Indonesian Research Journal on Education

e-ISSN: 2775 – 8672, p-ISSN: 2775 – 9482
Volume 4, Nomor 2 Tahun 2024
Halaman: 539 - 544

Web: https://irje.org/index.php/irje

RESEARCH

Peran Media Sosial dalam Perkembangan Psikologis Anak dan Remaja

Risna Rogamelia[1], Ade Nur Istiani[2]
Bimbingan dan Konselig Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung, Indonesia
Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung, Indonesia
risna@radenintan.ac.id[1]

Kata Kunci:
Media Sosial, Perkembangan Psikologis, Anak, Remaja.

Abstrak

Pergeseran besar terjadi dalam cara anak-anak dan remaja berinteraksi dan menghabiskan waktu. dahulu anak-anak lebih banyak melakukan interaksi sosial terjadi secara langsung, namun saat ini, mereka lebih banyak menghabiskan waktu melakukan interaksi sosial melalui media sosial yang memungkinkan mereka untuk terhubung dengan teman-teman dari seluruh dunia tanpa batasan geografis. Tentu saja hal ini menawarkan banyak peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan, tetapi juga menimbulkan berbagai tantangan dan risiko. Artikel ini akan memberikan wawasan tentang strategi yang dapat digunakan untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko penggunaan media sosial oleh anak-anak dan remaja Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi pustaka. Di mana peneliti melakukan tinjauan secara sistematis untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi studi yang relevan mengenai peran media sosial dalam dukungan psikologis anak dan remaja. media sosial memiliki peran yang signifikan dalam memberikan dukungan psikologis kepada anak dan remaja. Akan tetapi hal tersebut tak luput dari dampak positif dan negatif dari media sosial itu sendiri. Terdapat beberapa dampak positif dan negatif media sosial yang menjadi temuan. Dampak positif media sosial terbagi menjadi tiga, yaitu memberikan dukungan sosial, sarana edukasi dan informasi serta pengembangan identitas. Sementara dampak negatif media sosial terbagi menjadi tiga, yaitu *cyberbullying*, kecemasan dan depresi serta FOMO (*Fear of Missing Out*).

***Key Word**:*
Social Media, Psychological Delevelopment, Children, Adolescent.

Abstract

A major shift is occurring in the way children and teens interact and spend time. In the past, children had more social interactions in person, but nowadays, they spend more time doing social interactions through social media which allows them to connect with friends from all over the world without geographical restrictions. This offers many opportunities for growth and development, but it also poses various challenges and risks. This article will provide insight into strategies that can be used to maximize the benefits and minimize the risks of using social media by children and adolescents. This research uses a qualitative research approach with a literature study method. Where researchers conducted a systematic review to identify and evaluate relevant studies regarding the role of social media in psychological support for children and adolescents. Social media has a significant role in providing psychological support to children and adolescents. However, this does not escape the positive and negative impacts of social media itself. There are several positive and negative impacts of social media that have been discovered. The positive impact of social media is divided into three, namely providing social support, educational and information facilities and identity development. Meanwhile, the negative impacts of social media are divided into three, namely cyberbullying, anxiety and depression and FOMO (Fear of Missing Out).

Copyright © 2024 Risna Rogamelia, Ade Nur Istiani
This work is licensed under a Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial di kalangan anak-anak dan remaja telah mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan laporan dari We Are Social dan Hootsuite (Andi Dwi Riyanto, 2023), sekitar 90% anak-anak dan remaja di usia 13-18 tahun di seluruh dunia memiliki akses ke media sosial. Platform seperti Instagram, TikTok, Snapchat, dan YouTube menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka. Anak-anak dan remaja menggunakan media sosial untuk berbagai tujuan, termasuk berkomunikasi dengan teman, mencari informasi, berbagi pengalaman, dan mengembangkan identitas diri mereka.

Fenomena ini mencerminkan pergeseran besar dalam cara anak-anak dan remaja berinteraksi dan menghabiskan waktu mereka. Di masa lalu, interaksi sosial anak-anak lebih banyak terjadi secara langsung,

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

sementara saat ini, media sosial telah memungkinkan mereka untuk terhubung dengan teman-teman dari seluruh dunia tanpa batasan geografis. Hal ini menawarkan banyak peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan, tetapi juga menimbulkan berbagai tantangan dan risiko.

Penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan psikologis anak-anak dan remaja. Di satu sisi, media sosial dapat memberikan dukungan sosial yang penting, membantu anak-anak dan remaja merasa lebih terhubung dan didukung oleh jaringan sosial mereka. Platform ini juga dapat menjadi sumber informasi yang berharga, memungkinkan anak-anak untuk belajar tentang berbagai topik termasuk kesehatan mental, yang dapat membantu mereka mengelola emosi dan stres.

Di sisi lain, ada juga risiko yang signifikan terkait dengan penggunaan media sosial. *Cyberbullying*, perbandingan sosial yang tidak sehat, kecemasan, dan depresi adalah beberapa masalah yang sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial. Menurut sebuah studi oleh Primack dkk mengemukakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial dapat membuat anak-anak merasa kurang puas dengan diri mereka sendiri dan kehidupan mereka, yang dapat merusak kesejahteraan psikologis mereka (Primack, Brian A, 2018).

Selain itu, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) atau ketakutan akan ketinggalan juga telah diidentifikasi sebagai masalah yang signifikan. FOMO juga dapat menyebabkan kecemasan sosial dan tekanan untuk terus-menerus memantau dan berpartisipasi dalam aktivitas online, yang dapat mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari pada anak-anak dan remaja, seperti yang diungkapkan oleh Aisafitri dan Yusrisah dalam penelitiannya yang menemukan fakta bahwa FOMO dapat merubah gaya hidup para remaja di Kota Depok (Aisafitri & Yusriyah, 2020).

Mengingat kompleksitas ini, penting untuk memahami bagaimana media sosial dapat digunakan secara positif untuk mendukung kesehatan psikologis anak-anak dan remaja, sambil mengelola dan meminimalkan risiko yang terkait. Orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan perlu bekerja sama untuk memastikan bahwa anak-anak dan remaja dapat memanfaatkan media sosial dengan cara yang sehat dan aman. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk meninjau literatur yang ada mengenai peran media sosial dalam dukungan psikologis anak dan remaja. Dengan mengeksplorasi dampak positif dan negatif media sosial, artikel ini akan memberikan wawasan tentang strategi yang dapat digunakan untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko penggunaan media sosial oleh anak-anak dan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi pustaka. Di mana peneliti melakukan tinjauan secara sistematis untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi studi yang relevan mengenai peran media sosial dalam dukungan psikologis anak dan remaja. Literatur yang dipilih mencakup artikel dan buku yang relevan dengan topik, diterbitkan dalam 10 tahun terakhir, dan data dikumpulkan dari berbagai sumber akademik, termasuk jurnal, buku, dan artikel konferensi yang membahas dampak media sosial terhadap kesehatan psikologis anak dan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak dan remaja yang terlahir pada rentang tahun 1997-2012, mereka terlahir pada era digital transformasi industri 4.0, di mana perkembangan teknologi menjadi sangat pesat membuat generasi ini terbiasa dengan penggunaan gadget dan internet, kondisi ini ditambah dengan adanya serangan virus Covid-19 pada tahun 2019-2021 yang melumpuhkan interaksi fisik secara langsung memaksa adaptasi cepat dalam kehidupan terhadap teknologi harus dilakukan. Anak dan remaja yang juga merupakan peserta didik formal semakin didekatkan dengan fitur-fitur aplikasi daring yang menunjang baik dalam pembelajaran, aplikasi jual beli maupun aplikasi media sosial. Seperti yang disampaikan Arianto (Arianto, 2022) dalam penelitiannya, bahwa media sosial telah mengubah aktivitas generasi muda, terutama selama pandemi Covid-19 yang mempercepat transformasi digital. Media sosial menjadi saluran penting untuk komunikasi, informasi, interaksi, dan partisipasi, serta memainkan peran dalam pemasaran digital dan komunikasi bisnis.

Selanjutnya, media sosial atau sering juga disebut sebagai sosial media adalah pelantar digital yang memfasilitasi penggunanya untuk saling berinteraksi atau membagikan konten berupa tulisan, foto, video, dan merupakan pelantar digital yang menyediakan fasilitas untuk melakukan aktivitas sosial bagi setiap penggunanya. Media sosial juga merupakan sebuah sarana untuk bersosialisasi satu sama lain dan dilakukan secara daring yang memungkinkan manusia untuk saling berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

(Baskoro et al., 2023:1).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil utama menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang signifikan dalam memberikan dukungan psikologis kepada anak dan remaja. Akan tetapi hal tersebut tak luput dari dampak positif dan negatif dari media sosial itu sendiri. Terdapat beberapa dampak positif dan negatif media sosial yang menjadi temuan. Dampak positif media sosial terbagi menjadi tiga, yaitu memberikan dukungan sosial, sarana edukasi dan informasi serta pengembangan identitas. Sementara dampak negatif media sosial terbagi menjadi tiga, yaitu *cyberbullying*, kecemasan dan depresi serta FOMO (*Fear of Missing Out*).

Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang yang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Sebagaimana yang disampaikan oleh Suryani menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan sosial di kalangan anak-anak dan remaja. Dukungan sosial yang diberikan melalui platform ini dapat berupa dukungan emosional dan dukungan informasional (Suryani, 2017).

Dukungan sosial yang terjadi melalui media sosial bisa didapatkan melalui orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, guru maupun dari orang-orang baru yang tidak pernah dikenal sebelumnya bahkan belum pernah ditemui sebelumnya. Hal tersebut menjadi kekuatan bagi penggunaan media sosial, di mana dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh siapa saja yang membutuhkan terutama bagi orang-orang yang mengalami permasalahan, depresi, bahkan mempunyai ikatan sosial yang lemah dan yang mempunyai hubungan kurang baik dengan lingkungan sosialnya di dunia nyata.

Adapun bentuk-bentuk dukungan sosial yang didapatkan melalui media sosial antara lain dapat berupa komentar, pemberian *like* dan *emoticon love* pada aplikasi media sosial, subsribe konten maupun berbagi (*share*) pada konten yang diupload (Suryani, 2017).

Sarana Edukasi dan Informasi

Media sosial juga menyediakan akses mudah ke berbagai informasi yang dibutuhkan, hal tersebut membuat pengguna dapat mengkonsumsinya bebas dimana saja dan kapan saja. Selain kemudahan mendapatkan informasi, arus pergerakannya yang sangat cepat juga isunya *up to date* menjadi alasan mengapa masyarakat menyukai dan memilih media sosial menjadi sumber utama informasi mereka. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Populix yang dikutip oleh Hasya (2022) terkait perilaku masyarakat Indonesia dalam penggunaan media sosial, dari 1.023 responden 79% nya mereka memilih alasan mengakses media sosial antara lain untuk mengisi waktu luang dan melihat informasi terakhir, dimana hal tersebut menjaga agar mereka terus mengikuti perkembangan (Hasha, 2022).

Saat ini para pendidik juga sudah mulai memanfaatkan media online termasuk media sosial untuk memberikan konten-konten edukatif yang dapat dijadikan referensi pembelajaran maupun sekedar edukasi bagi peserta didiknya, Rahman, dkk (Rahman et al., 2023) dalam penelitiannya pada mahasiswa mengungkapkan bahwa pemanfaatan media sosial sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kualitas dan hasil belajar mahasiswa sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan. Melalui pemanfaatan media sosial, mahasiswa dapat memudahkan mencari dan memperoleh tambahan materi-materi perkuliahan, dapat digunakan dalam hal berdiskusi dengan cakupan yang luas, meningkatkan keterampilan berbahasa yang baik dan santun, dapat pula meningkatkan cara berfikir kritis yang mana tidak hanya berpatokan pada satu sumber saja. Lebih lanjut mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan dan kreativitasnya dalam hal karya berdasarkan materi yang telah dipelajari selama proses perkuliahan.

Selain informasi berupa berita yang terbaru juga sebagai media pembelajaran, informasi-informasi terkait kesehatan mental dan sumber daya edukatif juga sangat mudah diakses di media sosial. Menurut O'Keeffe, dkk, anak-anak dapat memanfaatkan media sosial untuk mencari informasi tentang kesehatan mental, yang dapat membantu mereka memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik (O'Keeffe et al., 2011).

Pengembangan Identitas.

Media sosial dapat menjadi sarana penting untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial. Platform media sosial dapat digunakan sebagai alat untuk eksplorasi identitas diri. Adapaun bentuk-bentuk pengungkapan identitas diri dalam komunikasi menurut Powel (Fitrya S et al., 2018) antara lain: 1) Basa-basi, ini merupakan taraf pengungkapan diri yang paling lemah atau dangkal, walaupun terdapat keterbukaan diantara individu, terapi tidak terjadi hubungan antar pribadi; 2) Membicarakan orang lain yang diungkapkan

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

dalam komunikasi hanyalah tentang orang lain atau hal-hal yang diluar dirinya; 3) Menyatakan gagasan atau pendapat sudah mulai dijalin hubungan yang erat. Individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain; 4) Perasaan setiap individu dapat memiliki gagasan atau pendapat yang sama tetapi perasaan atau emosi yang menyertai gagasan atau pendapat setiap individu dapat berbeda-beda; 5) Pengungkapan diri telah dilakukan secara mendalam, individu yang menjalin hubungan antar pribadi dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya.

