



## Kritis Terhadap Dampak Media Sosial, Demi Mencegah Turunnya Kualitas Generasi Muda

Muhamad Hobiri<sup>1\*</sup>, Noor Adiyati<sup>2</sup>, Nadila Oktaviany<sup>3</sup>, M. Syah Bintang M.P<sup>4</sup>, Dody Wahyudi<sup>5</sup>, Alvianur<sup>6</sup>, M. Febri Aditya<sup>7</sup>, M. Luthfi Setiarno Putra<sup>8</sup>

<sup>1-7</sup> Program Studi Hukum Tata Negara, Fakultas Syariah, Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

[muhammadhobiri2@gmail.com](mailto:muhammadhobiri2@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [nooradiyati53@gmail.com](mailto:nooradiyati53@gmail.com)<sup>2</sup>, [oktavianynadilla@gmail.com](mailto:oktavianynadilla@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[syabhintang15@gmail.com](mailto:syabhintang15@gmail.com)<sup>4</sup>, [dodyw020@gmail.com](mailto:dodyw020@gmail.com)<sup>5</sup>, [alviiianur09@gmail.com](mailto:alviiianur09@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[mfebriaditya15@gmail.com](mailto:mfebriaditya15@gmail.com)<sup>7</sup>, [m.luthfi@iain-palangkaraya.ac.id](mailto:m.luthfi@iain-palangkaraya.ac.id)<sup>8</sup>

Alamat: Kompleks Islamic Centre, Jl. G. Obos, Menteng, Kec. Jekan Raya, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73112

Korespondensi penulis: [muhammadhobiri2@gmail.com](mailto:muhammadhobiri2@gmail.com)

**Abstract** : Social media now plays an important role in everyday life and has a great impact on society and people. The drawbacks of social media are discussed in this study. Problems that arise from social media include the rise of fake news, digital addiction, mental health problems, and cyberbullying. To optimize the positive impact of social media and reduce its negative impact, social media must be used wisely. This study aims to analyze the effect of social media use on adolescent mental health. This study used a survey method involving 200 adolescents aged 13-18 years as respondents. Data was collected through a questionnaire that measured the frequency of social media use, types of content consumed, and mental health indicators such as depression and anxiety. The results showed that there was a positive correlation between the frequency of social media use and the level of depression and anxiety in adolescents. In addition, exposure to negative content such as cyberbullying and others also contributed to the decline in mental health. This study concludes that excessive and unhealthy social media use can negatively impact adolescents' mental health.

**Keywords**: Social media, impact and generation.

**Abstrak** : Media sosial kini memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari dan berdampak besar bagi masyarakat dan orang banyak. Kekurangan media sosial dibahas dalam penelitian ini. Masalah yang muncul dari media sosial antara lain maraknya berita bohong, kecanduan digital, masalah kesehatan mental, dan terjadinya cyberbullying. Untuk mengoptimalkan dampak positif media sosial dan mengurangi dampak negatifnya, maka media sosial harus digunakan secara bijak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan melibatkan 200 remaja berusia 13-18 tahun sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur frekuensi penggunaan media sosial, jenis konten yang dikonsumsi, serta indikator kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara frekuensi penggunaan media sosial dan tingkat depresi serta kecemasan pada remaja. Selain itu, paparan konten negatif seperti cyberbullying dan lainnya yang juga berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja.

**Kata kunci**: Media sosial, dampak dan generasi.

### 1. LATAR BELAKANG

Media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan modern. Ada banyak berbagai platform yang telah mengubah cara individu berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun hubungan sosial. Dalam era digital ini, media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat hiburan, tetapi juga sebagai sarana promosi bisnis, pendidikan, serta gerakan sosial. Namun, penggunaan media sosial juga membawa dampak yang signifikan, baik positif maupun negatif, terhadap individu dan masyarakat. Dari sisi positif, media

sosial memungkinkan orang untuk tetap terhubung tanpa batas geografis, mempercepat penyebaran informasi, serta mendukung kreativitas dan inovasi.

