

ANALISIS DAMPAK PSIKOLOGIS PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Inneke Rizky Widowati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: innekewidowati@mhs.unesa.ac.id

Muhammad Syafiq

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: muhammadsyafiq@unesa.ac.id

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Seperti Penelitian telah banyak dilakukan untuk mengkaji dampak dari media sosial bagi penggunaannya termasuk dampak psikologis.. Penelitian ini merupakan studi literatur dengan menggunakan metode penelitian *systematic review* yang bertujuan untuk menganalisis dampak psikologis pada pengguna media sosial. Data penelitian merupakan artikel penelitian yang membahas-terkait dampak psikologis pada pengguna media sosial di Indonesia yang diterbitkan di Jurnal Nasional pada kurun waktu 2013 hingga tahun 2020. Pengumpulan data penelitian dilakukan melalui pencarian data di google scholar, Garuda (Garba Rujukan Digital), DOAJ, dengan menyertakan kata kunci dari Media sosial yaitu "*social media*", disertai kata kunci dari dampak psikologis ialah "*dampak psikologi*". Peneliti melakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka dalam upaya menjaga ketepatan pengkajian dan mencegah kesalahan informasi dalam analisis data. Hasil dari penelitian ini diperoleh dampak psikologis pada pengguna media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Dampak positif berupa dukungan sosial, mengurangi kesepian, dan rasa malu, modal sosial, kepekaan sosial dan emosional. Dampak negatif terjadi jika terdapat informasi berlebihan yang dapat menyebabkan "penularan emosi" sehingga pengguna media sosial mengalami peningkatan efek psikologis negatif, timbulnya masalah signifikan dengan orang, penundaan, manajemen waktu yang buruk, dan kurang mampu mengontrol diri terhadap penggunaan jejaring sosial. Terdapat beberapa risiko yang signifikan, tetapi tidak jelas apakah risiko tersebut memengaruhi beberapa kelompok orang lebih dari yang lain, bagaimana mereka berinteraksi dengan kerentanan yang ada dan bagaimana mereka berkembang dari waktu ke waktu. Demikian pula, jelas ada peluang untuk menggunakan media sosial untuk mendukung kesejahteraan, mengurangi risiko, dan menawarkan bantuan kepada mereka yang membutuhkannya.

Kata Kunci: Dampak Psikologis, Media sosial, Mental health.

Abstract

Social media has become a part of everyday life. Like many studies have been done to examine the impact of social media on its users, including the psychological impact. This research is a literature study using a systematic review research method that aims to analyze the psychological impact on social media users. Research data is a research article that discusses the psychological impact on social media users in Indonesia published in the National Journal from 2013 to 2020. Research data collection was carried out through searching data on Google Scholar, Garuda (Digital Reference Garba), DOAJ, with include keywords from social media, namely "social media", accompanied by keywords from psychological impact is "psychological impact". Researchers checked between libraries and reread literature in an effort to maintain the accuracy of the assessment and prevent misinformation in data analysis. The results of this study obtained that the psychological impact on social media users can have a positive and negative impact on psychological well-being. Positive impacts include social support, reduced loneliness and shame, social capital, social and emotional sensitivity. A negative impact occurs if there is excessive information that can cause "emotional contagion" so that social media users experience an increase in negative psychological effects, the emergence of significant problems with people, procrastination, poor time management, and lack of self-control over the use of social networks. There are significant risks, but it is not clear whether they affect some groups of people more than others, how they interact with existing vulnerabilities and how they develop over time. Likewise, there are clearly opportunities to use social media to support well-being, reduce risk, and offer help to those who need it

Keywords: *Psychological Impact, Social Media, Mental Health.*

PENDAHULUAN

Berbagai sarana komunikasi telah dikembangkan mulai dari perkembangan telepon genggam atau handphone hingga internet yang telah bertambah fungsinya sebagai jaringan komunikasi yang sangat efektif, (Aridarmaputri, Akbar & Yuniarramah., 2016). Sarana komunikasi saat ini adalah komunikasi dengan menggunakan media sosial yang banyak diminati seperti *Facebook, Twitter, YouTube, Instagram* hingga *Path* dll, (Aridarmaputri, Akbar & Yuniarramah., 2016; Mulawarman & Nurfitri, 2017).

Istilah media sosial tersusun dari dua kata, yakni “media” dan “sosial”. “Media” diartikan sebagai alat komunikasi (Laughey, 2007; McQuail, 2003; dalam Mulawarman & Nurfitri, 2017). Media sosial teknologi beberapa karakteristik seperti majalah, forum internet, weblog, blog sosial, microblogging, wiki, podcast, foto atau gambar, video, peringkat dan *bookmark social*, (Cahyono, 2016).

Data Kementerian Komunikasi dan Informasi RI tahun 2011 menunjukkan terdapat 64% pengguna jejaring sosial di Indonesia adalah kelompok remaja, tingginya penggunaan jejaring sosial dikalangan remaja menunjukkan bahwa remaja begitu antusias dalam menggunakan media jejaring sosial untuk melakukan komunikasi, (Aridarmaputri, Akbar & Yuniarramah., 2016). Kota Jakarta mendominasi penggunaan jejaring sosial mencapai 83%, disusul Kota Semarang dengan total pengguna 2,2% dan Yogyakarta 1%. Namun pertumbuhan tertinggi pada awal tahun ini (dibandingkan 3 bulan sebelumnya) terjadi di Kota Bandung 57% dan Semarang 49% (Rahmawati, 2014; dalam Aridarmaputri, Akbar & Yuniarramah., 2016).

