



Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja

Revano Wahyu Octaviano¹, Giza Nikitazela Dewantari², Zalfa Azzahra³, Randysa Khaila Sofyan⁴, Annisa Aprilia Setyaningtyas⁵, Haidar Ali⁶, Arif Widagdo⁷

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Semarang

⁷Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang

E-mail: revanowahyu737@students.unnes.ac.id¹, zelanikita4@students.unnes.ac.id², zazhrraa@students.unnes.ac.id³, khailasofyab@students.unnes.ac.id⁴, haidarali12@students.unnes.ac.id⁶

Article Info

Article history:

Received November 29, 2025
Revised November 30, 2025
Accepted December 07, 2025

Keywords:

Social Media, Children and Adolescents, Impact, Digital Literacy

ABSTRACT

The development of digital technology is changing communication patterns and social interactions in society, especially among vulnerable children and adolescents. Social media, as a key product of the digital era, plays a significant role in shaping the behavior, mindset, and identity of the younger generation. This study aims to comprehensively examine the positive and negative impacts of social media use on children and adolescents and highlight the urgency of digital literacy as a mitigation effort. The method used in this study is a literature study by examining various academic sources, both national and international, relevant to the topic of study. The results of the study indicate that social media provides benefits in the form of increased access to information, expanding social networks, and developing creativity and self-expression. However, excessive and uncontrolled use can have negative impacts such as digital addiction, mental health disorders, misuse of personal data, and a decline in the quality of direct social interactions. Therefore, digital literacy is a strategic solution to foster critical awareness, media ethics, and reflective thinking skills in children and adolescents so they can use social media wisely, safely, and responsibly.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received November 29, 2025
Revised November 30, 2025
Accepted December 07, 2025

Kata Kunci:

Media Sosial, Anak dan Remaja, Dampak, Literasi Digital

ABSTRACT

Berkembangnya teknologi digital mengubah pola komunikasi dan juga interaksi sosial di masyarakat, terutama di kalangan anak dan remaja yang rentan. Media sosial, sebagai salah satu produk utama era digital, memiliki peran signifikan dalam membentuk perilaku, cara berpikir, dan identitas generasi muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif dampak positif dan negatif penggunaan media sosial bagi anak dan remaja serta menyoroti urgensi literasi digital sebagai upaya mitigasi terhadap dampak yang ditimbulkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan menelaah berbagai sumber akademik, baik nasional maupun internasional, yang relevan dengan topik kajian. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial memberikan manfaat berupa peningkatan akses informasi, perluasan jaringan sosial, serta pengembangan kreativitas dan ekspresi diri. Namun demikian, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecanduan digital, gangguan kesehatan



mental, penyalahgunaan data pribadi, serta penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung. Oleh karena itu, literasi digital menjadi solusi strategis untuk menumbuhkan kesadaran kritis, etika bermedia, dan kemampuan berpikir reflektif pada anak dan remaja agar dapat memanfaatkan media sosial secara bijak, aman, dan bertanggung jawab.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Revano Wahyu Octaviano

Universitas Negeri Semarang

Email: revanowahyu737@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Di era globalisasi, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah berkembang pesat dan membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat. Salah satu hasil kemajuan teknologi tersebut adalah munculnya media sosial, yang kini menjadi bagian penting dari aktivitas manusia sehari-hari. Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan penggunaannya untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan berbagi informasi dengan mudah melalui berbagai aplikasi seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, X (sebelumnya Twitter), dan Facebook. Kehadiran media sosial telah menciptakan bentuk komunikasi baru yang lebih cepat, terbuka, dan interaktif. Bagi sebagian besar masyarakat, termasuk anak-anak dan remaja, media sosial bukan hanya sarana hiburan, tetapi juga media pembentukan identitas dan ekspresi diri.

Namun, di balik berbagai manfaatnya, media sosial juga menimbulkan kekhawatiran tersendiri, khususnya bagi kalangan remaja yang masih berada dalam masa perkembangan emosional dan sosial. Beberapa studi menunjukkan bahwa media sosial dapat memiliki efek positif, seperti meningkatkan keterampilan sosial dan kemampuan untuk bekerja sama, yang lain menekankan efek negatifnya, seperti kecanduan, cyberbullying, dan penurunan prestasi akademik (Anderson & Jiang, 2018). Berdasarkan laporan dari berbagai lembaga riset, penggunaan media sosial di kalangan remaja terus meningkat setiap tahunnya. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari gaya hidup generasi muda. Jumlah pengguna internet di Indonesia terus menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2020 hingga kuartal II, tercatat sebanyak 196,7 juta pengguna internet, atau sekitar 73,7 persen dari total populasi. Berdasarkan laporan We Are Social dan Hootsuite (2023), pada Januari jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 150 juta orang atau sekitar 56% dari populasi, sementara 130 juta di antaranya (sekitar 48%) mengakses media sosial melalui perangkat seluler. Saat ini, beberapa platform yang sedang populer di kalangan masyarakat Indonesia antara lain TikTok, FaceApp, dan Instagram. Meskipun demikian, sejumlah pakar memprediksi bahwa platform yang tetap mendominasi dan paling banyak digunakan adalah Facebook, WhatsApp, dan Instagram, disusul oleh Telegram serta berbagai aplikasi berbasis internet lainnya (Liah et al., 2023).



Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memahami lebih dalam bagaimana pengaruh media sosial terhadap kehidupan anak dan remaja, baik dari sisi positif maupun negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana penggunaan media sosial memengaruhi perilaku, interaksi sosial, serta kesehatan mental remaja. Hasil dari kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai dampak media sosial terhadap perkembangan remaja dan menjadi dasar bagi upaya edukasi serta pembentukan kebijakan yang mendorong penggunaan media sosial secara bijak dan sehat di kalangan generasi muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur yang difokuskan pada pengumpulan dan analisis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik dampak penggunaan media sosial pada anak dan remaja. Metode ini dipilih karena dianggap paling sesuai untuk menelaah secara mendalam hasil-hasil penelitian terdahulu tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.

Tahapan penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data sekunder dari sejumlah sumber ilmiah, seperti jurnal penelitian, buku akademik, laporan, serta artikel ilmiah yang membahas isu media sosial, perilaku remaja, dan literasi digital. Sumber-sumber tersebut diperoleh melalui database akademik seperti *Google Scholar*, *ResearchGate*, dan *Directory of Open Access Journals (DOAJ)* dengan menggunakan kata kunci seperti “pengaruh media sosial”, “anak dan remaja”, serta “literasi digital”.

Selanjutnya, data yang diperoleh disaring berdasarkan tingkat relevansi, keaslian, dan tahun publikasi agar informasi yang digunakan tetap mutakhir dan kredibel. Setelah proses seleksi, penulis melakukan analisis isi (*content analysis*) untuk menafsirkan dan membandingkan hasil-hasil temuan dari berbagai sumber. Analisis ini bertujuan untuk mengungkapkan pola, kesamaan, maupun perbedaan pandangan mengenai dampak positif dan negatif media sosial serta pentingnya literasi digital dalam mencegah pengaruh buruknya.

Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh dan seimbang tentang bagaimana media sosial memengaruhi perkembangan sosial dan emosional anak serta remaja, sekaligus menekankan peran literasi digital dalam membentuk perilaku bermedia yang bijak dan bertanggung jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, media sosial terbukti memiliki dua sisi pengaruh yang saling bertentangan, yakni dampak positif dan dampak negatif. Kehadiran media sosial membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat modern, terutama di kalangan remaja yang merupakan pengguna aktif platform digital. Perubahan tersebut tampak pada cara berinteraksi, berkomunikasi, serta membentuk identitas diri di dunia maya.

1. Dampak Positif

Media sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perkembangan remaja, khususnya dalam hal ekspresi diri dan pengembangan potensi. Melalui berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, remaja dapat menyalurkan kreativitas mereka dalam bentuk konten foto, video, atau karya seni. Dukungan yang diterima melalui likes, komentar, maupun pengikut memberikan dorongan psikologis yang dapat meningkatkan rasa percaya diri



serta kemampuan untuk mengevaluasi diri. Selain itu, kehadiran komunitas daring juga memberikan ruang bagi remaja untuk memperoleh dukungan sosial dan emosional dari sesama pengguna (Setyaningsih & Setyowatie, 2023).

Lebih jauh, media sosial memungkinkan setiap individu membangun citra dan identitas diri di dunia maya. Melalui profil, unggahan, dan deskripsi pribadi, pengguna dapat memperlihatkan karakter serta minat mereka kepada publik. Identitas digital ini berperan dalam memperluas jaringan sosial, memperkuat hubungan antarpengguna, bahkan membuka peluang baru di bidang pendidikan dan karier (Silitonga, 2023).

Selain itu, media sosial juga menjadi sumber informasi dan sarana pembelajaran yang efektif. Banyak pengguna yang memanfaatkan platform digital untuk memperoleh berita terbaru, mengikuti diskusi, serta belajar hal-hal baru melalui konten edukatif. Dengan kemudahan akses dan kecepatan penyebaran informasi, media sosial mampu mendukung proses pembelajaran mandiri yang fleksibel dan menyenangkan.

