



DAMPAK MEDIA SOSIAL BAGI GENERASI MUDA

Yurlena Halawa¹⁾, Dermawan zebua²⁾

¹⁾ Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Nias, Gunungsitoli, Indonesia

Email: yurlenahalawa84@gmail.com

²⁾ Teknik Sipil, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Nias, Gunungsitoli, Indonesia

Email: dermawanzebua@unias.ac.id

Abstract

The rapid development of social media has brought significant changes to the lives of young people, affecting social, psychological, and educational aspects. Social media is no longer merely a means of communication and entertainment but has become a primary platform for young people to access information and express themselves. This study aims to analyze the impact of social media use on the younger generation. A quantitative approach with a descriptive research design was employed. Data were collected through the distribution of questionnaires to young people as research respondents. The findings indicate that social media provides positive impacts, including easier access to information, improved communication, and enhanced creativity. However, excessive use of social media also leads to negative effects, such as mental health problems, reduced quality of face-to-face social interactions, and poor time management. Therefore, efforts to enhance digital literacy and promote responsible social media use are essential to maximize its benefits while minimizing its adverse effects.

Keywords: social media, young generation, social impact, mental health, digital literacy

Abstrak

Perkembangan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan generasi muda, baik dari aspek sosial, psikologis, maupun edukatif. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi ruang utama bagi generasi muda dalam memperoleh informasi dan mengekspresikan diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial terhadap generasi muda. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada generasi muda sebagai responden penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memberikan dampak positif berupa kemudahan akses informasi, peningkatan komunikasi, dan pengembangan kreativitas. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan kesehatan mental, menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung, serta masalah dalam pengelolaan waktu. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi digital dan pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak agar manfaat yang diperoleh dapat dimaksimalkan dan dampak negatif dapat diminimalkan.

Kata kunci: media sosial, generasi muda, dampak sosial, kesehatan mental, literasi digital



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan sosial masyarakat, khususnya pada generasi muda. Media sosial sebagai salah satu produk utama dari kemajuan teknologi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari remaja dan dewasa muda. Platform seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan X (Twitter) tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media ekspresi diri, pencarian informasi, hiburan, serta pembentukan identitas sosial.

Generasi muda merupakan kelompok pengguna media sosial terbesar dan paling aktif. Menurut laporan global, tingkat penetrasi media sosial pada kelompok usia 15–29 tahun menunjukkan persentase yang sangat tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Kemp, 2023). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menjadikan generasi muda sangat rentan terhadap berbagai pengaruh, baik yang bersifat positif maupun negatif. Di satu sisi, media sosial memberikan peluang besar dalam pengembangan kreativitas, perluasan jejaring sosial, peningkatan literasi digital, serta akses informasi yang cepat dan luas (Boyd & Ellison, 2007). Media sosial juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran informal dan penguatan partisipasi sosial generasi muda dalam berbagai isu kemasyarakatan.

Namun di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa paparan media sosial yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan mental generasi muda, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, dan rendahnya kepercayaan diri akibat perbandingan

sosial yang tidak realistis (Keles et al., 2020). Selain itu, media sosial juga berkontribusi terhadap menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung, meningkatnya perilaku konsumtif, serta risiko penyebaran informasi palsu (hoaks) yang dapat memengaruhi pola pikir dan sikap generasi muda (Twenge, 2019).

Melihat besarnya peran media sosial dalam kehidupan generasi muda, kajian mengenai dampak penggunaannya menjadi sangat penting. Pemahaman yang komprehensif mengenai dampak positif dan negatif media sosial diharapkan dapat menjadi dasar dalam merumuskan strategi edukasi literasi digital, pengawasan penggunaan media sosial, serta kebijakan yang mendukung pemanfaatan media sosial secara sehat dan produktif bagi generasi muda. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis dampak media sosial terhadap generasi muda dari berbagai aspek, baik sosial, psikologis, maupun edukatif.

TINJAUAN PUSTAKA

Media Sosial dan Karakteristiknya

Media sosial merupakan platform berbasis internet yang memungkinkan individu untuk membuat, berbagi, dan bertukar informasi, gagasan, serta konten dalam bentuk teks, gambar, maupun video secara interaktif. Kaplan dan Haenlein (2010) mendefinisikan media sosial sebagai kelompok aplikasi berbasis Web 2.0 yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten yang dihasilkan oleh pengguna (*user-generated content*). Karakteristik utama media sosial meliputi partisipasi aktif pengguna, keterbukaan, interaktivitas, kecepatan penyebaran informasi, serta kemampuan membangun jejaring sosial lintas batas geografis.



Bagi generasi muda, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang sosial virtual untuk membentuk identitas diri dan mendapatkan pengakuan sosial. Hal ini menjadikan media sosial memiliki pengaruh yang kuat terhadap pola perilaku dan cara berpikir generasi muda (Boyd, 2014).