Media sosial membuka kesempatan bagi pengguna untuk bersosialisasi dengan orang-orang dan memperbesar profil jaringan pertemanan mereka, (Ali, 2014; dalam Aridarmaputri, Akbar & Yuniarramah., 2016). Sarchan (dalam Aridarmaputri, Akbar & Yuniarramah., 2016). menyatakan intensitas komunikasi menggunakan media sosial yang berlebihan dapat menjadi candu karena kesenangan yang ditawarkan, seseorang dengan intensitas komunikasi tinggi dalam menggunakan jejaring sosial maka semakin rendah intensitas komunikasi tatap muka pada komunikasi antarpribadi. Penelitian yang dilakukan Nurmadia., Wigati & Masluchah (dalam Aridarmaputri, Akbar & Yuniarramah., 2016). Pengguna yang mengalami kecanduan internet terutama jejaring sosial kerap memutus komunikasi dengan keluarga dan teman sebaya di dunia nyata, pengguna yang mengabaikan aktifitas sosial dan kegiatan waktu luangnya tidak dapat mengendalikan konsumsinya akan internet.

Media sosial tidak lagi hanya sekedar menjadi media berkomunikasi semata, tetapi juga sebagai

bagian tak terpisahkan dari dunia bisnis, industri, pendidikan, dan pergaulan sosial, (Nurmadia, Wigati & Masluchah, 2013). Senada dengan Aridarmaputri (2016), bahwa pengguna jejaring sosial dalam membangun hubungan interpersonal individu dapat bebas untuk menunjukkan berbagai perasaan, pengalaman dan pengetahuan di antara anggota *online*. Jejaring sosial membuka kesempatan bagi pengguna untuk bersosialisasi dengan orang-orang dan memperbesar profil jaringan pertemanan mereka (Ali, 2014). Intensitas komunikasi menggunakan jejaring sosial yang berlebihan dapat menjadi candu karena kesenangan yang ditawarkan, seseorang dengan intensitas komunikasi tinggi dalam menggunakan jejaring sosial maka semakin rendah intensitas komunikasi tatap muka pada komunikasi antarpribadi, (Sarchan, 2013). Penelitian yang dilakukan Nurmadia, Wigati & Masluchah (2013), Pengguna yang mengalami kecanduan internet terutama jejaring sosial kerap memutus komunikasi dengan keluarga dan teman sebaya di dunia nyata. Pengguna yang mengabaikan aktifitas sosial dan kegiatan waktu luangnya tidak dapat mengendalikan konsumsinya akan internet.

Terkadang situs jejaring sosial digunakan sebagai sarana pelarian dari kehidupan nyata yang memicu stres dan tidak menyenangkan bagi individu, (Maheswari *dkk*, 2013). Ketika mengakses situs jejaring sosial, individu merasa bersemangat kembali dan muncul perasaan tenang ketika dapat berinteraksi dengan orang lain melalui media internet tersebut, (Maheswari *dkk*, 2013).

Senada dengan Nurmadia, Wigati & Masluchah (2013), menyatakan bahwa pengguna media sosial yang mengalami kecanduan media sosial kerap memutus komunikasi dengan keluarga dan teman sebaya di dunia nyata, sehingga mengabaikan aktivitas sosial dan waktu luangnya. Selain itu menurut Gray (dalam Scheinbaum, 2017) tingkat narsisme diantara para dewasa menunjukkan nadanya peningkatan dalam hal narsisme dan depresi.

Berdasarkan uraian hasil-hasil penelitian yang ada memiliki persamaan sekaligus perbedaan bentuk aspek-aspek yang disebutkan dalam dampak psikologis pada tiap penelitian dan hasil observasi yang telah diuraikan, maka studi literatur ini bertujuan untuk analisis dampak psikologis pada pengguna media sosial.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *systematic literatur review* untuk mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan pada suatu topik penelitian. Metode *Systematic Literature Review* (SLR) dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan tahapan serta protokol yang memungkinkan proses *literature review* ini terhindar dari pemahaman yang bersifat subjektif, (Wahono, 2016).

Prosedur Pencarian

Pencarian berkaitan dengan Dampak Psikologis pada Pengguna Media Sosial didapatkan dari beberapa data maupun *literature* relevan terkait Dampak Psikologis pada Pengguna Media Sosial di Indonesia yang diterbitkan di Jurnal Nasional dari tahun 2013 hingga tahun 2020. Database yang digunakan sebagai berikut: Google Scholar, Garuda Indonesia dan DOAJ (*Directory of Open Access*). Database Ini terpilih karena mereka membahas masalah yang berkaitan dengan Dampak Psikologis dan media sosial. Selanjutnya kata kunci yang digunakan sebagai berikut: dampak psikologis, kesehatan mental, media sosial, jejaring sosial, pengguna media sosial. Selanjutnya pencarian *literature* online dilakukan dari tanggal 10 November 2020 hingga 20 Januari 2021.

Prosedur Pemilihan

Literatur yang dianalisis memiliki kriteria untuk dipenuhi sebagai berikut :

1. Artikel harus mengandung data Dampak psikologis
2. Artikel harus mengaplikasikan media sosial pada setiap pengguna

Abstrak dan literatur yang diperoleh dari pencarian secara elektronik dan sesuai dengan kata kunci, selanjutnya dibaca untuk menentukan apakah sesuai dan cocok dengan kriteria yang telah ditentukan. Setelah dilakukan pemilihan abstrak, tahap selanjutnya membaca literatur secara lengkap dan dianalisis. Ditemukan 15 artikel ilmiah berasal dari jurnal penelitian yang sesuai kriteria yang membahas tentang Dampak Psikologis pada Pengguna Media Sosial di Indonesia.

