

Apakah Media Sosial Buruk untuk Kesehatan Mental dan Kesejahteraan?
Kajian Perspektif Remaja

Adi Sudrajat
Universitas Islam Malang
adi.sudrajat@unisma.ac.id

ABSTRACT

Meskipun semakin banyak bukti tentang efek media sosial pada kesehatan mental remaja, masih ada kelangkaan penelitian empiris tentang bagaimana remaja memandang media sosial, terutama sebagai sumber pengetahuan, atau bagaimana mereka memanfaatkan wacana sosial dan media yang lebih luas untuk mengekspresikan sudut pandang. Karenanya, artikel ini berkontribusi pada literatur yang terbaru. Enam kelompok fokus berlangsung selama 3 bulan dengan 52 remaja berusia 11-18 tahun, direkrut dari sekolah-sekolah di Banyuwangi, Jawa Timur. Analisis tematik menunjukkan bahwa remaja menganggap media sosial sebagai ancaman terhadap kesejahteraan mental dan tiga tema diidentifikasi: (1) diyakini menyebabkan gangguan mood dan kecemasan bagi beberapa remaja, (2) dipandang sebagai platform untuk cyberbullying dan (3) penggunaan media sosial itu sendiri sering dibingkai sebagai semacam 'kecanduan'

Keywords: Media sosial, kesehatan mental, remaja, informasi, kesejahteraan

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perubahan psikologis, biologis dan sosial yang signifikan bagi kaum muda karena mereka menyesuaikan dengan kebutuhan mereka yang muncul dan mengembangkan keterampilan baru, tanggung jawab dan hubungan intim¹. Selama masa remaja mereka mengembangkan rasa identitas dan otonomi yang lebih besar.² Ini adalah periode yang kompleks dari masa hidup, dan satu yang bisa dibilang lebih menantang di lingkungan kontemporer karena remaja menghadapi berbagai tekanan pribadi dan pendidikan, berbeda dari yang dialami oleh generasi sebelumnya.

Khususnya, periode ini sering dibuat lebih menantang karena tingginya prevalensi kesulitan kesehatan mental³ karena pada masa remaja banyak gangguan mental terdeteksi untuk pertama kalinya⁴. Namun, meskipun relatif penting melindungi kesehatan mental dan kesejahteraan emosional, remaja cenderung memiliki pengetahuan yang terbatas tentang apa artinya menjadi sehat secara mental atau bagaimana mempertahankan status ini.⁵

¹ Christie, D., & Viner, R.. ABC of adolescence: Adolescent development. *British Medical Journal*, 330 (2005) hlm 301–304.

² Erikson, E.. *Identity: Youth and crisis*. (New York, Norton Company, 1968) hlm 12

³ Burns, J., Durkin, L., & Nicholas, J.. Mental health of young people in the United States: What role can the internet play in reducing stigma and promoting help seeking? *Journal of Adolescent Health*, 45, 2009, hlm 95–97.

⁴ Patel, V., Flisher, A., Hetrick, S., & McGorry, P. Mental health of young people: A global public health challenge. *The Lancet*, 369, 2007. hlm. 1302–1313

⁵ Dogra, N., Omigbodun, O., Adedokun, T., Bella, T., Ronzoni, P., & Adesokan, A. Nigerian secondary school children's knowledge of and attitudes to mental health and illness. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 17, 2012, hlm. 336–353.

Media sosial adalah media yang relatif baru di mana remaja dapat mengelola kesejahteraan mental mereka. Memang, kaum muda sering melaporkan beralih ke situs-situs seperti Facebook dan Twitter untuk melarikan diri dari tekanan eksternal yang mengancam kesehatan mental mereka.⁶ Remaja yang tinggal di banyak negara (termasuk berpenghasilan rendah, menengah dan tinggi) telah melihat teknologi informasi dan komunikasi (TIK) seperti media sosial menjadi bagian integral dari pendidikan, budaya dan kehidupan sosial mereka.⁷ Sebagian besar remaja sekarang menggunakan media sosial, dengan angka-angka menunjukkan bahwa sebanyak 97% melakukannya secara teratur.⁸ Sebuah studi baru-baru ini menemukan bahwa 57% dari remaja AS telah memulai hubungan online, dengan 50% responden memiliki 'teman' seseorang di Facebook (atau serupa) untuk memberi tahu mereka bahwa mereka tertarik secara romantis.⁹ Terbukti, media sosial datang untuk memainkan peran yang semakin signifikan dalam perkembangan sosial dan emosional remaja.¹⁰

Meskipun media sosial mungkin memfasilitasi bentuk-bentuk baru komunikasi dan hubungan sosial, pada awalnya ada kekhawatiran tentang jumlah waktu yang dihabiskan kaum muda untuk online. Penggunaan internet tampaknya terkait dengan pengurangan kontak tatap muka, peningkatan isolasi sosial, stres, depresi dan kurang tidur.¹¹ Itu juga diklaim untuk memfasilitasi perilaku ofensif dan berbahaya, bisa dibilang merugikan kesehatan mental.¹² Namun, ada penelitian yang bertentangan dengan 'paradoks internet' ini dengan memberikan bukti bahwa gejala negatif tersebut hilang begitu novis internet menjadi pengguna yang lebih berpengalaman dari TIK.¹³ Selanjutnya,