Di sisi lain, media sosial juga menimbulkan berbagai tantangan. Salah satunya adalah penyebaran informasi yang tidak benar (hoaks) yang dapat memicu keresahan di masyarakat. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, mengganggu kesehatan mental, dan menurunkan produktivitas. Fenomena *cyberbullying*, tekanan sosial akibat standar kecantikan yang tidak realistis, dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain juga menjadi isu yang banyak dibahas. Oleh karena itu, kajian terhadap dampak media sosial menjadi penting untuk memastikan penggunaan platform ini tidak di gunakan dalam hal yang negatif bagi individu dan masyarakat.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Kajian teoritis dalam penelitian ini berfokus pada dampak media sosial terhadap generasi muda dengan merujuk pada teori-teori komunikasi, psikologi, dan sosiologi. Media sosial dianggap sebagai alat komunikasi digital yang mendukung interaksi lintas batas geografis, memungkinkan individu untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun jaringan sosial. Dalam teori "Uses and Gratifications", pengguna media sosial memanfaatkan platform ini untuk memenuhi kebutuhan mereka, seperti hiburan, pendidikan, dan memperluas hubungan sosial. Namun, dampak media sosial tidak selalu positif, terutama ketika penggunaannya tidak terkontrol.

Salah satu dampak negatif yang sering dibahas adalah *cyberbullying*, yang dijelaskan melalui teori "strain" sosial. Perilaku ini muncul akibat tekanan sosial yang dialami individu di lingkungan digital, terutama pada remaja. Selain itu, kecanduan media sosial juga menjadi isu serius. Berdasarkan teori "behavioral addiction", penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi fungsi otak, menciptakan ketergantungan, dan mengganggu produktivitas serta hubungan interpersonal. Hal ini menunjukkan bagaimana otak menjadi terbiasa dengan stimulasi digital, sehingga mengurangi minat pada interaksi langsung.

Penyebaran hoaks dan informasi negatif menjadi masalah lain yang didukung oleh teori "two-step flow of communication". Dalam teori ini, informasi sering kali disebarluaskan oleh opini pemimpin atau figur berpengaruh di media sosial, yang dapat memengaruhi persepsi publik. Penyebaran informasi tidak akurat ini memicu keresahan sosial dan berdampak pada pengambilan keputusan, khususnya di kalangan generasi muda yang cenderung kurang kritis terhadap sumber informasi.

Selain itu, media sosial juga berdampak pada kesehatan mental. Berdasarkan teori "social comparison", eksposur terhadap standar hidup yang tinggi atau gambaran kesuksesan yang tidak realistis di media sosial dapat menurunkan kepercayaan diri dan menyebabkan kecemasan. Fenomena "fear of missing out" (FoMO), yaitu ketakutan akan ketinggalan informasi atau aktivitas sosial, juga menjadi salah satu dampak negatif yang sering dialami oleh pengguna media sosial, khususnya remaja.

Dalam upaya mengatasi dampak negatif ini, teori "digital literacy" menekankan pentingnya literasi digital sebagai kemampuan untuk menggunakan media sosial secara bijak. Literasi digital meliputi keterampilan mengenali hoaks, menjaga privasi, dan menggunakan media sosial sesuai dengan etika digital. Selain itu, teori "parental mediation" menyoroti pentingnya peran orang tua dalam memantau dan mengarahkan penggunaan media sosial anak-anak mereka, agar mereka terhindar dari konten yang tidak sesuai.

Kajian ini juga mengangkat pentingnya etika digital dan regulasi sebagai langkah mitigasi. Berdasarkan teori "ethical relativism", perilaku di dunia maya perlu menyesuaikan dengan norma sosial dan budaya. Regulasi seperti Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) dan Undang-Undang Pornografi memberikan kerangka hukum yang melindungi pengguna media sosial dari konten negatif.