Upaya-upaya pengungkapan identitas diri ini dilakukan oleh anak dan remaja dalam penggunaan media sosial. Studi oleh Manago, dkk (Manago et al., 2012). menemukan bahwa anak-anak dan remaja sering menggunakan media sosial untuk mengekspresikan diri dan mengeksplorasi berbagai aspek identitas mereka, yang dapat berkontribusi pada perkembangan psikologis yang sehat. Hal tersebut nampak dari cara anak dan remaja memilih teman pada media sosialnya, di mana ada dua cara memilih teman pada platform media sosial tertentu, yaitu memilih teman-teman yang memang sudah terhubung di dunia nyata pada platform media sosial chatting dan memilih teman yang tidak dikenal sebelumnya serta memasang identitas palsu pada platform media sosial *games* (Triasturi et al., n.d.).

Cyberbullying

Cyberbullying adalah kegiatan intimidasi yang dilakukan secara sengaja dan berulang terhadap individu maupun kelompok. *Cyberbullying* juga dapat berbentuk ungkapan yang bersifat tidak benar, kecemburuan, diskriminasi, atau vulgar. Istilah *cyberbullying* diartikan sebagai intimidasi yang dilakukan untuk melecehkan seseorang atau kelompok melalui penggunaan teknologi (Sekarayu & Santoso, 2022). Selanjutnya Anshori, dkk (Anshori et al., 2022) mengemukakan bahwa tindakan cyberbullying bisa juga dibarengi dengan tindakan bullying secara fisik, dengan cara menampar atau mencederai, kemudian dapat berupa verbal, yaitu dengan cara menghina, mengolok, juga memaki dan mengancam dan kemudian dilanjutkan dengan intimidasi melalui cyber yakni melakukan tindakan berupa verbal dalam bentuk komunikasi secara tertulis atau lisan.

Adapun bentuk-bentuk c*yberbullying* melalui media sosial yang diuraikan oleh UNICEF Indonesia (UNICEF Indonesia, 2020), antara lain: 1) Menyebarkan kebohongan tentang seseorang atau memposting foto memalukan tentang seseorang di media sosial; 2) Mengirim pesan atau ancaman yang menyakitkan melalui platform *chatting*; 3) Menuliskan kata-kata menyakitkan pada kolom komentar media sosial 4) Memposting sesuatu yang memalukan/menyakitkan atau mengatasnamakan seseorang (misalnya dengan akun palsu atau masuk melalui akun seseorang) dan mengirim pesan jahat kepada orang lain atas nama mereka; 5) *Trolling* - pengiriman pesan yang mengancam atau menjengkelkan di jejaring sosial, ruang obrolan, atau game online; 6) Mengucilkan, mengecualikan, anak-anak dari game online, aktivitas, atau grup pertemanan; 7) Menyiapkan/membuat situs atau grup (group chat, room chat) yang berisi kebencian tentang seseorang atau dengan tujuan untuk menebar kebencian terhadap seseorang; 8) Menghasut anak-anak atau remaja lainnya untuk mempermalukan seseorang; 9) Memberikan suara untuk atau menentang seseorang dalam jajak pendapat yang melecehkan; 10) Membuat akun palsu, membajak, atau mencuri identitas online untuk mempermalukan seseorang atau menyebabkan masalah dalam menggunakan nama mereka, dan 11) Memaksa anak-anak agar mengirimkan gambar sensual atau terlibat dalam percakapan seksual.

Cyberbullying adalah salah satu dampak negatif utama dari penggunaan media sosial. Menurut penelitian oleh Kowalski dkk mengungkapkan bahwa pengalaman *bullying online* dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental anak-anak, termasuk meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan pikiran untuk bunuh diri (Kowalski et al., 2014).