Prosedur Analisis

Pengkajian literatur dilakukan secara mendalam untuk mendapatkan poin-poin dari beberapa hasil

penelitian yang bertopik pada Dampak Psikologis pada Pengguna Media Sosial di Indonesia. Informasi yang ditulis meliputi tentang penulis, bahasa yang digunakan dan tahun terbitnya artikel, karakteristik subjek, objek dan hasil temuan (kesimpulan penelitian). Kemudian data yang diperoleh dibandingkan dan hasil masing-masing literatur dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh informasi dari setiap literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Malalui identifikasi literatur yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar penelitian menggunakan metode *review* untuk mengetahui dampak psikologis pada pengguna media sosial yang ada di Indonesia. Literatur yang dipilih terbitan jurnal nasional antara 2013 sampai 2020. Lima literatur dilakukan dari berbagai macam Kota meliputi Depok, Malang, Kediri, Sukoharjo, Bogor, dua literatur dilakukan di Semarang, dan Tiga literatur dilakukan di kota Jakarta, 3 Literatur di Yogyakarta serta 2 literatur di Bandung. Ukuran sampel yang dilaporkan antara 20 sampai 1141 partisipan, termasuk di dalamnya kelompok kontrol. Di mana sampel yang dilaporkan memiliki usia yang berbeda. Berbagai media sosial yang digunakan, seperti Facebook, SNS, wechat, dan Instagram.

Desain metodologis bervariasi yaitu metode analisis statistik, deskriptif kuantitatif, literatur *review*, *survey online* dan *scoping review*. Perbedaan dari hasil desain penelitian juga dipengaruhi oleh adanya kelompok kontrol. Meskipun terdapat persamaan penggunaan sosial media hasil yang dijabarkan bervariasi. Sebagian besar literatur menyampaikan dampak psikologis pada pengguna media sosial dapat menimbulkan kecanduan dan hal negatif lainnya.