Namun demikian, para pembuat kebijakan terus mengungkapkan keprihatinan terkait dengan tingkat risiko yang dialami remaja di media sosial. Risiko spesifik termasuk, terpapar pada apa yang dianggap sebagai konten yang tidak pantas untuk kelompok umur mereka, seperti pornografi online; perilaku kasar teman sebaya dalam bentuk komentar provokatif atau antagonis secara seksual; pelanggaran privasi; dan pengaruh yang tidak semestinya dari pihak ketiga seperti badan iklan.¹⁴ Penelitian di Inggris menunjukkan bahwa 15% anak berusia 9 hingga 16 tahun telah terganggu oleh konten daring,¹⁵ dengan 28% anak berusia 11 hingga 16 tahun melaporkan secara khusus mengalami pengalaman yang mengecewakan di

⁶ boyd, d. *It's complicated: The social lives of networked teens*. (New Haven, CT: Yale University Press. 2014).

⁷ Allen, K., Ryan, T., Gray, D., McInerney, D., & Waters, L. Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31, 2014. Hlm. 18–31.

⁸ Woods, H., & Scott, H. Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 2016. hlm. 41–49.

⁹ Lenhart, A., Smith, A., & Anderson, M. *Teens, technology and romantic relationships*. (Washington, DC: Pew Research Center. 2015) hlm.3

¹⁰ O'Keefe, G., & Clarke-Pearson, K. Clinical report – The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127, 2011. hlm. 800–804.

¹¹ Espinoza, G. The pervasiveness, connectedness, and intrusiveness of social network sites use among young adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, 2011. hlm. 705–709.

¹² Mesch, G. (2009). Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 2009. hlm. 387–393.

¹³ Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 2002. hlm. 49–74.

¹⁴ O'Keefe, G., & Clarke-Pearson, K. Clinical report – The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*.

¹⁵ Livingstone, S., Haddon, L., Vincent, J., Mascheroni, G., & Olafsson, K. *Net children go mobile: The UK report*. (London, England: London School of Economics and Political Science, 2014)

media sosial.¹⁶ Perundungan siber, penggunaan media digital untuk memposting pesan yang mengancam, gambar yang memalukan dan rumor yang berniat membahayakan orang lain, tetap merupakan masalah yang terus-menerus. Internet menyediakan forum bagi remaja untuk secara anonim menguji identitas yang berbeda, tetapi sayangnya anonimitas ini juga dapat dieksploitasi oleh mereka yang terlibat dalam trolling dan penindasan cyber dan dapat mempromosikan dan memfasilitasi disinhibisi pada remaja.¹⁷ Dalam konteks ini, sementara risiko yang terkait dengan penggunaan Internet mungkin berlebihan, ada alasan untuk khawatir karena anak-anak dan remaja secara teratur terpapar pada konten berisiko dan remaja sendiri terlibat dalam perilaku online antisosial. Secara khusus, *kapasitas terbatas untuk pengaturan diri dan kerentanan terhadap tekanan teman sebaya dan akibatnya berada pada beberapa risiko ketika mereka menavigasi dan bereksperimen dengan media sosial*.¹⁸

METODE

Desain kualitatif digunakan untuk memfasilitasi karakter eksplorasi penelitian. Tujuan dari proyek ini adalah untuk membangun data terbatas pada perspektif remaja tentang dampak potensial dari media sosial terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan. Kami menggunakan perspektif konstruksionis makrososial, karena ini mempromosikan lapisan yang lebih luas dan interpretatif untuk analisis. Ini dianggap tepat karena perspektif ini telah membentuk dasar bagi banyak penelitian yang mengeksplorasi pengalaman dan pandangan kaum muda¹⁹ dan mencerminkan posisi bahwa anak-anak dan masa kanak-kanak membangun fenomena yang dapat berubah.²⁰ Secara khusus, fondasi teoritis yang mendasari ini memungkinkan untuk eksplorasi tentang bagaimana wacana sosial dan media media sosial direvisi melalui akun remaja.

Pengumpulan dan rekrutmen data

Kelompok fokus dilakukan karena mereka sangat berguna untuk mengeksplorasi topik yang dianggap sensitif dan sangat cocok untuk peserta yang lebih muda.²¹ Kelompok fokus juga memobilisasi peserta untuk menanggapi dan mengomentari kontribusi orang lain, yang berarti bahwa masalah dapat dikembangkan dan dipertimbangkan secara mendalam. Peserta direkrut dari sekolah di Banyuwangi, Jawa Timur, yang mencerminkan keragaman luas latar belakang sosial ekonomi. Enam kelompok fokus dilakukan selama 3 bulan pada 2019 dengan remaja berusia 11-18 tahun ($N= 52$). Jadwal pertanyaan untuk kelompok fokus dibuat relatif luas sehingga dapat didorong oleh peserta dan berpusat pada anak. Secara keseluruhan, siswa ditanya tentang pemahaman mereka tentang kesehatan mental, mendefinisikan konsep dan menggambar pada pengalaman pribadi mereka. Mereka juga ditanya tentang penggunaan media sosial, tingkat penggunaan, saluran media sosial mana yang disukai dan pendapat mereka tentang media yang berbeda. Selain itu, siswa

¹⁶ Lilley, C., Ball, R., & Vernon, H. *The experiences of 11–16 year olds on social networking sites*. (London, England: NSPCC Report. 2014)

¹⁷ Griffiths, M. Adolescent trolling in online environments: A brief overview. *Education and Health*, 32(3), 2014. hlm. 85–87.

