

## MEDIA SOSIAL BAGI KEHIDUPAN DAN SISI GELAPNYA

Muhammad Fajar Febriyanto \*<sup>1</sup>  
[fajarfebriyanto1802@gmail.com](mailto:fajarfebriyanto1802@gmail.com)

Rangga Nur Alamsyah  
[rangganuralamsyah131203@gmail.com](mailto:rangganuralamsyah131203@gmail.com)

Muhammad Fathi Robbani Mutawakkilin  
[mfathirobbani1@gmail.com](mailto:mfathirobbani1@gmail.com)

Leonardo Siburian  
[sbrnleo13@gmail.com](mailto:sbrnleo13@gmail.com)

Arie Nugroho  
[arienugroho813@gmail.com](mailto:arienugroho813@gmail.com)

Andika Syahbarul Akbar  
[syahakbar3718@gmail.com](mailto:syahakbar3718@gmail.com)

Universitas bina Sarana informatika, Bidang Studi Teknologi Informasi

### **Abstrak**

*Social media has become an integral part of the daily lives of millions of people around the world. In addition to offering various benefits such as connectivity and access to information, social media also has a significant dark side. This article examines the influence of social media on life, including its positive effects, as well as the negative impact on mental health, social interaction, and the spread of misinformation. Through a literature review and analysis of recent data, this article aims to improve understanding of the benefits and risks associated with social media use and suggest mitigation strategies.*

**Keywords** : Social media, mental health, social interaction, misinformation, negative impact, benefits of social media

### **Abstrak**

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari jutaan orang di seluruh dunia. Selain menawarkan berbagai manfaat seperti konektivitas dan akses informasi, media sosial juga memiliki sisi gelap yang signifikan. Artikel ini mengkaji pengaruh media sosial terhadap kehidupan, termasuk efek positifnya, serta dampak negatif terhadap kesehatan mental, interaksi sosial, dan penyebaran informasi yang salah. Melalui tinjauan literatur dan analisis data terkini, artikel ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat dan risiko yang terkait dengan penggunaan media sosial dan menyarankan strategi mitigasi.

**Kata Kunci** : Media sosial, kesehatan mental, interaksi sosial, informasi salah, dampak negatif, manfaat media sosial.

---

<sup>1</sup> Korespondensi Penulis.

## **Pendahuluan**

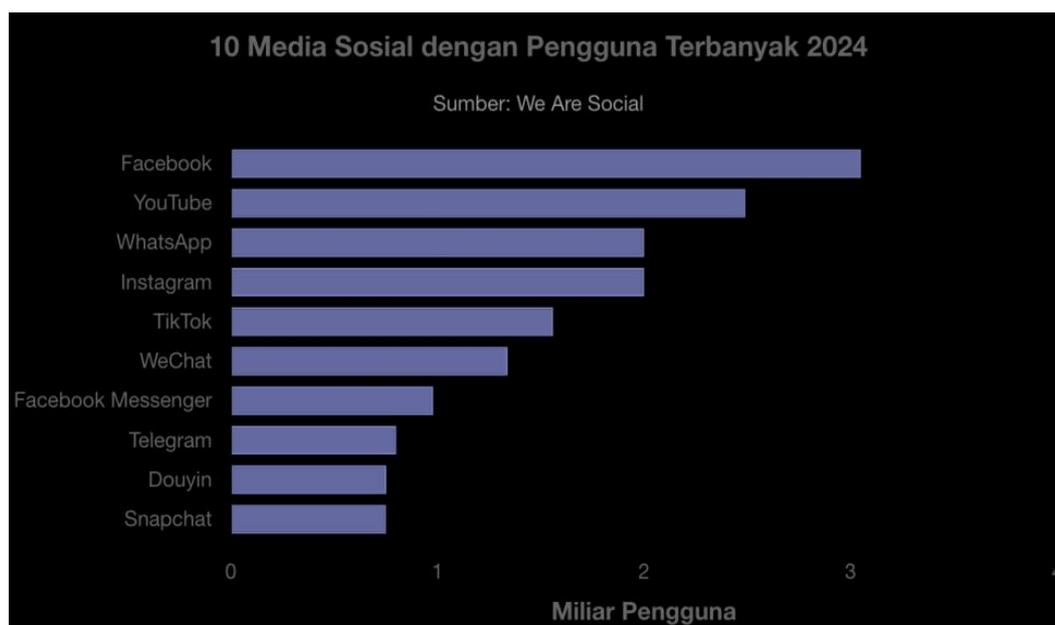
Akhir akhir ini, perkembangan teknologi komunikasi telah mengalami perubahan yang sangat pesat. Dimulai dari penemuan telepon, komunikasi jarak jauh menjadi lebih mudah dan efisien. Revolusi digital yang terjadi di akhir abad ke-20 dan awal abad ke-21 membawa perubahan yang lebih dramatis dengan hadirnya internet. Dengan adanya internet membuka jalan bagi berbagai platform komunikasi baru, salah satunya adalah media sosial.