Tabel 1. Hasil analisis literatur

| No | Penulis | Judul | Fokus Penelitian | Desain Penelitian | Partisipan | Hasil |
|----|-----------------------------|--|---|---|--|--|
| 1 | Maheswari <i>dkk</i> (2013) | Pola Perilaku Dewasa Muda yang Kecenderungan | Menggambarkan pola perilaku remaja yang cenderung faktual dan | Penelitian kualitatif dengan pendekatan | 30 orang pengguna jejaring sosial yang | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 7 orang (18%) berada pada kecenderungan adiktif tinggi |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|
| | | an Kecanduan Situs Jejaring Sosial | komprehensif kecanduan dengan situs jejaring sosial. | <i>mixed method research</i> | terdiri dari usia 18-25 tahun | dan sebanyak 32 orang(82%) berada pada kecenderungan adiktif. Dari hasil penelitian kualitatif menunjukkan 3 partisipan memiliki interpretasi yang positif dan ketiganya memiliki 6 komponen perilaku adiktif. |
| 2 | Muna, R. F., dan Astuti, T. P. (2014) | Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir | Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja, dan Seberapa besar peran kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial. | Analisis regresi sederhana dan korelasi. | 164 orang di Semarang | Hasil penelitian ini tidak menunjukkan bahwa adanya sumbangan efektif sebesar 15,1% yang diberikan kontrol diri, sedangkan sisanya 84,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Remaja memunculkan kecenderungan kecanduan media sosial berkaitan dengan kemampuan remaja untuk melakukan pengendalian atas perilakunya atau kontrol diri. Kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja mampu membuat mereka terhindar pada kecenderungan kecanduan pada media sosial. |
| 3 | Mulawarm an, M., dan Nurfitri, A. D. (2017) | Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan | Untuk mengetahui perilaku pengguna media sosial, serta implikasi dari tindakan mereka, melalui perspektif psikologis sosial yang diterapkan. | Studi literatur | Pengguna sosial media. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku manusia yang semakin hari semakin tidak terpisahkan dari dunia maya menjadi perhatian yang serius. |
| 4 | Ardari (2016) | Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja Awal | Untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap intensitas penggunaan media sosial | Uji regresi linier sederhana | 173 siswa-siswi SMP yang terdiri dari usia 12-15 tahun dan memiliki akun media sosial | Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial. |
| 5 | Arnus, Sri Hadijah (2016) | <i>Self-Disclosure</i> Di Media Sosial Pada Mahasiswa | Faktor apa yang mendorong mahasiswa IAIN Kendari melakukan <i>self</i> | Studi kualitatif dengan wawancara | 20 orang mahasiswa antara 17-22 tahun, dengan 15 | Faktor-faktor yang mendorong informan menuliskan status di facebook karena mereka merasa lebih lega |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|
| | | Iain Kendari (Suatu Kajian Psikologi Komunikasi Pada Pengguna Media Sosial) | <i>disclosure</i> di facebook dan topik-topik apa saja yang dibicarakan pada saat melakukan <i>self disclosure</i> tersebut | | perempuan dan 5 laki laki | dan tidak merasa malu mencurahkan perasaan mereka dibandingkan dengan cara <i>face to face</i> . Facebook juga sebagai ajang untuk menunjukkan eksistensi diri. |
| 6 | Pratama & Sari (2020) | Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis Di Smp Kabupaten Sukoharjo | Dampak sosial yang ditimbulkan akibat dari penggunaan media sosial terhadap sikap apatis di lingkungan sekitar. | Teknik observasi dengan pendekatan potong lintang (<i>cross sectional</i>) | 120 siswa yang diambil dari 3 SMP di Kabupaten Sukoharjo | Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki dampak sosial pada remaja yaitu timbulnya gangguan kesehatan mental berupa sikap apatis. semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan media sosial maka sikap remaja semakin apatis. |
| 7 | Felita, Siahaja, Wijaya, Melisa, Chandra, & Dahesiharsi (2016) | Pemakaian Media Sosial Dan <i>Self Concept</i> Pada Remaja | Menggambarkan proses pengambilan data dan penyusunan kampanye mengurangi pemakaian media sosial pada remaja terutama dalam hal-hal yang memberikan dampak negatif bagi konsep diri remaja. | <i>Kuantitatif dengan metode survei</i> | 150 remaja berusia 15-25 tahun yang aktif menggunakan sosial media | Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang aktif menggunakan sosial media ingin terlihat baik dan menampilkan citra konsep diri idealnya di profil media sosial mereka, walaupun hal itu tidak sesuai dengan konsep diri nyata yang mereka miliki. |
| 8 | Arista (2015) | Studi Komparasi Perbandingan Dampak Media Sosial terhadap Perilaku <i>Bullying</i> Remaja | Mengetahui perbandingan dampak media sosial terhadap perilaku <i>bullying</i> remaja pada siswa kelas XI di SMK Negeri 2 dan SMK YKTB 1 Kota Bogor. | Penelitian survey dengan pendekatan komparatif | 254 orang yang terdiri dari 174 siswa di SMK Negeri 2 dan 80 Siswa di SMK YKTB 1. | Hasil penelitian menunjukan terdapat perbandingan yang signifikan antara dampak media sosial terhadap perilaku <i>bullying</i> pada SMK Negeri 2 dan SMK YKTB 1. |
| 9. | Dewi, Suryani & Sriati (2020) | Faktor faktor yang memengaruhi <i>cyberbullying</i> pada remaja: A | Tujuan penelitian ini adalah untuk mereview berbagai faktor yang berhubungan dengan <i>cyberbullying</i> pada | <i>Literature Rerview</i> | 15 makalah | didapatkan lima faktor yang mempengaruhi <i>cyberbullying</i> pada remajayaitu faktor individu diantaranya pengalaman kekerasan, persepsi, gender, usia, kontrol psikologis, dan |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|--|
| | | <i>Systematic review</i> | remaja | | | Penggunaan zat adiktif. Faktor keluarga meliputi pola asuh, dukungan keluarga, dan stress orang tua. Faktor teman berupa dukungan. |
| 10. | Putra, JS. (2018) | <i>Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial</i> | Melihat peran dari syukur sebagai variabel moderator, dalam pengaruh perbandingan sosial terhadap <i>self-esteem</i> remaja pengguna media sosial | Kuantitatif instrumen skala perbandingan sosial INCOM, skala syukur, dan <i>self-esteem state scale</i> | 200 orang remaja pengguna media sosial di DKI Jakarta dengan menggunakan <i>incidental sampling</i> | Hasil menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan dari syukur dalam pengaruh perbandingan sosial terhadap <i>self-esteem</i> remaja pengguna media sosial. Syukur berfungsi meningkatkan <i>self-esteem</i> dari remaja yang bersangkutan yang menurun sebagai dampak dari perbandingan sosial. |
| 11. | Azka, Firdaus & Kurniadewi (2018) | <i>Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa</i> | Untuk mendapatkan informasi mengenai pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa. | Kuantitatif dan metode korelasi prediktif | Subjek penelitian sebanyak 342 orang mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung | Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh kecemasan sosial terhadap ketergantungan media sosial pada mahasiswa, dengan pengaruh sebesar 7.2%. Mayoritas mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung mempunyai kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial dalam kategori sedang. |
| 12. | Christina, Yuniardi, & Prabowati (2019) | <i>Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial</i> | Mengetahui hubungan antara tingkat neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. | Desain penelitian korelasional dengan teknik pengambilan purposive sampling | 110 subyek penelitian dengan 63 perempuan dan 47 laki laki, rentang umur 13-18 tahun | Temuan dari penelitian bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara skor neurotisme dengan <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> pada remaja. Semakin tinggi Kecenderungan remaja memiliki neurotisme maka akan semakin tinggi pula risiko untuk mengalami kekhawatiran akan aktivitas orang lain yang dianggap lebih menyenangkan dan berharga. |
| 13. | Aprilia, Sriati, & Hendrawati (2020) | <i>Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja</i> | Untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan media sosial pada remaja | Deskriptif kuantitatif | 72 siswa | Hasilnya mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja atau sebanyak 51,4% mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah, |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|--|--|--|--|---|
| | | | | | | sedangkan hampir setengah dari remaja atau sebanyak 48,6% mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi. Kecanduan media sosial pada remaja penting untuk segera diatasi agar tidak semakin mengalami peningkatan. |
| 14. | Aiyuda & Syakarofath (2019) | <i>Presentasi diri di sosial media (Instagram dan Facebook) Sebuah literature review</i> | bagaimana perkembangan penelitian presentasi diri di media online dari 5 tahun terakhir | <i>Literature review</i> | 22 Artikel | Temuan <i>review</i> mengungkapkan bahwa ada beberapa variabel yang dalam 5 tahun terakhir sering di korelasikan dengan presentasi diri di media sosial lebih banyak pada faktor internal individu seperti kepribadian, harga diri, narsisme, maupun faktor bawaan seperti demografi, berupa gender atau faktor sosial seperti budaya. Lebih lanjut temuan ini akan didiskusikan di akhir. |
| 15. | Mahdia (2014) | <i>Pengaruh Konten Influencer DI Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Akhir</i> | Untuk mengetahui pengaruh konten <i>influencer</i> di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja akhir. | Metode korelasional yang akan dianalisis dengan analisis koefisien korelas | 111 mahasiswa psikologi universitas X tingkat satu dan dua dengan rentang usia 17-21 tahun | Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi yang didapat adalah kuat dan positif. Positif maksudnya terjadi hubungan searah antara konten <i>influencer</i> di media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja akhir. Bila konten <i>influencer</i> sering ditonton maka akan terjadi pembentukan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir. Pembentukannya bersifat positif, sehingga apabila remaja sering melihat konten <i>influencer</i> , kesejahteraan psikologisnya juga akan meningkat.. |