¹⁸ O’Keefe, G., & Clarke-Pearson, K. Clinical report – The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*. hlm. 800

¹⁹ Fraser, S., Lewis, V., Ding, S., Kellett, M., & Robinson, C. *Doing research with children and young people*. London, England: SAGE.2004)

²⁰ Greig, A., Taylor, J., & MacKay, T. *Doing research with children* (2nd ed.). (London, England: SAGE. 2007)

²¹ Hoppe, M., Wells, E., Morrison, D., Gillmore, M., & Wilsdon, A. Using focus groups to discuss sensitive topics with children. *Evaluation Review*, 19, 1995, hlm.102–114.

diminta untuk mengomentari potensi media sosial untuk mempromosikan kesejahteraan mental dan manfaat serta tantangan untuk melakukannya.

Kecukupan sampel dijamin melalui proses saturasi data, yang terkait dengan jumlah kelompok fokus dan jumlah peserta di dalamnya dan sesuai untuk pendekatan yang diambil.²² Kejenuhan ditentukan oleh kriteria penghentian ditentukan oleh titik di mana tidak ada tema baru yang dibahas di seluruh atau di dalam kelompok (Francis et al., 2010).²³

Analisis data

Analisis tematik digunakan karena fokusnya yang didorong oleh data dan arah pembuatan makna, yang memungkinkan untuk mengidentifikasi isu-isu penting yang diajukan oleh para peserta. Ini penting untuk studi eksplorasi di mana basis bukti terbatas.²⁴

TEMUAN

Peserta umumnya menyatakan pandangan negatif yang konsisten tentang dampak potensial dari media sosial pada kesehatan mental. Sementara ada beberapa pengakuan tentang kemungkinan efek positif, konsensus yang luar biasa di antara peserta adalah bahwa media sosial berbahaya bagi kesehatan mental remaja dalam arti luas, sebagian besar merujuk pada kesehatan mental orang lain daripada mereka sendiri. Namun, ini juga perlu dikontekstualisasikan terhadap perspektif mereka tentang kesehatan mental karena peserta memiliki pemahaman yang berbeda-beda mengenai hal ini. Banyak remaja tidak dapat mendefinisikan kesehatan mental dengan jelas, sering membingungkan kesehatan mental. Yang lain hanya menyatakan bahwa mereka tidak mengerti istilah itu. Ini terutama terjadi pada peserta yang lebih muda yang umumnya membingkainya sebagai *hal-hal yang terjadi di otak Anda* atau dalam hal kondisi tertentu *seperti skizofrenia* atau *tidak tahu saya tidak mengerti apa itu kesehatan mental*.

Terkait dengan pandangan negatif mereka tentang media sosial adalah pelaporan diri remaja tentang tingkat penggunaan pribadi media sosial mereka. Orang-orang muda dalam penelitian kami melaporkan tingkat penggunaan yang signifikan baik dari media sosial dan jejaring sosial, serta penggunaan Internet secara umum, dengan beberapa pelaporan berlangsung *sepanjang hari*, meskipun keyakinan bahwa media sosial adalah platform yang berpotensi '*berbahaya*' untuk kesejahteraan mental. Khususnya, tanpa kecuali, mereka menggambarkan media sosial menggunakan berbagai konstruksi negatif, dengan alasan itu *berbahaya* bagi kesejahteraan dan berisiko karena volume *situs web yang merusak*.

Terbukti, dari wacana negatif umumnya, kaum muda merasa bahwa media sosial menjadi ancaman bagi kesejahteraan remaja sebagai sebuah kelompok. Meskipun tidak mengaitkan bahaya secara khusus dengan penggunaan media sosial mereka sendiri, mereka membuat atribusi pihak ketiga mendukung gagasan bahwa melihat *situs web yang merusak* dapat merusak kesejahteraan beberapa orang dan bahwa hal itu mungkin membuat *trauma* bagi *seseorang untuk melihatnya*. Mereka merasa bahwa bagian dari kesulitannya adalah bahwa pengetahuan media sosial terbatas untuk kelompok usia mereka secara umum karena *kami tidak mempelajarinya*, menunjukkan bahwa tidak adanya

²² Hancock, M., Amankwaa, L., Revell, M., & Mueller, D. Focus group data saturation: A new approach to data analysis. *The Qualitative Report*, 21, 2016. hlm. 2121–2130.

²³ Francis, J., Johnston, M., Robertson, C., Glidewell, L., Entwistle, V., Eccles, M., & Grimshaw, J. What is adequate sample size? Operationalising data saturation for theory-based interview studies. *Psychology and Health*, 25, 2010. hlm. 1229–1245.

²⁴ Braun, V., & Clarke, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 2006, hlm, 77–101.

pengetahuan media sosial melalui kurikulum pendidikan menyebabkan pemahaman risiko yang terbatas.

Secara khusus, dalam kaitannya dengan risiko kesejahteraan mental, peserta menggambarkan tiga cara di mana media sosial 'berbahaya'. *Pertama*, mereka berpendapat bahwa penggunaan media sosial secara langsung menyebabkan stres, depresi, rendah diri dan ide bunuh diri. *Kedua*, mereka melaporkan bahwa media sosial membuat orang terintimidasi, troll sehingga berdampak negatif pada kesehatan mental. *Ketiga*, media sosial dibangun sebagai kecanduan.