Media sosial, seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan TikTok, telah mengubah cara orang berinteraksi dan berbagi informasi. Platform-platform ini memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan teman, keluarga, dan bahkan orang asing di seluruh dunia. Informasi dapat disebarkan secara cepat dan luas, menjadikan dunia seolah-olah lebih kecil dan lebih terhubung. Pada tahun 2024, jumlah pengguna aktif media sosial mencapai 4,9 miliar orang, yang setara dengan 61,8% dari populasi dunia.

Beberapa platform utama seperti Facebook memiliki 2,98 miliar pengguna, YouTube dengan 2,56 miliar pengguna, WhatsApp dengan 2,24 miliar pengguna, dan Instagram dengan 2,02 miliar pengguna. TikTok, Snapchat, dan Twitter juga memiliki jutaan pengguna aktif harian, masing-masing dengan 1,05 miliar, 750 juta, dan 450 juta pengguna.

Distribusi pengguna media sosial juga beragam di berbagai wilayah dunia. Asia memiliki jumlah pengguna terbanyak dengan 2,3 miliar pengguna, diikuti oleh Eropa dengan 670 juta, Amerika Utara dengan 380 juta, Amerika Latin dengan 470 juta, Afrika dengan 320 juta, dan Oseania dengan 50 juta pengguna. Rata-rata global waktu yang dihabiskan di media sosial per hari adalah 2 jam 31 menit, dengan variasi berdasarkan wilayah.

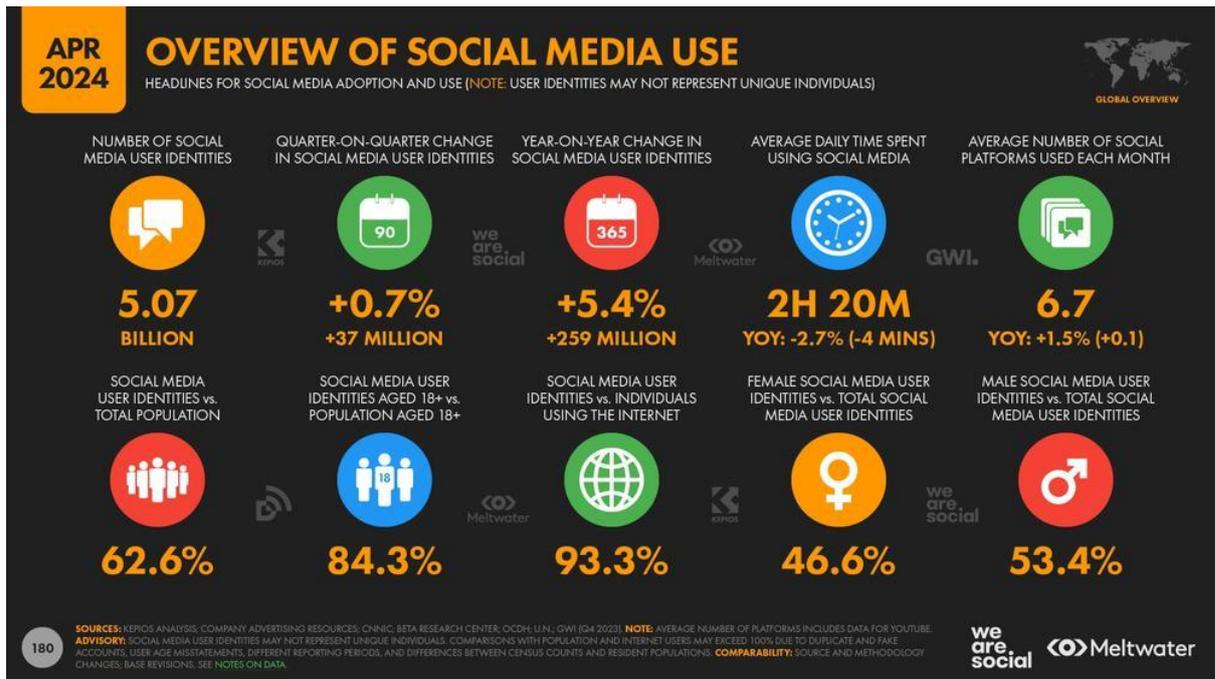
Namun, di balik semua itu, media sosial juga membawa efek negatif seperti berbagai tantangan dan risiko. Penggunaan media sosial yang berlebihan telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, juga dapat menjadi saluran untuk penyebaran informasi yang salah dan berita palsu. Maka dari itu, penting untuk memahami secara mendalam pengaruh media sosial terhadap kehidupan dan penggunaannya digunakan secara bijak.