Pembahasan

Beberapa tahun belakangan teknologi berkembang dengan pesat, bahkan di saat Pandemi Covid 19 yang muncul tahun 2019 silam membuat masyarakat semakin bergantung dengan media sosial untuk memenuhi kebutuhan interaksi maupun komunikasi. Akibat dilarangnya interaksi sosial secara langsung saat pandemi membuat masyarakat akhirnya beradaptasi dengan cara baru untuk berkomunikasi tanpa harus bertemu secara langsung, adapun caranya antara lain melalui *video call*,

chatting, diberlakukannya WFH hingga saat ini ditemukannya ruang maya bernama *Metaverse*. Terjadinya perubahan pola komunikasi ini difasilitasi dengan berbagai media sosial yang menjunganya, antara lain WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, WeChat, dll. Media Sosial sendiri merupakan media di internet yang memungkinkan penggunanya untuk mempresentasikan dirinya dan berkomunikasi, bekerjasama, berbagi dengan pengguna lain serta membentuk ikatan sosial secara *virtual* (Nurhadi

orang lain serta mengkurasi profil mereka untuk menerima 'suka' dan kepuasan pribadi, (McCorry, 2020). Penemuan menunjukkan bahwa lebih banyak waktu dihabiskan untuk menciptakan foto yang sempurna, (McCorry, 2020). Sehingga munculnya kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja diawali dengan proses mengamati dan coba – coba, bila memunculkan penguatan positif atau *reinforcement* maka penguat tersebut akan mendorong individu untuk mengulangi dalam Rafiq, 2020). Menurut Michael Cross (dalam Suryaningsih, 2020) Media sosial adalah istilah yang digunakan untuk merger, memberikan informasi, dan menggunakan pesan berbasis web. Karena internet selalu berkembang, berbagai teknologi dan fitur dan layanan yang digunakan oleh pengguna juga berubah-ubah. Sedangkan menurut Dailey (dalam Suryaningsih, 2020) Media sosial adalah sebuah konten yang proses pembuatannya menggunakan teknologi penerbitan yang dapat diakses dengan mudah dan terukur.

Munculnya Media sosial sebagai cara baru untuk berkomunikasi ini tentunya memiliki dampak psikologis yang berbeda daripada cara komunikasi terdahulu, baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Dampak psikologis negatif dapat diartikan sebagai pengaruh yang kuat yang mengakibatkan hal buruk seperti *Self esteem* yang rendah, gaya hidup konsumtif, isolasi, dll, sedangkan dampak positif adalah pengaruh kuat kepada seseorang untuk melakukan sesuatu yang mendatangkan kebaikan contoh Interaksi sosial yang lebih luas antar negara, Informasi yang lebih cepat, dsb (Cahyono, 2016).

Dampak Psikologis Positif pada Pengguna Media Sosial

Tujuan penggunaan media sosial salah satunya yaitu kebutuhan remaja untuk berafiliasi, (Muna dkk, 2014). Muna dkk (2014), menjabarkan bahwa kebutuhan afiliasi adalah kebutuhan akan kehangatan dan sokongan dalam hubungannya dengan orang lain, kebutuhan ini mengarahkan tingkah laku untuk mengadakan hubungan secara akrab dengan orang lain. Oleh sebab itu Remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di situs media sosial ternyata lebih santai dan merasakan hubungan sosial dan penerimaan yang lebih besar (Weinstein, 2018; dalam McCorry dkk, 2020). Sejalan dengan pendapat Muna dkk (2014), remaja memunculkan kecenderungan kecanduan media sosial.

Soliha (2015), menyatakan manusia secara fitrah adalah makhluk sosial yang tentunya membutuhkan orang lain untuk mencurahkan isi hatinya, menyalurkan emosi dan meminta pertolongan, sehingga bagi mereka media sosial adalah alat yang efektif untuk memenuhi kebutuhan sosial yang tidak diperolehnya di kehidupan sehari-hari. Mereka yang menunjukkan kesepian adalah salah satu faktor paling umum yang memotivasi individu untuk masuk ke media sosial, (McCorry, 2020). Media sosial merupakan sebuah revolusi besar yang mampu mengubah perilaku manusia dewasa ini, dimana relasi pertemanan serba dilakukan melalui medium digital menggunakan media baru (internet) yang dioperasikan melalui situs-situs jejaring sosial, (Mulawarman & Nurfitri, 2017; Ardari, 2016; Chen, & Li, 2017).

Dalam menggunakan media sosial, peningkatan waktu yang dihabiskan untuk menggunakan platform ini mendorong pengguna untuk melihat kiriman dan gambar perilakunya secara terus menerus, (Muna dkk, 2014). Muna dkk (2014), juga menyatakan bahwa remaja memunculkan kecenderungan kecanduan media sosial berkaitan dengan kemampuan remaja untuk melakukan pengendalian atas perilakunya atau kontrol diri. Kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja mampu membuat mereka terhindar pada kecenderungan kecanduan pada media sosial, (Muna dkk, 2014).

Media sosial efektif bagi individu yang memiliki kepribadian dengan ciri-ciri seperti rasa malu, gugup, diam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi demi menghindari pandangan negatif dari orang lain kepada dirinya (Geçer & Gü mü s dalam Soliha, 2015). Karena individu dapat dengan bebas berbicara tanpa ada rasa gugup, tanpa perlu melibatkan emosi ketika berbicara dengan orang lain dan juga dapat mengekspresikan diri kepada siapapun tanpa perlu khawatir orang lain menilai kita seperti apa, karena mediasosial memiliki sifat *self presentation*, (Soliha, 2015). Pendapat tersebut didukung oleh Ardari (2016), bahwa Media sosial menyediakan fasilitas untuk berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain tanpa tatap muka.