Tema 1:

media sosial dapat menyebabkan stres, depresi, harga diri rendah dan ide bunuh diri

Peserta menyatakan pandangan bahwa mereka merasa media sosial berisiko terhadap kesejahteraan mental. Mereka mengidentifikasi stres, harga diri rendah, depresi, dan keinginan bunuh diri sebagai konsekuensi negatif dari media sosial. Meskipun ada laporan bahwa hal itu dapat membantu menghubungkan orang dan menjadi sumber dukungan. Khususnya, banyak dari komentar ini dibuat dalam pengertian atribusi pihak ketiga umum, bukan berasal dari pengalaman pribadi.

Media sosial berfungsi sebagai platform bagi pengguna untuk berbagi komentar dan mengekspresikan pandangan, dan ini dipandang sebagai risiko bagi remaja. Implikasinya adalah bahwa jenis kegiatan ini berdampak pada kesejahteraan emosional mereka dan orang-orang muda merasa bahwa media sosial berdampak negatif pada suasana hati.

Konsekuensi emosional dilaporkan menyebabkan suasana hati yang rendah pada orang muda ketika mereka berpendapat bahwa media sosial *menjatuhkan Anda* dan mereka secara tidak langsung menyalahkan media sosial (dan media lainnya) karena menurunkan harga diri pada remaja karena *foto yang diambil foto*. Ini disajikan dalam wacana ekspektasi yang lebih luas tentang citra tubuh dan pengaruh budaya media sosial, dengan pengakuan bahwa sebagai kelompok remaja *benar - benar mudah dipengaruhi*. Sementara suasana hati yang rendah dan konsekuensi emosional negatif berpotensi berisiko.

Para remaja merasa bahwa bagi beberapa rekan mereka, media sosial dapat menyebabkan depresi dan dalam kasus yang lebih ekstrim bunuh diri. Memang, mereka memosisikan media sosial sebagai penyebab langsung dari emosi ini. *Media sosial dapat menyebabkan bunuh diri dan depresi*. Untungnya, kasus bunuh diri jarang terjadi, tetapi mereka mengangkat profil hubungan antara media sosial dan risiko, dan di sini, orang-orang muda menganggap risiko ini sebagai potensi bahaya yang dapat memengaruhi beberapa orang, sementara tidak termasuk pengalaman mereka sendiri. Selain itu, ia diposisikan sebagai efek yang berkepanjangan, dengan *orang-orang menjadi sasaran di media sosial*, yang terkait dengan munculnya cyberbullying dan jenis perilaku antisosial lainnya. Meskipun demikian, perilaku tersebut dapat berdampak parah pada korbannya, termasuk bunuh diri. Dapat diperdebatkan bahwa ini berpotensi lebih bermasalah bagi remaja yang secara khusus mudah dipengaruhi dan / atau rentan, meskipun tidak harus demikian. Seperti yang diakui peserta, mereka mungkin tergoda untuk meniru perilaku berisiko, seperti mencelakakan diri yang diamati di media sosial untuk mengatasi kesulitan mereka sendiri.

Meskipun pendapat umum adalah bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan stres dan depresi bagi beberapa orang, sebaliknya, mereka juga menyarankan bahwa media sosial dapat berdampak positif pada kesejahteraan karena memiliki kapasitas untuk mengurangi stres. Ini menunjukkan bahwa cara media sosial digunakan dalam hal itu.

Tema 2:

media sosial membuka orang untuk bullying dan trolling

Seerti yang disebutkan di atas, sudah pasti bahwa salah satu masalah konsekuensi dari era digital adalah munculnya cyberbullying. Tinjauan cakupan baru-baru ini dari studi internasional tentang cyberbullying menunjukkan prevalensi rata-rata 23%, dengan media sosial menjadi platform utama, di samping jejaring sosial dan aplikasi lainnya.²⁵ Cyberbullying adalah masalah yang banyak dibicarakan peserta dan dirasakan sebagai risiko nyata bagi kesehatan mental dan kesejahteraan anak muda. Dengan melakukan hal itu, mereka secara aktif menyalahkan media sosial karena memfasilitasi aspek kehidupan remaja ini dan digambarkan oleh sebagian orang sebagai endemik bagi kehidupan remaja. Namun, khususnya, mereka jarang berbagi cerita pribadi tentang pengalaman intimidasi mereka sendiri dan alih-alih memosisikan laporan mereka dengan cara abstrak, pihak ketiga,

Dikatakan oleh remaja bahwa media sosial telah menyediakan mekanisme bagi orang lain untuk terlibat dalam perilaku yang merupakan bullying, yang pada gilirannya dapat menciptakan rasa isolasi dan berdampak negatif pada kesejahteraan emosional. Lebih lanjut, mereka mengakui bahwa dengan memanfaatkan media sosial, remaja mengekspos diri mereka pada perilaku semacam ini karena perilaku semacam ini disebabkan terutama berasal *dari media sosial*.

Para remaja muda ini mengakui bahwa walaupun fungsi media sosial adalah untuk berbagi aspek kehidupan dengan orang lain, misalnya gambar, melakukan hal itu dapat mengakibatkan bullying. Perilaku ini dibangun sebagai tantangan untuk melaporkan *Anda mungkin tidak memberi tahu teman atau orang dewasa*. Lebih jauh lagi, meminta bantuan dianggap terhalang oleh para pengganggu *di Internet*. Tentu saja, intimidasi telah menjadi masalah besar di sekolah selama beberapa dekade. Kendati demikian, secara problematik, media sosial telah menciptakan sebuah platform untuk konsistensi dan kesinambungan perilaku intimidasi dan satu yang melampaui batas-batas sekolah. Pada gilirannya, ini berarti bahwa hampir tidak ada jalan keluar karena media sosial menyerang kehidupan di luar sekolah, bahkan mungkin lebih daripada di sekolah.