Kecemasan dan Depresi

Penelitian oleh Primack et al. (Primack, Brian A, 2018) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi di kalangan remaja. Perbandingan sosial yang sering terjadi di media sosial dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan stres. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahya, dkk yang mengungkapkan bahwa media sosial memiliki dampak terhadap kecemasan dan depresi pada remaja (Nur Cahya et al., 2023), kecemasan akibat penggunaan media sosial didapat dari akibat penggunaan media sosial berlebih, melihat atau membaca berita-berita negatif yang muncul di sosial media, membandingkan dirinya dan kehidupannya dengan orang lain yang ada di sosial media .

Sementara itu, penelitian Permadi mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan sosial remaja semakin lama durasi penggunaan media sosial pada remaja. (Permadi, 2022). Remaja dengan kecemasan sosial akan menjadikan media sosial sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan akan informasi,

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

interaksi sosial atau bahkan sebagai hiburan semata. Perilaku penggunaan media sosial dikembangkan remaja dengan kecemasan sosial karena rasa khawatir yang berlebihan akan kritik dan penilaian buruk orang lain terhadap dirinya, sehingga perilaku tersebut akan diperkuat dan durasi penggunaan media sosial akan semakin meningkat seiring tingginya kecemasan sosial remaja.

Fear of Missing Out (FOMO)

Fear of Missing Out (FOMO) adalah fenomena psikologis yang sering terjadi di media sosial, di mana pengguna merasa cemas karena melihat orang lain menjalani kehidupan yang lebih baik atau lebih menyenangkan. Studi oleh Sachiyati, dkk (Sachiyati et al., 2023) FOMO memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja. Rasa cemas dan stress yang dipicu oleh rasa takut ketinggalan informasi atau interkasi di media sosial dapat mengganggu keseimbangan emosional remaja. FOMO juga memperburuk perasaan rendah diri, merasa tidak diakui, dan tidak puas dengan diri sendiri. Penelitian Sachiyati, dkk juga menunjukkan bahwa tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu *Autonomy* (kebebasan), *Relatedness* (hubungan sosial) dan *Competence* (kemampuan) memainkan peran kunci dalam pengggunaan media sosial oleh remaja. Penggunaan media sosial memberikan peluang bagi remaja untuk merasa mandiri dalam pencarian informasi sesuai minat mereka, menjaga hubungan sosial dengan teman-teman, dan merasa kompeten ketika mereka dapat mengikuti tren tersebut.

Kehadiran sindrom FOMO mendorong seseorang untuk menciptakan kehidupan virtual yang tidak kalah menarik. Karena tidak ingin merasa tertinggal, pada akhirnya seseorang mengunggah kehidupan mereka di media sosial berupa postingan mengenai liburan, konser, tempat makan, pernikahan, anak, atau bahkan kehidupan pribadi tidak luput dieksploitasi untuk menjadi bahan postingan di media sosial. Ketika mereka tidak memiliki sesuatu hal yang menarik untuk diunggah, mereka cenderung merasa bahwa ada sesuatu hal yang salah dalam kehidupannya (Aisafitri & Yusriyah, 2020).

Menurut Abel (Aisafitri & Yusriyah, 2020) seseorang dapat dikatakan FOMO apabila ia mengalami gejala-gejala seperti tidak dapat melepaskan diri dari ponsel, cemas dan gelisah jika belum mengecek akun media sosial, lebih mementingkan berkomunikasi dengan rekanrekannya di media sosial, terobsesi dengan status dan postingan orang lain, dan selalu ingin eksis dengan men-share setiap kegiatannya dan merasa depresi jika sedikit orang yang melihat akunnya. Hal tersebut sejalan dengan Taswiyah (Taswiyah, 2022) yang mengemukakan gejala-gejala FOMO, yaitu: 1) Selalu memeriksa gadget. Seseorang yang menderita FOMO akan terus menerus memeriksa ponselnya saat terbangun tidur dapat juga sebelum tidur seolah tidak mau tertinggal berita; 2) Lebih mengutamakan medsos ketimbang kehidupan sebenarnya akibatnya memicu keinginan untuk diakui oleh orang lain di dunia virtual; 3) Terus-menerus ingin mengetahui tentang aktivitas orang lain; 4) Menghabiskan lebih dari yang ia mampu untuk beraktifitas dan berbelanja barang-barang yang tidak terlalu penting dengan hal ini juga agar menunjukkan ia tidak ketinggalan zaman.