Dengan menggabungkan berbagai teori tersebut, penelitian ini memberikan landasan konseptual yang kuat untuk memahami dampak media sosial terhadap generasi muda dan menawarkan strategi mitigasi yang berbasis teori untuk memaksimalkan penggunaan media sosial secara sehat dan produktif.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan deskriptif-kualitatif untuk menganalisis dampak media sosial terhadap generasi muda melalui kegiatan sosialisasi di sekolah. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan melibatkan 200 remaja berusia 13-18 tahun sebagai responden. Fokus utama penelitian adalah memberikan pemahaman tentang penggunaan media sosial yang bijak serta mengidentifikasi dampak positif dan negatifnya terhadap siswa. Sosialisasi dilakukan sebagai metode utama dalam pengumpulan data sekaligus sebagai intervensi untuk meningkatkan literasi digital di kalangan generasi muda.

#### **a. Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian ini melibatkan beberapa tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan sosialisasi, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, materi sosialisasi dirancang

berdasarkan kajian literatur mengenai dampak media sosial dan literasi digital. Materi ini mencakup pengenalan media sosial, dampak positif dan negatif, risiko hoaks, cyberbullying, serta strategi penggunaan media sosial yang sehat. Tahap pelaksanaan dilakukan di sekolah

b. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian mencakup siswa sekolah menengah pertama di MTS Muslimat NU Palangka Raya, dengan sampel yang dipilih secara purposif berdasarkan ketersediaan dan partisipasi sekolah. Sampel ini terdiri dari siswa kelas 7, karena kelompok usia ini dianggap paling aktif menggunakan media sosial dan rentan terhadap pengaruhnya.

c. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui dua metode utama:

Observasi dan Dokumentasi: Peneliti mengamati interaksi siswa selama kegiatan sosialisasi untuk memahami respons mereka terhadap materi yang disampaikan. Dokumentasi berupa foto, video, dan catatan lapangan digunakan untuk mendukung analisis.

d. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi panduan sosialisasi, pre-test dan post-test.

e. Analisis Data

Data observasi dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi pola, tema, dan respons siswa terhadap materi yang disampaikan. Hasil analisis ini dibandingkan dengan literatur untuk memberikan interpretasi yang lebih mendalam.

f. Prosedur Pelaksanaan

Sosialisasi dilakukan dalam bentuk seminar dan diskusi interaktif. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman mengenai penggunaan media sosial. Kegiatan ini juga melibatkan simulasi singkat tentang cara mengenali hoaks dan menghindari cyberbullying. Setelah kegiatan, siswa diberikan panduan tertulis untuk membantu mereka menerapkan strategi yang telah dipelajari.

g. Evaluasi dan Implikasi

Hasil dari sosialisasi ini dievaluasi untuk menentukan efektivitasnya dalam meningkatkan literasi digital siswa. Temuan penelitian diharapkan memberikan kontribusi bagi sekolah dalam mengembangkan program literasi digital yang berkelanjutan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi bagi pembuat kebijakan untuk merancang kebijakan pendidikan yang mendukung penggunaan media sosial yang sehat.

Dengan pendekatan ini, penelitian memberikan wawasan yang mendalam mengenai dampak sosialisasi di sekolah dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang penggunaan media sosial yang bijak. Hal ini penting untuk mempersiapkan generasi muda menghadapi tantangan dunia digital secara bertanggung jawab.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun komunitas secara online. Platform ini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, mengubah cara kita berkomunikasi, berinteraksi, dan mengonsumsi informasi. Media sosial cenderung memudahkan urusan sosial di jaman modern ini, namun di samping itu media sosial juga tidak lepas dari pengaruh negatifnya terutama bagi generasi muda. Berikut beberapa dampak negatif dari media sosial, yaitu :