Khairuni (2016) Menyebutkan walaupun dibarengi dengan dampak negatif sebenarnya media sosial memiliki

dampak positif pula antara lain mempermudah kegiatan belajar karena dapat diakses dimana saja dan oleh siapa saja, contoh adanya *Udemy, Zoom, Skill Academy* dll, Mencari dan menambah teman baru, dengan adanya media sosial seperti *facebook, twitter* maupun *instagram* pengguna hanya perlu untuk memecet tombol *add, follow, chat* ataupun *DM (Direct Message)*, Menghilangkan kepenatan belajar, media sosial memiliki fitur video terbaru maupun berita terkini sehingga menjadi hiburan tersendiri sesuai dengan selera masing-masing pengguna.

Penelitian Karim, Oyewande, Abdalla, Ehsanullah, Khan (2020), menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak buruk pada kesehatan mental anak-anak dan remaja. Ini dapat mengakibatkan kecemasan, depresi, masalah citra tubuh, melukai diri sendiri, penyalahgunaan zat dan bahkan kematian. Namun, bagi kaum muda, media sosial adalah alat untuk berjejaring, bersilaturahmi dengan teman, bertukar informasi, sumber dukungan dan nasehat serta sumber pengetahuan yang kaya, (Karim, Oyewande, Abdalla, Ehsanullah, Khan, 2020). Remaja sendiri memiliki kekhawatiran tentang risiko yang ditimbulkan Internet terhadap kesehatan mental secara langsung dengan mengarah ke gangguan suasana hati dan kecemasan dan secara tidak langsung melalui penindasan maya, (O'Reilly *dkk*, 2018). *Insomnia* dan faktor terkait tidur lainnya paling sering dilaporkan sebagai mediator hubungan antara penggunaan media sosial dan suasana hati yang tertekan, (Li *dkk*., 2017 ; Vernon *dkk*., 2017; dalam Keles *dkk*, 2019).

Faktor risiko utama untuk depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis yang muncul dari ulasan ini terdiri dari waktu yang dihabiskan di media sosial, aktivitas seperti pemeriksaan berulang untuk pesan, investasi pribadi, dan penggunaan yang membuat ketagihan atau bermasalah, (Keles *dkk*, 2019). Ada kemungkinan bahwa mereka yang ingin menghindari keharusan menghadapi emosi mereka, atau mereka yang mengalami kesulitan menghadapi emosi negatif, mengalihkan perhatian mereka dan melepaskan diri dari kehidupan dengan beralih ke penggunaan media, (Rasmussen *dkk*, 2019). Sehingga, penggunaan media sosial dapat berdampak buruk pada kesehatan mental anak-anak dan remaja. Ini dapat mengakibatkan kecemasan, depresi, masalah citra tubuh, melukai diri sendiri, penyalahgunaan zat dan bahkan kematian, (Glazzard & Stones, 2019).

Dampak Psikologis Negatif Pengguna Media Sosial

Dengan media sosial setiap individu mendapatkan dukungan sosial yang dirasakan dan diperoleh. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Luo & Hancock (2020), bahwa media sosial melibatkan kesan baik dan dukungan sosial, dan dapat memiliki dampak positif langsung pada kesejahteraan psikologis karena memberikan pengaruh positif, rasa rekdiktabilitas, stabilitas dalam hidup seseorang, pengakuan harga diri, dan mengurangi tekanan

psikologis. Luo & Hancock (2020), juga menambahkan orang yang kesepian dan cemas secara sosial lebih bersedia mengungkapkannya di media sosial daripada orang yang tidak cemas. Senada dengan Chen & Li. (2017), penggunaan ponsel telah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial meningkatkan kesejahteraan karena secara signifikan mengurangi kesepian dan rasa malu. Sehingga membuat orang percaya bahwa mereka diperhatikan atau dihargai dan memiliki lebih banyak akses ke sumber daya dan peluang, (Chen & Li, 2017).

Penelitian Rasmussen *dkk* (2019), juga menyatakan mencari dukungan sosial di media sosial mungkin merupakan strategi standar yang mudah yang digunakan orang dewasa untuk menghadapi perubahan dalam jaringan dukungan yang mereka alami selama tahap perkembangan ini (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007; dalam Rasmussen *dkk*, 2019), namun melakukan hal itu sebenarnya dapat dikaitkan dengan persepsi isolasi sosial, karena itu menggantikan komunikasi tatap muka dan/atau membuat orang merasa dikecualikan dari peristiwa bahagia dalam kehidupan orang lain seperti yang disajikan di media sosial (Primack *dkk*., 2017; dalam Rasmussen *dkk*, 2019). Dengan kata lain, alih-alih meningkatkan dukungan sosial, penggunaan media sosial di kalangan orang dewasa yang baru muncul mungkin, bagi sebagian orang pada beberapa waktu, lebih baik digambarkan sebagai penggunaan media antisosial, (Rasmussen *dkk*, 2019).

Melalui penggunaan media sosial, persepsi pandemi di setiap individu mendorong komunikasi interpersonal yang lebih positif, karena seseorang memiliki banyak akses informasi (Xie, Zang & Ponzoo, 2020). Namun, ditemukan banyaknya informasi berlebihan tentang pandemi yang dikirim melalui media sosial melebihi kemampuan pengguna dan akan berdampak negatif pada psikologis dan perilaku pengguna (Xie, Zang & Ponzoo, 2020). Senada dengan pendapat Chao, Xue, Liu, Yang, Hall (2020). Adapun perilaku yang dapat ditimbulkan seperti *Cyberbullying*, memicu kejahatan, Pornografi, Komunikasi yang buruk, ancaman ujaran kebencian, perkembangan emosi yang cenderung tidak kuat, perkembangan fisik yang kurang optimal karena kurangnya aktifitas fisik serta kurangnya menjaga privasi (Cahyono, 2016)