Terkait dengan cyberbullying, peserta juga membahas masalah trolling. Trolling telah dibedakan dari *cyberbullying* dengan klaim yang dibuat bahwa trolling adalah spektrum perilaku yang berkisar dari sebagian besar ofensif hingga perilaku tidak berbahaya.²⁶ *Trolling* adalah masalah umum bagi remaja, dan dalam sebuah penelitian terhadap 2000 anak berusia 14 hingga 18 tahun, dilaporkan bahwa sepertiga telah menjadi korban troll, dengan seperempatnya diserang secara teratur, dan 1 dari 10 mengaku melakukan penghasutan trolling, dengan troll ditandai sebagai mencari perhatian, ganas, tidak berpendidikan dan memiliki kepercayaan diri rendah.²⁷ Konsekuensi bagi kesehatan mental dikatakan parah.

Remaja dalam penelitian kami menekankan anonimitas beberapa bentuk media sosial sebagai masalah. Mereka mengakui bagaimana perilaku negatif tersebut difasilitasi oleh

²⁵ Hamm, M., Newton, A., Chisholm, A., Shulman, J., Milne, A., Sundar, P., . . . Harling, L. Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *JAMA Pediatrics*, 169, 2015, hlm. 770–777.

²⁶ Phillips, W. *This is why we can't have nice things: Mapping the relationship between online trolling and mainstream culture*. (Cambridge, MA: The MIT Press.2015)

²⁷ Maltby, J., Day, L., Hatcher, R., Tazzyman, S., Flowe, H., Palmer, E., . . . Cutts, K. Implicit theories of online trolling: Evidence that attention-seeking conceptions are associated with increased psychological resilience. *British Journal of Psychology*, 107, 2016. hlm, 448–466.

'topeng Internet' dan menyiratkan bahwa ini identik dengan pengecut, karena mereka melaporkan bahwa troll mengatakan sesuatu kepada orang lain bahwa mereka akan terlalu *takut untuk mengatakannya ke wajah mereka*. Mereka berpendapat bahwa media sosial menyediakan platform untuk perilaku *trolling* seperti itu karena memungkinkan orang untuk *benar-benar disembunyikan* sehingga mereka dapat *mengambil keuntungan* dari *menjadi anonim*. Meskipun demikian, ada penerimaan umum bahwa ini adalah cara media sosial dan bahwa itu adalah dunia maya di mana *akan selalu ada orang-orang seperti itu* dan *ada banyak orang yang jahat di media sosial*.

Tema 3:

media sosial membuat ketagihan

Meskipun mengakui bahwa mereka adalah pengguna berat media sosial sendiri, banyak yang berpendapat bahwa media sosial membuat kecanduan bagi sebagian orang. Penggunaan media sosial yang berlebihan atau kompulsif seperti itu diperdebatkan sebagai konsekuensi negatif dari dunia modern oleh para remaja, meskipun sekali lagi mereka tidak mengidentifikasi diri dengan cara ini secara umum.

Khususnya yang patut diperhatikan di sini adalah bahwa remaja sering merujuk pada gagasan kecanduan media sosial dengan atribusi pihak ketiga. Dengan kata lain, ketika mempertimbangkan orang yang kecanduan media sosial, mereka umumnya berbicara tentang orang lain *beberapa orang* daripada mengidentifikasi diri sendiri sebagai menggunakan saluran ini secara berlebihan. Selain itu, mereka mengakui bahwa ada konsekuensi sosial terhadap perilaku adiktif ini bagi mereka yang menggunakan media sosial secara berlebihan sebagai pengganti waktu berkualitas dengan teman dan keluarga.

Yang perlu diperhatikan adalah istilah ekstrem di mana mereka menggambarkan penggunaan media sosial oleh remaja lain. Ungkapan-ungkapan seperti *orang tidak bisa bertahan tanpa ponsel* dan *media sosialnya seperti obat online yang menunjukkan keparahan 'kecanduan' yang dirasakan*. Saran yang disampaikan adalah bahwa media sosial sama adiktifnya dengan zat dan dapat menimbulkan masalah bagi sebagian orang, karena membutuhkan waktu yang jauh dari *keluarga* mereka yang dapat memiliki *efek samping yang buruk*. Namun, khususnya, ketika remaja ini membingkai kecanduan sebagai atribusi dari yang lain, mereka bisa dibilang menggeneralisasikan perspektif ini berdasarkan bukti anekdotal daripada menggunakan pengalaman pribadi mereka sebagai tolok ukur untuk klaim tersebut.

Pada kesempatan langka di mana mereka merujuk sendiri penggunaan media sosial mereka dalam hal penggunaan kompulsif atau berlebihan, tidur yang terbatas adalah konsekuensi masalah utama yang mereka laporkan. Mereka menggambarkan contoh di mana konektivitas konstan ke media sosial berdampak pada tidur mereka dan beberapa memang mengungkapkan wawasan pribadi tentang ketergantungan mereka.