2. Dampak Negatif

Di samping manfaatnya, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah oversharing atau kebiasaan membagikan informasi pribadi secara berlebihan. Banyak pengguna, terutama remaja, secara tidak sadar membagikan data pribadi seperti nama lengkap, lokasi, dan aktivitas sehari-hari yang dapat dimanfaatkan oleh pihak lain untuk tujuan yang tidak baik (Shabahang et.al, 2024).

Selain itu, isu penyalahgunaan data pribadi oleh pihak ketiga juga menjadi perhatian penting. Banyak aplikasi media sosial mengumpulkan data pengguna untuk keperluan iklan tertarget atau pelacakan digital (tracking) tanpa memberikan pemahaman yang jelas kepada pengguna. Kondisi ini menimbulkan ancaman terhadap keamanan dan privasi, terutama bagi pengguna muda yang belum memiliki kesadaran penuh terhadap etika digital.

Masalah lain yang tidak kalah serius adalah risiko interaksi dengan pengguna asing yang dapat menimbulkan bahaya, seperti *cyberbullying*, *online grooming*, hingga pelecehan seksual daring. Kurangnya kontrol diri dan pemahaman tentang keamanan digital membuat remaja lebih rentan terhadap ancaman tersebut (Aulia, 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi ruang yang berisiko jika tidak digunakan secara bijak dan bertanggung jawab.

3. Literasi Digital Sebagai Solusi

Di era modern saat ini, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi anak-anak dan remaja. Meskipun media sosial membawa banyak manfaat seperti kemudahan dalam mengakses informasi, sarana berekspresi, dan memperluas hubungan sosial, penggunaan yang berlebihan atau tanpa kendali justru dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Beberapa di antaranya meliputi kecanduan, berkurangnya interaksi langsung antarindividu, gangguan kesehatan mental, serta risiko paparan konten negatif dan kejahatan siber seperti perundungan daring (Harahap et.al, 2024). Oleh karena itu, diperlukan langkah edukatif dan pencegahan untuk membekali generasi muda agar mampu menggunakan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Salah satu upaya yang efektif dalam hal ini adalah penerapan literasi digital.



Literasi digital dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memahami, menilai, serta memanfaatkan informasi dari berbagai media digital dengan cara yang kritis, etis, dan bijak. Keterampilan ini tidak hanya mencakup kemampuan teknis untuk mengoperasikan perangkat digital, tetapi juga kemampuan berpikir kritis terhadap informasi yang diterima, kesadaran akan etika berkomunikasi di dunia maya, serta pemahaman tentang pentingnya melindungi privasi dan keamanan data pribadi (Rahim et.al, 2024). Anak dan remaja yang memiliki literasi digital tinggi akan lebih siap menghadapi risiko di dunia maya, menghindari penyebaran berita palsu, dan mampu mengontrol perilaku mereka saat berinteraksi secara daring.

Sebagai langkah penyelesaian, literasi digital berperan besar dalam menekan dampak buruk dari penggunaan media sosial. Melalui pendidikan literasi digital, anak-anak dan remaja dapat belajar memilah informasi yang benar, menilai keakuratan suatu konten, dan memahami norma berinteraksi di ruang digital (Rahim et.al, 2024). Selain itu, mereka juga dapat mengatur waktu penggunaan media sosial agar lebih seimbang dan menyadari bahwa setiap aktivitas daring meninggalkan jejak digital yang dapat berpengaruh di masa depan. Dengan demikian, literasi digital bukan hanya mengajarkan cara menggunakan teknologi, tetapi juga membentuk karakter pengguna yang bertanggung jawab, menghargai orang lain, dan berpikir kritis.

Pelaksanaan literasi digital tidak dapat dibebankan hanya pada anak atau remaja itu sendiri. Diperlukan kerja sama dari berbagai pihak, mulai dari keluarga, sekolah, hingga masyarakat luas. Orang tua berperan sebagai pendamping dan pengawas, guru menjadi pendidik yang menanamkan nilai etika digital, sedangkan masyarakat berperan dalam menciptakan lingkungan daring yang positif dan aman bagi generasi muda terutama bagi remaja.

KESIMPULAN

1. Dampak Dua Sisi: Media sosial adalah produk utama era digital yang membawa dampak ganda, yaitu manfaat signifikan sekaligus resiko besar bagi anak dan remaja.
2. Manfaat Positif: Penggunaan media sosial dapat memberikan manfaat positif berupa:
 - a. Peningkatan akses informasi dan sarana pembelajaran mandiri yang efektif.
 - b. Perluasan jaringan sosial dan kesempatan untuk berinteraksi serta memperoleh dukungan emosional.
 - c. Pengembangan kreativitas, ekspresi diri, dan peningkatan rasa percaya diri melalui konten digital dan dukungan komunitas daring.
 - d. Membantu proses pembentukan identitas diri di dunia maya.
3. Dampak Negatif dan Risiko: Penggunaan yang berlebihan, tidak terkontrol, dan tanpa kesadaran etika digital dapat menimbulkan risiko negatif, termasuk:
 - a. Kecanduan digital dan gangguan kesehatan mental.
 - b. Risiko oversharing (membagikan data pribadi berlebihan) dan penyalahgunaan data pribadi oleh pihak ketiga.
 - c. Penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung.
 - d. Kerentanan terhadap ancaman daring seperti *cyberbullying*, *online grooming*, dan pelecehan seksual daring.
4. Urgensi Literasi Digital: Literasi digital merupakan solusi strategis dan upaya mitigasi yang mendesak untuk menanggulangi dampak negatif. Literasi digital penting untuk menumbuhkan kesadaran kritis, etika bermedia, dan kemampuan berpikir reflektif pada generasi muda.