Gambar 1 : Sumber We Are Sosial

Menunjukkan 10 platform media sosial dengan jumlah pengguna terbanyak di tahun 2024. Menurut data dari We Are Social, Facebook menempati posisi teratas dengan hampir 3 miliar pengguna. YouTube, WhatsApp, dan Instagram juga memiliki jumlah pengguna yang sangat besar, masing-masing sekitar 2 hingga 2,5 miliar pengguna. TikTok, WeChat, dan Facebook Messenger berada di urutan berikutnya dengan lebih dari 1 miliar pengguna. Telegram, Douyin, dan Snapchat melengkapi daftar ini, masing-masing dengan ratusan juta pengguna.

Data ini menggambarkan dominasi platform-platform utama dalam lanskap media sosial global dan menunjukkan betapa signifikan peran media sosial dalam kehidupan sehari-hari di seluruh dunia. Dengan jumlah pengguna yang besar, platform-platform ini memiliki dampak yang luas dan mendalam, baik positif maupun negatif, terhadap komunikasi, interaksi sosial, dan penyebaran informasi.



Dari laporan “Digital 2024” yang disusun oleh We Are Social dan Hootsuite, Gambar ini mencerminkan evolusi media sosial, dominasi platform-platform utama, dan dampak global yang mereka miliki dalam menghubungkan miliaran orang di seluruh dunia serta memengaruhi cara komunikasi dan berbagi informasi.

Mungkin lebih tepatnya Gambar tersebut merupakan visualisasi data tentang penggunaan platform media sosial yang dominan di seluruh dunia. Platform-platform tersebut memiliki jumlah pengguna yang sangat besar, mencapai miliaran orang, dan memainkan peran penting dalam menghubungkan orang-orang di berbagai belahan dunia serta membentuk cara komunikasi dan berbagi informasi secara global. Dengan dominasi dan keragaman platform-platform ini, media sosial telah menjadi kekuatan yang sangat berpengaruh dalam budaya dan komunikasi .

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan

- **Tinjauan Literatur** (Literature Analysis) merupakan penjelasan mengenai teori, temuan, dan sumber-sumber penelitian lain yang diambil dari referensi untuk menjadi dasar dalam melakukan penelitian. Tujuan dari tinjauan literatur adalah untuk membangun kerangka pemikiran yang solid mengenai cara mengatasi masalah yang telah dirumuskan sebelumnya dalam perumusan masalah. Singkatnya metode ini mengumpulkan dan mengevaluasi informasi dari artikel, buku, dan jurnal yang relevan untuk membangun landasan teoritis yang kuat.

- **Analisis Data Empiris** (Empirical data analysis) adalah pendekatan dalam penelitian yang melibatkan pengumpulan, pengorganisasian, analisis, dan interpretasi data empiris untuk memahami fenomena yang diamati atau diuji dalam penelitian. Metode ini bekerja dengan mengumpulkan data statistik terkait penggunaan media sosial dan dampaknya seperti menggunakan metode statistik seperti korelasi dan analisis regresi untuk menganalisis data dan menemukan hubungan antara variabel. Metode ini membantu memahami pengaruh positif dan negatif media sosial secara komprehensif.

## Pembahasan

### Pengaruh Media Sosial

- **Konektivitas dan Komunikasi**  
Media sosial memungkinkan orang untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga, terutama yang berada di lokasi geografis yang berbeda.
- **Akses Informasi dan Edukasi**  
Platform media sosial menyediakan akses cepat ke informasi dan sumber edukasi, memfasilitasi pembelajaran dan pengembangan pribadi.