Sementara dampaknya pada kaum muda dan tidur diakui, demikian juga ketergantungan umum yang mereka rasakan. Meskipun biasanya dikaitkan dengan pihak ketiga, para remaja melaporkan bahwa mereka akan *terus memeriksa* untuk melihat apakah pesan datang pada malam hari. Dengan demikian, orang-orang muda dalam penelitian ini mengakui bahwa mereka menggunakan media sosial secara teratur, dan beberapa merasa bahwa mereka *sangat bergantung pada media sosial*.

DISKUSI

Media sosial sekarang merupakan bagian integral dari kehidupan remaja, dengan kemungkinan manfaat dan risiko terhadap kesejahteraan mental, namun ini kurang dipahami. Ada fokus yang signifikan pada elemen negatif dari Internet, yang telah menciptakan budaya ketakutan di sekitar media sosial, meskipun ada beberapa kemungkinan dampak positif pada modal sosial.²⁸ Meskipun demikian, wacana merugikan intrinsik yang tertanam dalam penggambaran sosial penggunaan media sosial pada remaja jelas-jelas dilakukan kembali melalui pandangan remaja itu sendiri. Ada sedikit pekerjaan yang menunjukkan perspektif remaja di media sosial, terutama dalam hal pandangan mereka tentang media sosial dan kesejahteraan mental, dan penelitian ini telah menunjukkan bahwa remaja setuju dengan gagasan bahwa media sosial dianggap 'berbahaya'. Dengan kata lain, terbukti dari pandangan yang disajikan bahwa orang muda mengabadikan pandangan yang tertanam dalam masyarakat modern pada tingkat politik, sosial dan individu yang secara inheren media sosial memiliki efek negatif pada kesejahteraan mental. Dengan demikian, mereka tampaknya membuktikan kepanikan moral yang telah menjadi endemik wacana digital kontemporer. Yang menarik terutama adalah bahwa kaum muda sebagian besar berbicara secara anekdot, generalisasi tentang risiko kepada remaja secara luas, daripada melaporkan pengalaman pribadi mereka sendiri. Meskipun ada beberapa referensi yang lewat untuk kehidupan mereka sendiri, sebagian besar mereka lebih suka berbicara tentang remaja sebagai populasi dalam hal ide mereka tentang media sosial sebagai tempat yang berbahaya. Ini menunjukkan bahwa mereka mencerminkan wacana dominan media sosial tanpa benar-benar mempertanyakan atau menantang retorika itu. Lebih lanjut, ini mencerminkan bahwa bahaya yang didiskusikan adalah risiko potensial bagi remaja, daripada bahaya yang dialami sebenarnya. Ini menunjukkan bahwa orang muda itu sendiri mungkin tidak perlu mengalami konsekuensi negatif terhadap kesehatan mental mereka sendiri, walaupun kita tidak dapat memastikan, dan dalam beberapa kasus, pengalaman pribadi diidentifikasi, tetapi jarang terjadi.

Temuan menunjukkan bahwa peserta merasa bahwa media sosial secara langsung menyebabkan kesehatan mental seperti depresi dan ide bunuh diri, membuat orang kecanduan dan terkena perilaku yang berdampak negatif pada kesejahteraan emosional mereka, seperti cyberbullying. Meskipun beberapa remaja memang menggambar pada narasi pribadi mereka sendiri, kebanyakan dari mereka membingkai perspektif negatif mereka dengan cara yang anekdotal atau digeneralisasi. Ini bisa mencerminkan dilema ideologis yang dihadapi oleh orang-orang muda ini dalam mengenali sejauh mana mereka terlibat dengan suatu media, yang mereka berpendapat mempengaruhi tidur mereka dan menciptakan ketergantungan, sementara mereka sendiri memosisikannya sebagai 'berbahaya' 'dan negatif'.²⁹ Namun, pandangan bahwa media sosial terkait dengan masalah tidur dan kecanduan diakui oleh para profesional klinis dan penelitian. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang dapat dan memang menderita kecanduan internet dan kurang tidur,³⁰ karena 90% remaja akan menggunakan media sosial di siang dan malam hari,³¹ dengan 37% kehilangan tidur karenanya.³² Ini semakin diperburuk oleh kemungkinan kecanduan telepon seluler.³³ Namun,

²⁸ Ahn, J. Teenagers' experiences with social network sites: Relationships to bridging and bonding social capital. *The Information Society*, 28, 2012, hlm. 99–109.

²⁹ Billig, M., Condor, S., Edwards, D., Gane, M., Middleton, D., & Radley, A. *Ideological dilemmas: A social psychology of everyday thinking*. (London, England: SAGE, 1988)

³⁰ Chistakis, D., & Moreno, M. Trapped in the net: Will Internet addiction become a 21st century epidemic? *Arch Pediatric Adolescent Medicine*, 163, 2009, hlm. 959–960.