SARAN

Berdasarkan temuan kajian mengenai pentingnya literasi digital dan risiko yang dihadapi anak dan remaja, berikut adalah beberapa saran yang dapat diajukan:

1) Bagi Pemerintah dan Lembaga Pendidikan:

- Integrasi Literasi Digital: Mendorong pengintegrasian materi literasi digital secara holistik ke dalam kurikulum pendidikan formal, dimulai dari jenjang sekolah dasar hingga menengah, dengan fokus pada etika, keamanan data, dan pemikiran kritis terhadap konten.
- Penyediaan Pelatihan Berkala: Mengadakan program pelatihan dan *workshop* berkala bagi orang tua dan guru mengenai dinamika media sosial terbaru dan cara-cara efektif untuk membimbing anak dan remaja dalam berinteraksi di dunia digital.

2) Bagi Orang Tua dan Keluarga:

- Pendampingan Aktif: Melakukan pendampingan aktif dalam penggunaan media sosial, bukan sekadar membatasi, tetapi dengan berdiskusi mengenai konten yang dikonsumsi, risiko oversharing, dan pentingnya menjaga privasi.
- Menciptakan Keseimbangan: Mendorong anak dan remaja untuk menyeimbangkan waktu antara aktivitas daring dan interaksi sosial secara langsung, serta membatasi waktu layar (*screen time*) terutama menjelang waktu tidur.

3) Bagi Anak dan Remaja (Pengguna):

- Prioritas Keamanan Data: Selalu waspada dan kritis terhadap informasi pribadi yang dibagikan secara daring dan memastikan pengaturan privasi (*privacy settings*) di setiap platform media sosial dijaga dengan ketat.
- Berpikir Kritis: Membiasakan diri untuk berpikir reflektif dan mengevaluasi kebenaran, niat, dan dampak dari konten yang dilihat maupun dibagikan (*saring sebelum sharing*) untuk menghindari penyebaran hoax dan ujaran kebencian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018.
- Anggraeni, E., & Setiaji, K. (2018). Pengaruh media sosial dan status sosial ekonomi orang tua terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *Economic Education Analysis Journal*, 7(1), 172– 180.
- Aulia, N. N. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Penyimpangan Perilaku Remaja (Cyberbullying). *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 99–109.
- Harahap, A. S., Nabila, S., Sahyati, D., Tindaon, M., & Batubara, A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Etika Remaja Di Era Digital. *Indonesian Culture and Religion Issues*, 1(2), 9.
- Liah, A. N., Maulana, F. S., Aulia, G. N., Syahira, S., Nurhaliza, S., Rozak, R. W. A., & Insani, N. N. (2023). Pengaruh media sosial terhadap degradasi moral generasi Z. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(1), 68–73.
- Rahim, A., & Indah, M. (2024). Pentingnya pendidikan literasi digital di kalangan remaja. *SABAJAYA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(02), 51-56.



- Rahmadani, T. A., & Harahap, N. (2023). Dampak Cyberbullying di Media Sosial Pada Perilaku Reaktif Remaja di Desa Sei Rotan. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(2), 214–227.
- Saputra, W., Islam, F., & Iswinarti. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja, 4(1), 18-27.
- Setyaningsih, E., & Setyowatie, D. (2023). Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget Serta Media Sosial di Kalangan Anak-anak dan Remaja. *IJCOSIN: Indonesian Journal of Community Service and Innovation*, 3(1), 64-71.
- Shabahang, R., Shim, H., Aruguete, M. S., & Zsila, Á. (2024). Oversharing on social media: Anxiety, attention-seeking, and social media addiction predict the breadth and depth of sharing. *Psychological reports*, 127(2), 513-530.
- Silitonga, P. (2023). PENGARUH POSITIF DAN NEGATIF MEDIA SOSIAL TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL, PSIKOLOGIS, DAN PERILAKU REMAJA YANG TIDAK TERBIASA DENGAN TEKNOLOGI SOSIAL MEDIA DI INDONESIA. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 13077-13089.