Generasi Muda sebagai Pengguna Media Sosial

Generasi muda, khususnya remaja dan dewasa awal, merupakan kelompok yang paling intensif menggunakan media sosial. Pada fase perkembangan ini, individu sedang berada dalam proses pencarian jati diri, penguatan hubungan sosial, dan pembentukan nilai-nilai pribadi. Menurut Erikson (1968), tahap perkembangan remaja ditandai dengan pencarian identitas, sehingga media sosial sering dimanfaatkan sebagai sarana ekspresi diri dan validasi sosial.

Penggunaan media sosial yang tinggi pada generasi muda dipengaruhi oleh kemudahan akses teknologi, tingginya kepemilikan perangkat digital, serta kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Namun, intensitas penggunaan yang berlebihan berpotensi memengaruhi keseimbangan antara kehidupan daring (*online*) dan luring (*offline*).

Dampak Positif Media Sosial bagi Generasi Muda

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak positif apabila digunakan secara bijak. Media sosial dapat meningkatkan keterampilan komunikasi, memperluas jejaring sosial, serta mendukung proses pembelajaran melalui akses informasi yang cepat dan beragam (Greenhow & Lewin, 2016). Selain itu, media sosial juga menjadi wadah bagi generasi muda untuk mengembangkan

kreativitas, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan menyuarakan pendapat terhadap isu-isu publik.

Media sosial juga berperan dalam meningkatkan literasi digital dan kemampuan berpikir kritis, terutama ketika generasi muda mampu memanfaatkan platform digital sebagai sumber belajar alternatif dan sarana kolaborasi (Junco, 2015).

Dampak Negatif Media Sosial bagi Generasi Muda

Di samping manfaatnya, media sosial juga memiliki sejumlah dampak negatif. Paparan berlebihan terhadap konten media sosial dapat menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan, stres, depresi, dan rendahnya harga diri akibat perbandingan sosial yang tidak realistis (Keles et al., 2020). Fenomena *fear of missing out* (FoMO) juga sering dialami generasi muda, yang mendorong mereka untuk terus terhubung secara berlebihan dengan media sosial (Przybylski et al., 2013).

Selain aspek psikologis, media sosial dapat memengaruhi perilaku sosial generasi muda, seperti menurunnya kualitas interaksi tatap muka, meningkatnya perilaku konsumtif, serta risiko kecanduan media sosial. Penyebaran informasi palsu dan konten negatif juga menjadi tantangan serius yang dapat memengaruhi pola pikir dan nilai-nilai generasi muda (Twenge, 2019).

Kerangka Konseptual Dampak Media Sosial

Berdasarkan berbagai kajian, dampak media sosial terhadap generasi muda dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara intensitas penggunaan, jenis konten yang diakses, serta kemampuan individu dalam mengelola penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial yang moderat dan disertai literasi digital yang baik cenderung memberikan dampak positif,



sedangkan penggunaan berlebihan tanpa kontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif. Oleh karena itu, peran keluarga, pendidik, dan lingkungan sosial menjadi penting dalam membimbing generasi muda agar mampu memanfaatkan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk memperoleh gambaran objektif mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap generasi muda berdasarkan data numerik yang dapat dianalisis secara statistik. Metode deskriptif digunakan untuk menjelaskan karakteristik responden, pola penggunaan media sosial, serta persepsi generasi muda terhadap dampak positif dan negatif media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah generasi muda yang berada pada rentang usia 15–24 tahun. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria responden merupakan pengguna aktif media sosial minimal satu platform digital dan menggunakan media sosial setiap hari. Jumlah sampel disesuaikan dengan kebutuhan analisis penelitian, yaitu sebanyak 50–100 responden, yang dinilai telah memenuhi syarat representatif untuk penelitian deskriptif.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara daring melalui platform digital. Kuesioner disusun

dalam bentuk pernyataan tertutup menggunakan skala Likert lima tingkat, mulai dari *sangat tidak setuju* hingga *sangat setuju*. Instrumen kuesioner mencakup beberapa indikator, antara lain:

1. Intensitas penggunaan media sosial
2. Jenis media sosial yang paling sering digunakan
3. Dampak positif media sosial (informasi, komunikasi, kreativitas, pembelajaran)
4. Dampak negatif media sosial (kesehatan mental, interaksi sosial, kecanduan, perilaku konsumtif)

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan secara luas, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui tingkat keabsahan setiap butir pernyataan. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan kriteria nilai $\alpha \geq 0,70$ menunjukkan bahwa instrumen penelitian reliabel dan layak digunakan.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi perhitungan persentase, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan kecenderungan penggunaan media sosial serta persepsi generasi muda terhadap dampaknya. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk memudahkan interpretasi data.