### Dampak Terhadap Kesehatan Mental

1. **Kecemasan dan Depresi**  
Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi. Faktor seperti perbandingan sosial, cyberbullying, dan eksposur terhadap konten negatif berkontribusi pada kondisi ini.

Tabel 1: Korelasi Antara Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi

Tingkat Penggunaan Media Sosial	Tingkat Depresi Rendah	Tingkat Depresi Sedang	Tingkat Depresi Tinggi
Rendah	60%	30%	10%
Sedang	40%	40%	20%
Tinggi	20%	30%	50%

2. **Ketergantungan**  
Media sosial dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna, yang sering kali menyebabkan ketergantungan. Dan ketergantungan media sosial merupakan gangguan psikologis di mana penggunanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, serta kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya (Lestari & Winingsih, 2020).

Tabel 2: Waktu Rata-rata yang Dhabiskan di Media Sosial per Hari

Kategori Usia	Waktu Rata-rata (Jam)
13-18 tahun	3,5
19-25 tahun	4,2
26-35 tahun	3,0
36-45 tahun	2,5
46+ tahun	1,8

### Dampak Terhadap Interaksi Sosial

#### 1. Isolasi Sosial

Meskipun media sosial seharusnya meningkatkan konektivitas, banyak pengguna yang merasa lebih terisolasi. Kondisi terjadi karena seseorang kurang mempunyai kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata dan terlalu fokus pada dunia online. Pada beberapa kondisi, isolasi sosial cenderung tidak berbahaya.

Tabel 3: Pengaruh Media Sosial Terhadap Perasaan Isolasi Sosial

<i>Frekuensi Penggunaan Media Sosial</i>	<b>Perasaan Isolasi Rendah</b>	<b>Perasaan Isolasi Sedang</b>	<b>Perasaan Isolasi Tinggi</b>
<i>Rendah</i>	70%	20%	10%
<i>Sedang</i>	50%	30%	20%
<i>Tinggi</i>	30%	30%	40%

#### 2. Penurunan Kualitas Hubungan

Komunikasi melalui media sosial sering kali bersifat dangkal dan tidak mendalam. Hal ini dapat mengurangi kualitas hubungan interpersonal dan menyebabkan kesalahpahaman.

## Penyebaran Informasi yang Salah

1. Disinformasi dan Hoaks Media sosial sering digunakan untuk menyebarkan informasi yang salah atau menyesatkan. Disinformasi atau Hoax ini adalah kasus yang paling sering ditemui pada masyarakat, termasuk meningkatnya ketidakpercayaan terhadap institusi publik dan pengambilan keputusan yang buruk.

Tabel 4: Jenis Informasi yang Paling Sering Disalahgunakan di Media Sosial

<i>Jenis Informasi</i>	<i>Persentase Kejadian</i>
Berita Palsu	45%
Teori Konspirasi	30%
Hoaks Kesehatan	15%
Informasi Salah	10%

## 2. Radikalisasi

Platform media sosial dapat disalah gunakan untuk menyebarkan ideologi ekstrem atau radikal dan merekrut anggota baru untuk kelompok radikal. Algoritma yang mendorong keterlibatan sering kali mempromosikan konten kontroversial/ekstrem, yang dapat memperkuat pandangan ekstrem.

## Strategi Mitigasi

- Pendidikan dan Kesadaran  
Meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif media sosial dan mengajarkan literasi digital agar membantu pengguna mengelola waktu mereka agar lebih bijak dan kritis terhadap informasi yang mereka terima.
- Regulasi dan Kebijakan  
Pemerintah dan perusahaan teknologi perlu bekerja sama untuk mengembangkan regulasi yang melindungi pengguna dari dampak negatif media sosial, termasuk perlindungan data dan penanganan konten berbahaya.

## Kesimpulan

Media sosial memiliki keuntungan tetapi juga memiliki sisi gelap yang tidak diketahui oleh banyak orang yang tidak dapat diabaikan. Seperti bagi kesehatan mental, interaksi sosial, dan penyebaran informasi yang salah memerlukan perhatian serius dari masyarakat, pembuat kebijakan, dan penyedia platform. Dengan strategi yang tepat, risiko ini dapat dikurangi untuk memastikan bahwa manfaat media sosial dapat dinikmati tanpa merugikan pengguna.

