Emotional Intelligence and Problematic Social Media Use Among Adults: The Mediating Role of Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(2), 336–345. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0022-6>
- Tatlow-Golden, M. (2021). Childhood Studies and child psychology: Disciplines in dialogue? *Children and Society*, 35(1), 3–17. <https://doi.org/10.1111/chso.12384>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Martin, G. N. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. doi:10.1037/emo0000403

-
- Wan, M. W. (2021). Infant screen media usage and social-emotional functioning. *Infant Behavior and Development*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101509>
- Waters, L. (2022). How Do Young Children Understand and Action their Own Well-Being? Positive Psychology, Student Voice, and Well-Being Literacy in Early Childhood. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 7(1), 91–117. <https://doi.org/10.1007/s41042-021-00056-w>
- Ziemes, J. F. (2019). Children's Rights and Educational Psychology. *European Psychologist*, 24(2), 169–179. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000373>