##### **Cyberbullying**

*Cyberbullying* atau pengintimidasi di dunia maya adalah sebuah kejadian di mana seseorang menggunakan teknologi internet dan media sosial untuk melakukan tindakan yang mengganggu, menyakiti, atau merendahkan orang lain secara online. Hal ini dapat terjadi pada siapa saja, termasuk remaja, yang merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh negatif dari teknologi dan media sosial. *Cyberbullying* adalah tindakan mengganggu, mengintimidasi, atau merendahkan seseorang menggunakan teknologi seperti media sosial, pesan teks, atau email. *Cyberbullying* dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan mental remaja, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan bahkan bunuh diri. (Agustina & Haryono, 2019) *Cyberbullying* atau juga dikenal sebagai perundungan daring adalah tindakan agresif dan berulang yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang menggunakan teknologi digital untuk menyakiti, merendahkan, atau mengancam seseorang. Rahardjo menjelaskan bahwa *cyberbullying* adalah bentuk kekerasan yang terjadi secara daring dan merugikan korban secara emosional, psikologis, dan sosial. Hidayati mendefinisikan *cyberbullying* sebagai tindakan perundungan yang dilakukan melalui teknologi digital yang bersifat merugikan dan dapat menyebabkan trauma pada korban. Bentuk-bentuk *Cyberbullying*, yaitu :

- a. Pencemaran nama baik online Bentuk *cyberbullying* yang satu ini melibatkan upaya seseorang untuk merusak atau mempermalukan seseorang dengan menyebarkan informasi yang salah atau menyesatkan tentang dirinya secara online. Contoh dari

bentuk ini adalah penyebaran foto atau video yang memalukan atau menyebar gosip negatif tentang seseorang di media sosial.

- b. Menyebar gosip atau rumor yang tidak benar di media sosial.
- c. Mengintimidasi atau mengancam seseorang secara online.
- d. Memposting atau mengirim gambar atau video yang memalukan secara online.
- e. Menggunakan kata-kata kasar atau menyebutkan ejekan secara online.
- f. Membuat akun palsu atau mengambil alih akun seseorang secara online dan menyebarkan informasi yang salah atau menyesatkan.
- g. Menyebar foto atau video pribadi tanpa izin secara online.
- h. Mengisolasi atau mengecualikan seseorang secara online.

Dalam era digital saat ini, *cyberbullying* atau pelecehan di dunia maya telah menjadi masalah kesehatan mental yang semakin memprihatinkan, terutama pada remaja. *Cyberbullying* dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif pada kesehatan mental remaja, termasuk kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, dan bahkan pemikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, penting untuk memahami pengaruh *cyberbullying* pada kesehatan mental remaja. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban *cyberbullying* lebih cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan kesulitan tidur. Mereka juga lebih cenderung memiliki masalah perilaku, seperti kecanduan internet dan konsumsi obat-obatan terlarang.

Kesehatan mental yang buruk pada remaja dapat berdampak pada kemampuan mereka untuk belajar, mengambil keputusan, dan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya dan keluarga. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh *American Psychological Association*, 20% remaja di Amerika Serikat melaporkan bahwa mereka telah menjadi korban *cyberbullying*. Sebanyak 15% mengatakan bahwa mereka telah menjadi pengintimidasi online dan 10% mengatakan bahwa mereka telah menjadi korban dan pengintimidasi sekaligus. Jumlah korban *cyberbullying* terus meningkat dan menjadi masalah global yang membutuhkan perhatian dan solusi. Remaja yang menjadi korban *cyberbullying* mengalami dampak yang lebih besar pada kesehatan mental mereka daripada korban intimidasi di dunia nyata. (Kowalski et al., 2014)