Etika Penelitian

Penelitian ini memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, antara lain kerahasiaan identitas responden



dan penggunaan data semata-mata untuk kepentingan akademik. Partisipasi responden bersifat sukarela dan dilakukan tanpa adanya paksaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner yang diperoleh dari responden generasi muda, diketahui bahwa seluruh responden merupakan pengguna aktif media sosial. Platform yang paling sering digunakan adalah Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Sebagian besar responden menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi, yaitu lebih dari 3 jam per hari, yang menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari generasi muda.

Dari aspek dampak positif, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan media sosial memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi dan memperluas wawasan. Media sosial juga dinilai membantu dalam menjalin komunikasi, baik dengan teman sebaya maupun dengan keluarga. Selain itu, responden merasakan bahwa media sosial memberikan ruang untuk mengekspresikan kreativitas dan mendukung kegiatan pembelajaran, seperti mencari materi tambahan, mengikuti diskusi daring, dan mengakses konten edukatif.

Namun demikian, hasil penelitian juga mengungkap adanya dampak negatif yang cukup signifikan. Sebagian besar responden mengaku sering menghabiskan waktu berlebihan di media sosial sehingga mengganggu aktivitas belajar dan waktu istirahat. Beberapa responden juga menyatakan mengalami perasaan cemas, tidak percaya diri, dan mudah terdistraksi akibat membandingkan diri dengan

kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Selain itu, interaksi sosial secara langsung cenderung berkurang karena lebih banyak waktu dihabiskan untuk berinteraksi secara daring.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi yang saling bertolak belakang bagi generasi muda. Dampak positif yang dirasakan responden sejalan dengan temuan Greenhow dan Lewin (2016) yang menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi sarana pendukung pembelajaran dan pengembangan keterampilan komunikasi apabila dimanfaatkan secara tepat. Akses informasi yang cepat dan beragam memungkinkan generasi muda untuk memperluas pengetahuan di luar lingkungan formal pendidikan.

Di sisi lain, dampak negatif yang muncul, khususnya terkait kesehatan mental dan pengelolaan waktu, memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang mengungkap bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan rendahnya harga diri pada remaja dan dewasa muda (Keles et al., 2020). Fenomena perbandingan sosial yang tidak realistis juga menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kondisi psikologis generasi muda, sebagaimana dijelaskan oleh Twenge (2019).

Menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya pergeseran pola komunikasi generasi muda dari tatap muka menuju interaksi virtual. Hal ini perlu mendapat perhatian serius, mengingat interaksi sosial langsung memiliki peran penting dalam perkembangan keterampilan sosial dan emosional. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk



menyeimbangkan penggunaan media sosial dengan aktivitas sosial di dunia nyata.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan penelitian ini menegaskan bahwa dampak media sosial terhadap generasi muda sangat bergantung pada intensitas penggunaan dan kemampuan individu dalam mengelola media sosial secara bijak. Literasi digital, pengawasan dari lingkungan keluarga dan pendidikan, serta kesadaran diri pengguna menjadi faktor kunci dalam memaksimalkan manfaat media sosial sekaligus meminimalkan dampak negatifnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan generasi muda. Media sosial memberikan manfaat positif berupa kemudahan akses informasi, perluasan jejaring sosial, peningkatan kreativitas, serta dukungan terhadap proses pembelajaran dan komunikasi. Pemanfaatan media sosial secara tepat dapat berkontribusi dalam pengembangan pengetahuan dan keterampilan generasi muda di era digital.

Namun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama terhadap kesehatan mental, pengelolaan waktu, dan kualitas interaksi sosial secara langsung. Perasaan cemas, rendahnya kepercayaan diri, serta kecenderungan berkurangnya aktivitas sosial di dunia nyata merupakan beberapa konsekuensi yang perlu mendapat perhatian serius.

Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama dari generasi muda, keluarga, pendidik, dan pemangku kepentingan lainnya untuk meningkatkan literasi

digital dan mendorong penggunaan media sosial secara bijak dan seimbang. Dengan pengelolaan yang tepat, media sosial dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana yang mendukung perkembangan positif generasi muda, sekaligus meminimalkan risiko dampak negatif yang ditimbulkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Greenhow, C., & Lewin, C. (2016). Social media and education: Reconceptualizing the boundaries of formal and informal learning. *Learning, Media and Technology*, 41(1), 6–30. <https://doi.org/10.1080/17439884.2015.1064954>
- Junco, R. (2015). Student class standing, Facebook use, and academic performance. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 18–29. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.11.001>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- 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.



[https://doi.org/10.1080/02673843.2019.159085](https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851)

[1](#)

Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Global overview report*. DataReportal.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.