KESIMPULAN

Media sosial dapat berdampak signifikan pada kesehatan psikologis anak-anak dan remaja. Di satu sisi, media sosial dapat menyediakan dukungan sosial yang penting pengembangan identitas dan menjadi sumber informasi berharga, termasuk tentang kesehatan mental. Di sisi lain, risiko seperti *cyberbullying*, perbandingan sosial yang tidak sehat, kecemasan, dan depresi sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, dan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dapat menyebabkan kecemasan sosial dan tekanan untuk terus memantau aktivitas online. Para orangtua, guru dan masyarakat secara umum dapat mengarahkan anak dan remaja untuk dapat memanfaatkan keuntungan dari media sosial semaksimal mungkin dengan melakukan pendampingan dan pengarahan bagi mereka agar dapat meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan. Kegiatan pendampingan dan sosialisasi dapat dilakukan oleh guru serta pihak-pihak terkait, juga komunikasi secara personal dan mendalam dari orangtua diharapkan menjadi kekuatan bagi anak dan remaja untuk dapat mendapatkan dukungan psikologis dari media sosial.

DAFTAR REFERENSI

Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). *Fear Of Missing Out Syndrome As A Lifestyle Of The Millennial Generation In Depok City*. *2*(4), 166–177. https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia

Andi Dwi Riyanto. (2023). Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2024. Retrieved June 25, 2024, from https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/

Anshori, I. F., Hidayatulloh, S., Dewi, A. S., Viargi, R., & Yulianti, S. (2022). Fenomena Cyber Bullying Dalam Kehidupan Remaja. *Jurnal Sosial & Abdimas*, *4*(1), 26–32.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

https://doi.org/10.51977/jsa.v4i1.670

Arianto, B. (2022). Dampak Media Sosial Bagi Perubahan Perilaku Generasi Muda di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Social Politics and Governance (JSPG)*, *3*(2), 118–132. https://doi.org/10.24076/jspg.2021v3i2.659

Baskoro, F., Wijaya, A. Y., & Asrori, M. Z. (2023). *Media Sosial Remaja* (A. Masruroh (ed.); 1st ed.). Widina Media Utama.

Fitrya S, S. N. T. A., Unde, A., & Aziz, S. (2018). Pengungkapan Identitas Diri Melalui Media Sosial : Studi Mengenai Etnografi Virtual Melalui Virtual Vlog. *Jurnal Komunikasi KAREBA*, *7*(1), 86.

Hasha, R. (2022). *Apa Alasan Utama Masyarakat Indonesia Menggunakan Media Sosial?* https://goodstats.id/article/apa-alasan-utama-masyarakat-indonesia-menggunakan-media-sosial-nxvod

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, *140*(4), 1073–1137. https://psycnet.apa.org/record/2014-04307-001

Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*, *48*(2), 369–380. https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0026338

Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, *3*(8), 704–706. https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917

O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., Mulligan, D. A., Altmann, T. R., Brown, A., Christakis, D. A., Falik, H. L., Hill, D. L., Hogan, M. J., Levine, A. E., & Nelson, K. G. (2011). Clinical report - The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, *127*(4), 800–804. https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054

Permadi, D. A. (2022). Kecemasan sosial dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja. *Psychomedia: Jurnal Psikologi*, *2*(1), 7–13. https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.7-13

Primack, Brian A, E. a. (2018). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *HHS Public Access*, *176*(5), 139–148. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010

Rahman, M., Nursyabilah, I., Astuti, P., Syam, M. I., Mukramin, S., & Kurnawati, W. O. I. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran. *Journal on Education*, *5*(3), 10646–10653. https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1890

Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, *8*(November), 1–18.

Sekarayu, S. Y., & Santoso, M. B. (2022). Remaja Sebagai Pelaku Cyberbullying Dalam Media Sosial. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, *3*(1), 1. https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.39558

Suryani, C. (2017). Dukungan Sosial di Media Sosial. In *Bunga Rampai Komunikasi Indonesia* (pp. 251–261). http://repository.uksw.edu/handle/123456789/13386

Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, *8*(1), 103–119.

Triasturi, E., Adrianto, D., & Nurul, A. (n.d.). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja* (1st ed.). Puskakom. https://www.slideshare.net/slideshow/seri-buku-literasi-digital-kajian-dampak-media-sosial-bagi-anak-dan-remaja-puskakom-ui/87018412#2

UNICEF Indonesia. (2020). *Cyberbullying: Apa itu dan bagaimana menghentikannya*. UNICEF Indonesia. https://www.unicef.org/indonesia/id/child-protection/apa-itu-cyberbullying#:~:text=Cyberbullying merupakan perilaku berulang yang,tentang seseorang di media sosial.