### **Kecanduan Media Sosial**

Penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkendali yang memengaruhi kehidupan sehari-hari, hubungan interpersonal, dan kesehatan mental dikenal sebagai kecanduan media sosial. Mirip dengan zat adiktif seperti narkoba atau alkohol, kecanduan ini sulit dicegah atau dihentikan karena otak menjadi sangat terbiasa dengan rangsangan yang

diberikan media sosial. Kecanduan ini memiliki beberapa dampak buruk, termasuk menurunkan kualitas hubungan sosial dan mengganggu produktivitas. Dorongan untuk menggunakan media sosial terus-menerus mengalihkan perhatian dari tugas-tugas lain, menyebabkan penundaan, dan membuat orang lamban untuk berinteraksi dengan orang lain secara langsung karena terlalu sibuk dengan aktivitas media sosial.(Aisafitri & Kiayati Yusriyah, 2021)

### **Pergaulan Bebas**

Dalam konteks hubungan interpersonal yang terjadi di platform media sosial, Pergaulan bebas digunakan untuk menggambarkan interaksi yang tidak dibatasi oleh standar sosial yang relevan. Misalnya, hubungan yang tidak mengikat, konten yang eksplisit, perilaku yang tidak pantas, dan sebagainya. Beberapa aturan yang mengatur tentang pergaulan bebas sebagai berikut:

- a. Hubungan tanpa komitmen/sex bebas, tidak diatur dalam hukum positif namun di atur dalam hukum agama.
- b. Konten eksplisit/pornografi, diatur dalam
  - 1) Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 tentang Pornografi.
  - 2) Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE).
  - 3) Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP):
  - 4) Pasal 281 mengatur tentang kejahatan terhadap kesusilaan di muka umum.
  - 5) Pasal 282 mengatur tentang penyebaran tulisan, gambar, atau benda yang melanggar kesusilaan( Ida & Nani Suryawati, 2024)
- c. Perilaku tidak pantas seperti pencemaran nama baik, pelecehan verbal, ujaran kebencian, dan perbuatan tercela lainnya, diatur dalam:
  - 1) Pencemaran nama baik diatur dalam Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP): Pasal 310 dan Pasal 311.
  - 2) Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE): Pasal 27 ayat (3) melarang setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan, mentransmisikan, dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik.
- d. Pelecehan Verbal diatur dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (UU TPKS): Pasal 5 mengatur tentang pelecehan seksual

nonfisik, termasuk pelecehan verbal, yang dilakukan dengan mengucapkan kata-kata bernuansa seksual yang tidak patut dan mengarah pada seksualitas dengan tujuan merendahkan dan mempermalukan.

- e. Ujaran Kebencian diatur dalam Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP):  
Pasal 156 mengatur tentang perbuatan di muka umum yang menyatakan perasaan permusuhan, kebencian, atau penghinaan terhadap suatu atau beberapa golongan rakyat Indonesia. Pasal 157 mengatur tentang penyebaran, mempertunjukkan, atau menempelkan tulisan atau gambar yang isinya mengandung pernyataan permusuhan, kebencian, atau penghinaan terhadap suatu atau beberapa golongan rakyat Indonesia.

### **Gangguan Kesehatan**

Gangguan Kesehatan karena media social adalah serangkaian masalah Kesehatan baik fisik ataupun mental yang muncul sebagai akibat dari penggunaan media social yang berlebihan dan tidak sehat, sehingga memicu berbagai masalah Kesehatan yang serius. Penggunaan media sosial memiliki sejumlah efek merugikan yang dapat membahayakan kesehatan mental remaja. Pieper dan Uden (2006) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan di mana seorang individu mampu menghadapi tantangan dalam hidup, merasa puas secara sosial, dan bahagia tanpa merasa bersalah tentang kekurangan atau kelemahannya. Sias (2006) menegaskan bahwa budaya seseorang memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mentalnya. (Chika Afiana Adriani et al., 2024)