³¹ Duggan, M., & Smith, A. *Demographics of key social networking platforms*. (Washington, DC: Pew Internet and American Life Project, 2013)

³² Espinoza, G. The pervasiveness, connectedness, and intrusiveness of social network sites use among young adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, 2011, hlm. 705–709.

harus diakui bahwa sementara remaja memanfaatkan konsep 'kecanduan' ketika merujuk pada aktivitas online, ini tidak selalu terjadi dalam arti klinis. Meskipun peserta muda tidak memiliki pemahaman yang sangat akurat atau rinci tentang arti kesehatan mental positif, konsisten dengan penelitian sebelumnya.³⁴ (lihat Dogra et al., 2012),

Orang dewasa sering menyalahkan teknologi untuk hasil yang tidak diinginkan daripada mengakui faktor budaya, pribadi atau sosial lainnya dan tampaknya ini juga berlaku untuk remaja.³⁵ Mereka cenderung secara langsung menghubungkan kesalahan dengan media sosial karena menyebabkan efek negatif pada populasi mereka. Ini mungkin merupakan penyederhanaan yang berlebihan, karena Internet atau media sosial tidak bisa disalahkan, tetapi bagaimana kita sebagai pengguna menggunakan media ini. Remaja mungkin perlu didorong untuk mengambil tanggung jawab atas perilaku mereka di Internet dan di media sosial dan tidak melihatnya sebagai di luar kendali mereka. Dapat diperdebatkan dari temuan bahwa remaja perlu lebih terdidik tentang media sosial dan kesehatan mental dan mungkin bagaimana keduanya terhubung. Ada beberapa upaya yang dilakukan untuk memberi tahu remaja tentang risiko yang mungkin mereka hadapi di Internet,³⁶ tetapi remaja dalam penelitian kami melaporkan bahwa mereka tidak memiliki pengetahuan ini karena mereka tidak mempelajarinya di sekolah. Ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa mereka ingin belajar lebih banyak tentang menggunakan media sosial dengan benar. Namun, seringkali remaja diberi instruksi atau arahan tentang cara menggunakan Internet dan mungkin mengabaikannya. Melibatkan mereka dalam dialog mungkin lebih bermanfaat. Orang muda sadar bahwa ada informasi yang mungkin salah di Internet sehingga perlu diperlakukan dengan hati-hati.³⁷

Teknologi telah mengubah kehidupan remaja dan telah mengubah wajah interaksi sosial, namun biaya ini masih relatif tidak diketahui.³⁸ Saat ini, remaja bukan ahli menavigasi dunia virtual tetapi keterlibatan terus menerus dengan media sosial dapat meningkatkan ini.³⁹ Memang, hanya memahami kemungkinan dampak negatif dari menggunakan platform tersebut pada kesejahteraan mental tentu tidak menghalangi peserta untuk terlibat secara teratur dengan berbagai media sosial. Kami masih harus banyak belajar tentang dampak Internet dan media sosial pada kesehatan mental remaja. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa remaja sendiri memiliki kekhawatiran tentang risiko yang ditimbulkan Internet terhadap kesehatan mental secara langsung dengan mengarah pada gangguan mood dan kecemasan dan secara tidak langsung melalui cyberbullying. Yang menarik terutama seperti disebutkan sebelumnya, adalah bahwa banyak laporan dan argumen yang dikemukakan oleh kaum muda mengenai media sosial dan kesehatan mental adalah anekdot dan disajikan secara umum dan abstrak, daripada didasarkan pada pengalaman pribadi. Tampaknya pandangan

³³ Walsh, S., White, K., & Young, R. Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*, 31, 2008 hlm. 77–92.

³⁴ Dogra, N., Omigbodun, O., Adedokun, T., Bella, T., Ronzoni, P., & Adesokan, A. Nigerian secondary school children's knowledge of and attitudes to mental health and illness. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 17, 2012, hlm. 336–353.

³⁵ boyd, d. *It's complicated: The social lives of networked teens*. (New Haven, CT: Yale University Press. 2014)

³⁶ Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: Teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, 10(3), 2008, hlm. 393–411.

³⁷ Bone, C., Dugard, P., Vostanis, P., & Dogra, N. Students' understandings of mental health and their preferred learning platforms. *Journal of Public Mental Health*, 14, 2015, hlm. 185–195.

³⁸ Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, 25, 2009, hlm. 1367–1372.

³⁹ boyd, d. *It's complicated: The social lives of networked teens*.

mereka tentang media sosial sebagai negatif untuk kesejahteraan mental telah dibentuk secara perwakilan melalui pengalaman orang lain atau dari laporan media dan sumber bukti anekdot lainnya. Dengan demikian, framing kepanikan moral yang dibuktikan dari media sosial terbukti di seluruh kelompok fokus dapat mencerminkan rasa takut yang mendasari interaksi online, ketika penggunaan media sosial seperti itu pada kenyataannya dapat memberikan sumber yang kaya akan dukungan kesehatan mental. adalah bahwa banyak laporan dan argumen yang dikemukakan oleh kaum muda mengenai media sosial dan kesehatan mental adalah anekdot dan disajikan sebagai umum dan abstrak, daripada didasarkan pada pengalaman pribadi.