Media sosial juga dapat digunakan untuk menyebarkan rumor yang dapat membuat situasi tidak stabil dan menyebabkan kerugian, sehingga terjadi "penularan emosi" yang dapat menyebabkan pengguna media mengalami peningkatan efek psikologis negatif. Orang dewasa yang sedang berkembang sudah kurang mampu daripada orang dewasa yang lebih tua dalam mengatur emosi mereka dengan cara yang membantu mengurangi stres (Wang & Saudino, 2011; dalam Rasmussen *dkk*, 2019), Oleh karena itu, tidak mengherankan untuk menemukan hubungan antara kesulitan dengan regulasi emosi dan stres yang dirasakan di antara demografi ini yang ditandai dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi, terutama karena penggunaan media sosial menciptakan daftar pemicu stres yang unik itu sendiri. Fox

dan Moreland (2015), menemukan beberapa penyebab stres yang diabadikan oleh Facebook termasuk mengelola konten yang tidak pantas atau mengganggu, merasa seperti harus terus memeriksa Facebook, kurangnya privasi, membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan konflik hubungan, (Rasmussen *dkk*, 2019). Penelitian Glazzard (2019), telah menemukan bahwa

(1) empat dari lima platform media sosial yang paling banyak digunakan memperburuk perasaan cemas kaum muda, (2) Penelitian menunjukkan bahwa anak muda yang sering menggunakan media sosial, yaitu mereka yang menghabiskan lebih dari 2 jam per hari di situs jejaring sosial lebih cenderung melaporkan kesehatan mental yang buruk, termasuk tekanan psikologis, (3) Penindasan di dunia maya adalah masalah signifikan yang memengaruhi kaum muda, Media sosial juga dikaitkan dengan masalah citra tubuh, (4) Penelitian menunjukkan bahwa ketika gadis remaja dan wanita di usia remaja dan awal dua puluhan melihat Facebook hanya dalam waktu singkat, perhatian citra tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan non-pengguna, Orang-orang muda melihat gambar tubuh "ideal" dan mulai membuat perbandingan dengan tubuh mereka sendiri, Hal ini dapat mengakibatkan rendahnya harga diri, terutama jika orang muda merasa bahwa tubuh mereka sendiri tidak sebanding dengan tubuh "sempurna" yang mereka lihat di internet, (5) peningkatan penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur yang buruk pada orang muda, (6)

Adanya pengaruh antara media sosial dan kesehatan mental, namun tergantung juga pada kepribadian pengguna, jika menggunakan media sosial tersebut dengan bijak dan positif, maka kesehatan mental pengguna akan terjaga seperti modal social, kepekaan sosial dan emosional, (Maheswari, 2013). Jika pengguna menggunakan media sosial secara sering dan negatif, maka akan merusak kesehatan mental pengguna. Pengguna yang menyampaikan bahwa media sosial hanya ajang hiburan, jadi tidak adanya pengaruh kepada kesehatan mental peserta didik.

Muna *dkk* (2013), meyampaikan bahwa pengguna lain mengaku bahwa adanya media sosial memang berpengaruh kepada kondisi kesehatan mental mereka. Mereka mengaku sangat asik dan ingin berlama-lama jika menggunakan media sosial, Mereka juga kecanduan dengan konten-konten lelucon, hiburan, bahkan drama korea, dan yang paling menarik bagi mereka adalah peristiwa-peristiwa viral yang terjadi di masyarakat. Mereka juga mengaku tidak ada batasan dalam bermain media sosial, bahkan mereka kadang tidak peduli dan tidak menghargai orang yang ada di sekitar mereka, hilangnya toleransi inilah yang membuat mereka terbujur kaku didepan telepon genggam untuk mengakses media sosial yang mereka punya, sehingga kecanduan media

sosial dapat berdampak negatif pada keberlangsungan hubungan/relasi antar individu yang mengakibatkan rendahnya sosialisasi mereka dalam masyarakat sehingga sangat berpengaruh pada hubungan komunikasi mereka.