## **Referensi**

1. ANDREASSEN, C. S., PALLESEN, S., & GRIFFITHS, M. D. (2017). THE RELATIONSHIP BETWEEN ADDICTIVE USE OF SOCIAL MEDIA, NARCISSISM, AND SELF-ESTEEM: FINDINGS FROM A LARGE NATIONAL SURVEY. *ADDICTIVE BEHAVIORS*, 64, 287-293.
2. KELES, B., MCCRAE, N., & GREALISH, A. (2020). A SYSTEMATIC REVIEW: THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON DEPRESSION, ANXIETY, AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN ADOLESCENTS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ADOLESCENCE AND YOUTH*, 25(1), 79-93.
3. TWENGE, J. M., JOINER, T. E., ROGERS, M. L., & MARTIN, G. N. (2018). INCREASES IN DEPRESSIVE SYMPTOMS, SUICIDE-RELATED OUTCOMES, AND SUICIDE RATES AMONG U.S. ADOLESCENTS AFTER 2010 AND LINKS TO INCREASED NEW MEDIA SCREEN TIME. *CLINICAL PSYCHOLOGICAL SCIENCE*, 6(1), 3-17.
4. VALKENBURG, P. M., PETER, J., & SCHOUTEN, A. P. (2006). FRIEND NETWORKING SITES AND THEIR RELATIONSHIP TO ADOLESCENTS' WELL-BEING AND SOCIAL SELF-ESTEEM. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*, 9(5), 584-590.
5. VOSOUGHI, S., ROY, D., & ARAL, S. (2018). THE SPREAD OF TRUE AND FALSE NEWS ONLINE. *SCIENCE*, 359(6380), 1146-1151.
6. WILLIAMS, A. L., & MERTEN, M. J. (2008). A REVIEW OF ONLINE SOCIAL NETWORKING PROFILES BY ADOLESCENTS: IMPLICATIONS FOR FUTURE RESEARCH AND INTERVENTION. *ADOLESCENCE*, 43(170), 253-274.
7. ZUBOFF, S. (2019). *THE AGE OF SURVEILLANCE CAPITALISM: THE FIGHT FOR A HUMAN FUTURE AT THE NEW FRONTIER OF POWER*. PUBLICAFFAIRS.

8. DIGITAL 2024, WE ARE SOCIAL DAN HOOTSUITE.

9. BOYD, D. M., & ELLISON, N. B. (2007). SOCIAL NETWORK SITES: DEFINITION, HISTORY, AND SCHOLARSHIP. *JOURNAL OF COMPUTER-MEDIATED COMMUNICATION*, 13(1), 210-230.
10. KROSS, E., ET AL. (2013). FACEBOOK USE PREDICTS DECLINES IN SUBJECTIVE WELL-BEING IN YOUNG ADULTS. *PLOS ONE*, 8(8), e69841.
11. TURKLE, S. (2012). *ALONE TOGETHER: WHY WE EXPECT MORE FROM TECHNOLOGY AND LESS FROM EACH OTHER*. BASIC BOOKS.
12. ANDREASSEN, C. S., ET AL. (2016). THE RELATIONSHIP BETWEEN ADDICTIVE USE OF SOCIAL MEDIA, NARCISSISM, AND SELF-ESTEEM: FINDINGS FROM A LARGE NATIONAL SURVEY. *ADDICTIVE BEHAVIORS*, 64, 287-293.
13. FARDOULY, J., ET AL. (2015). SOCIAL COMPARISONS ON SOCIAL MEDIA: THE IMPACT OF FACEBOOK ON YOUNG WOMEN'S BODY IMAGE CONCERNS AND MOOD. *BODY IMAGE*, 13, 38-45.
14. CHOU, H. T. G., & EDGE, N. (2012). "THEY ARE HAPPIER AND HAVING BETTER LIVES THAN I AM": THE IMPACT OF USING FACEBOOK ON PERCEPTIONS OF OTHERS' LIVES. *CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING*, 15(2), 117-121.
15. VALKENBURG, P. M., & PETER, J. (2011). ONLINE COMMUNICATION AMONG ADOLESCENTS: AN INTEGRATED MODEL OF ITS ATTRACTION, OPPORTUNITIES, AND RISKS. *JOURNAL OF ADOLESCENT HEALTH*, 48(2), 121-127.