KESIMPULAN

Jalan ke depan mungkin bagi remaja untuk secara aktif terlibat dalam pengembangan program yang mengidentifikasi cara untuk berhasil menavigasi media sosial dan internet tanpa dampak buruk pada kesehatan mental termasuk tidur. Memang, teknologi digital tidak mungkin hilang, dan semakin menjadi bagian integral kehidupan remaja. *Juga tidak ada alasan untuk berpikir bahwa selibat digital akan membantu mereka menjadi orang dewasa yang lebih sehat, lebih bahagia, dan lebih cakap,*⁴⁰ dan oleh karena itu, kita perlu menemukan cara untuk memanfaatkan media sosial dengan cara yang lebih positif dan dengan cara yang mempromosikan kesejahteraan positif dalam kelompok ini, sementara lebih baik memperlengkapi kaum muda untuk mengelola kemungkinan efek berbahaya. Lebih jauh, tampaknya remaja perlu mendidik tentang arti kesehatan dan kesejahteraan mental, serta tentang penyakit mental dan cara-cara mencegahnya atau mengelolanya jika mereka didiagnosis dengan suatu kondisi.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahn, J. Teenagers' experiences with social network sites: Relationships to bridging and bonding social capital. *The Information Society*, 28, 2012. 99–109.
- Allen, K., Ryan, T., Gray, D., McInerney, D., & Waters, L. Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31, 2014. 18–31.
- Billig, M., Condor, S., Edwards, D., Gane, M., Middleton, D., & Radley, A. *Ideological dilemmas: A social psychology of everyday thinking*. (London, England: SAGE.1988)
- Bone, C., Dugard, P., Vostanis, P., & Dogra, N. Students' understandings of mental health and their preferred learning platforms. *Journal of Public Mental Health*, 14, 2015, 185–195.
- boyd, d. *It's complicated: The social lives of networked teens*. (New Haven, CT: Yale University Press. 2014)
- Braun, V., & Clarke, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 2006, 77–101.
- Burns, J., Durkin, L., & Nicholas, J.. Mental health of young people in the United States: What role can the internet play in reducing stigma and promoting help seeking? *Journal of Adolescent Health*, 45, hlm 95–97.
- Chistakis, D., & Moreno, M. Trapped in the net: Will Internet addiction become a 21st century epidemic? *Arch Pediatric Adolescent Medicine*, 163, 2009, 959–960.

⁴⁰ boyd, d. *It's complicated: The social lives of networked teens*. (New Haven, CT: Yale University Press. 2014) hlm. 93

- Christie, D., & Viner, R.. ABC of adolescence: Adolescent development. *British Medical Journal*, 330, 2005. 301–304.
- Dogra, N., Omigbodun, O., Adedokun, T., Bella, T., Ronzoni, P., & Adesokan, A. Nigerian secondary school children’s knowledge of and attitudes to mental health and illness. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 17, 2012, 336–353.
- Duggan, M., & Smith, A. *Demographics of key social networking platforms*. (Washington, DC: Pew Internet and American Life Project. 2013)
- Erikson, E.. *Identity: Youth and crisis*. (New York, Norton Company,1968)
- Espinoza, G. The pervasiveness, connectedness, and intrusiveness of social network sites use among young adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, 2011. 705–709.
- Francis, J., Johnston, M., Robertson, C., Glidewell, L., Entwistle, V., Eccles, M., & Grimshaw, J. What is adequate sample size? Operationalising data saturation for theory-based interview studies. *Psychology and Health*, 25, 2010. 1229–1245.
- Fraser, S., Lewis, V., Ding, S., Kellett, M., & Robinson, C. *Doing research with children and young people*. London, England: SAGE.2004)
- Greig, A., Taylor, J., & MacKay, T. *Doing research with children* (2nd ed.). (London, England: SAGE. 2007)
- Griffiths, M. Adolescent trolling in online environments: A brief overview. *Education and Health*, 32(3), 2014. 85–87.
- Hamm, M., Newton, A., Chisholm, A., Shulman, J., Milne, A., Sundar, P., . . . Harling, L. Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *JAMA Pediatrics*, 169, 2015, 770–777.
- Hancock, M., Amankwaa, L., Revell, M., & Mueller, D. Focus group data saturation: A new approach to data analysis. *The Qualitative Report*, 21, 2016. 2121–2130.
- Hoppe, M., Wells, E., Morrison, D., Gillmore, M., & Wilsdon, A. Using focus groups to discuss sensitive topics with children. *Evaluation Review*, 19, 1995,102–114.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 2002. 49–74.
- Lenhart, A., Smith, A., & Anderson, M. *Teens, technology and romantic relationships*. (Washington, DC: Pew Research Center.2015)
- Lilley, C., Ball, R., & Vernon, H. *The experiences of 11–16 year olds on social networking sites*. (London, England: NSPCC Report. 2014)
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: Teenagers’ use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, 103, 2008, 393–411.
- Livingstone, S., Haddon, L., Vincent, J., Mascheroni, G., & Olafsson, K. *Net children go mobile: The UK report*. (London, England: London School of Economics and Political Science, 2014.)
- Maltby, J., Day, L., Hatcher, R., Tazzyman, S., Flowe, H., Palmer, E., . . . Cutts, K. Implicit theories of online trolling: Evidence that attention-seeking conceptions are associated with increased psychological resilience. *British Journal of Psychology*, 107, 2016. 448–466.
- Mesch, G. (2009). Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 2009.387–393.
- O’Keefe, G., & Clarke-Pearson, K. Clinical report – The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127, 2011. 800–804.
- Patel, V., Flisher, A., Hetrick, S., & McGorry, P. Mental health of young people: A global publichealth challenge. *The Lancet*, 369, 2007. 1302–1313

- Phillips, W. *This is why we can't have nice things: Mapping the relationship between online trolling and mainstream culture.* (Cambridge, MA: The MIT Press.2015)
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, 25, 2009, 1367–1372.
- Walsh, S., White, K., & Young, R. Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*, 31, 2008 77–92.
- Woods, H., & Scott, H. Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 2016. 41–49.