Maheswari, *dkk* (2011) Menambahkan adanya dampak negatif dari penggunaan media sosial seperti timbulnya masalah signifikan dengan orang, penundaan, manajemen waktu yang buruk, dan kurang mampu mengontrol diri terhadap penggunaan jejaring sosial.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan simpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak psikologis pada pengguna media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Dampak positif berupa dukungan sosial, mengurangi kesepian, dan rasa malu, modal social, kepekaan sosial dan emosional. Dampak negatif terjadi jika terdapat informasi berlebihan yang dapat menyebabkan "penularan emosi" sehingga pengguna media sosial mengalami peningkatan efek psikologis negatif, timbulnya masalah signifikan dengan orang, penundaan, manajemen waktu yang buruk, dan kurang mampu mengontrol diri terhadap penggunaan jejaring sosial. Terdapat beberapa risiko yang signifikan, tetapi tidak jelas apakah risiko tersebut memengaruhi beberapa kelompok orang lebih dari yang lain, bagaimana mereka berinteraksi dengan kerentanan yang ada dan bagaimana mereka berkembang dari waktu ke waktu. Demikian pula, jelas ada peluang untuk menggunakan media sosial untuk mendukung kesejahteraan, mengurangi risiko, dan menawarkan bantuan kepada mereka yang membutuhkannya. Hasil penelitian pada akhirnya tidak dapat digeneralisasikan sebab media sosial yang variatif. Dampak psikologis pada pengguna media sosial dari penelitian berbagai sumber di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak positif dan negatif.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut disarankan kepada Masyarakat harus lebih cermat dan selektif dalam menggunakan media sosial seperti memilih pertemanan, komunitas / grup dan tidak latah terhadap perubahan perilaku atau trend/ "viral" negatif dikalangan pengguna media sosial. Upaya koordinasi dan komunikasi antara kelompok dan organisasi terkait harus menghasilkan strategi pencegahan bersama untuk media sosial yang mengatasi dampak negatifnya, dengan tetap memanfaatkan aspek positifnya dan tidak membatasi kebebasan pengguna untuk terlibat dalam komunitas online. Selain itu, remaja tampaknya membutuhkan edukasi tentang makna kesehatan dan kesejahteraan mental, serta tentang penyakit jiwa dan cara mencegah atau menanganinya jika didiagnosis suatu kondisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1). Diakses di <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Aiyuda, N., & Syakarofath, N. A. (2019). Presentasi diri Online di Sosial Media (Instagram dan Facebook). *PSYCHOPOLYTAN (Jurnal Psikologi)*, 2(2), 124-130 Diakses di <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/915>
- Ardari, Cicilia. 2016. *Pengaruh kepercayaan diri terhadap penggunaan media sosial pada remaja awal*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. Diakses di https://repository.usd.ac.id/6571/2/119114160_full.pdf
- Aridarmaputri, G. S., Akbar, S. N., Yuniarramah, E. 2016. "Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Kebutuhan Afiliasi Remaja Di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat". *Jurnal Ecopsy*. Vol. 3(1). Hal. 1-6. Diakses di <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v3i1.1937119>
- Arista, N. M. (2015). Studi Komparasi Perbandingan Dampak Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying Remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 2(2), 92-96. DOI: <https://doi.org/10.21009/JKKP.022.05>
- Arnus, S. H. (2016). Self-Disclosure di Media Sosial pada Mahasiswa IAIN Kendari (Suatu Kajian Psikologi Komunikasi Pada Pengguna Media Sosial). *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 11(2), 143-160. Diakses di <https://ejournal.iainkendari.ac.id/index.php/al-izzah/article/view/459>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210. Diakses di <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/3315>
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157. Diakses di <https://journal.unita.ac.id/index.php/publiciana/article/view/79>
- Khairuni, N. (2016). Dampak positif dan negatif sosial media terhadap pendidikan akhlak anak (studi kasus di smp negeri 2 kelas viii banda aceh). *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 91-106. Diakses di <http://dx.doi.org/10.22373/je.v2i1.693>
- Luo, M., dan Hancock, J. T. 2020. "Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being". *Current Opinion in Psychology*. Vol. 31(1). Hal. 110-115. Diakses di <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Mahdia, A. (2018). Pengaruh konten influencer di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Volume*, 11(2). Diakses di <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/2262>
- Maheswari, J., dan Dwiutami L. 2013. "Pola Perilaku Dewasa Muda yang Kecenderungan Kecanduan Situs Jejaring Sosial". *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Vol. 2(1). Diakses di <https://doi.org/10.21009/JPPP.021>
- Mulawarman, M., dan Nurfitri, A. D. 2017. "Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan". *Jurnal Psikologi*. Vol. 25(1). Hal. 36-44. Diakses di <http://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759>
- Muna, R. F., dan Astuti, T. P. 2014. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir". *Research Articles*. Vol. 3(4). Hal. 481-491. Diakses di <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7610>
- Nurmada, H., Wigati, D., Masluchah, L. 2013. "Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi dengan Kecanduan Jejaring Sosial". Vol. 04(2). Hal. 107-119. Diakses di <https://studylibid.com/doc/42801/hubungan-antara-kemampuan-sosialisasi-dengan-kecanduan>
- Pang, H., Wang, J. 2020. "Promoting or prohibiting: Understanding the influence of social media on international students' acculturation process, coping strategies, and psychological consequences". *Telematics and Informatics*. Vol. 54. Hal. 101454. Diakses di <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101454>
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatistis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65-75. Diakses di <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/487>
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self- esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197-210. DOI: 10.21580/pjpp.v3i2.2650
- Rafiq, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Global Komunika*, 1(1), 18-29. Diakses di <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/GlobalKomunika/article/view/1704>
- Rasmussen, E. E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere, J. R., Norman, M. S., & Kimball, T. G. (2020). The serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being. serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being". *Computers in Human Behavior*. Vol. 102. Hal. 206-213. Diakses di <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.019>
- Sarchan, B. I. 2013. "Intensitas Komunikasi Dengan Menggunakan Blackberry Messenger Ditinjau dari

Konformitas dan Tipe Kepribadian Ekstraversi”.
Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya.
Diakses di
<https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/viewFile/435/404>

Suryaningsih, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik. *Edsuintek: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 7(1), 1 - 10. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v7i1.45>

Scheinbaum, A. C. (2017). *The Dark Side of Social Media*. 1 Edition. | New York: Routledge, 2018.: Routledge.

Solihah, Silvia Fardila. 2015. “Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial”. *Jurnal Interaksi*. Vol. 4(1). Hal. 1-10. Diakses di <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730/7798>

Wahono. 2015. “A Systematic Literature Review of Software Defect Prediction: Research Trends, Datasets, Methods and Frameworks”. *Journal of Software Engineering*. Vol. 1(1). Hal. 1-16. Diakses di <https://romisatriawahono.net/lecture/rm/romi-slrsdp-2015.pdf>

Xie X., Zang, Z., Ponzio, J. M. 2020. “The information impact of network media, the psychological reaction to the COVID-19 pandemic, and online knowledge acquisition: Evidence from Chinese college students”. *Journal of Innovation & Knowledge*. Vol. 5. Hal. 297-305. Diakses di <https://doi.org/10.1016/j.jik.2020.10.005>

Young, L., Kolubinski, D. C., Frings, D. 2020. “Attachment style moderates the relationship between social media use and user mental health and wellbeing”. *Heliyon*. Vol. 6(6). Hal. 1-7. Diakses di <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.10.005>