Prevalensi masalah kesehatan mental, terutama pada remaja, dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk faktor keturunan, trauma masa lalu, mengalami kekerasan, memiliki harga diri yang rendah, tidak mampu bersosialisasi, dan menerima perlakuan yang tidak menyenangkan dari keluarga dan masyarakat. Penggunaan media sosial dapat memengaruhi kesehatan mental pengguna dengan menyebabkan gangguan emosional dan depresi. (PID POLRI, 2023) Kesehatan mental seseorang akan dipengaruhi oleh variabel lingkungan. Kesehatan mental seseorang akan lebih baik jika berada di lingkungan yang baik, dan lingkungan yang buruk juga akan menyebabkan kesehatan mental yang buruk. Penggunaan media sosial merupakan pengaruh eksternal terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental pengguna, termasuk kecemasan dan kesedihan, dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. (N. Haniza, n.d.)

Kata Latin "*angustus*" (kaku) dan "*ango, anci*" (mencekik) merupakan asal mula kata *anxiety*, atau *anxiety* dalam bahasa Inggris. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan takut yang menyertainya, biasanya disertai keringat dingin dan rangsangan tubuh yang meningkat, seperti jantung yang berdebar kencang. Menurut Rosmalina



(2018), kecemasan dapat menjadi respons terhadap bahaya yang dibayangkan atau nyata. Kecemasan yang dimaksud adalah jenis kecemasan yang dimulai ketika seseorang mencoba mengekspresikan dirinya dengan cara yang tidak realistis dan berusaha mencapai kesempurnaan yang tidak dapat dicapainya, yang membuat mereka cemas. Selain itu, media sosial tampaknya menyediakan platform bagi individu untuk memamerkan aktivitas sehari-hari mereka dan mengekspresikan diri. Pengguna lain pasti iri dengan hal ini. Bagi mereka yang memanfaatkannya, rasa iri dapat menyebabkan penyakit mental seperti kesedihan. Banyak pengguna mengalami stres dan depresi, hingga memilih bunuh diri karena merasa malu dengan pengguna media sosial lainnya. (Chandy, n.d.)

- Macam-Macam Gangguan Kesehatan:
- a. Gangguan Fisik
  - b. gangguan tidur
  - c. Depresi dan kecemasan
  - d. Postur tubuh bungkuk
  - e. Kesepian
  - f. Sakit kepala
  - g. Kecanduan
  - h. Mata Lelah bahkan
  - i. Minus
  - j. Stress
  - k. Maag
  - l. Menurunnya kualitas otak (Asriyanti Rosmalina & Tia Khaerunnisa, 2021)

### **Kriminalitas**

Kriminalitas adalah tindakan yang melanggar hukum, undang-undang, norma-norma dan nilai yang berlaku dalam masyarakat. Kriminalitas berupa tindakan kekerasan seperti perampokkan, atau tindakan non kekerasan seperti penipuan dan pencurian. Faktor ekonomi menjadi salah satu hal yang mendasari seseorang untuk melakukan tindak kejahatan, biasanya para pelaku tindak kejahatan adalah mereka yang berpenghasilan rendah, berstatus sebagai seorang pengangguran atau penduduk miskin. Kebutuhan dasar sehari-hari seperti sadang, pangan dan papan tidak dapat terpenuhi dengan penghasilan yang terbelang paspasan atau tidak mencukupi. Sedangkan kebutuhan keluarga yang semakin hari semakin meningkat, dan jumlah tanggungan keluarga yang tidak sedikit..

Dengan kondisi seperti ini memaksa mereka untuk melakukan berbagai cara untuk mendapatkan penghasilan tambahan dimana keterampilan dan pendidikan yang mereka miliki

sangat rendah. Oleh karena itu, jalan satu-satunya untuk mendapatkan penghasilan tambahan yaitu dengan melakukan tindak kejahatan seperti melakukan pencurian, perampokan, penipuan yang dapat merugikan harta benda atau hilangnya nyawa seseorang. Adapun bentuk kriminalitas di media sosial adalah bentuk tindakan ilegal atau melanggar hukum yang dilakukan melalui platform media sosial. Contohnya penipuan atau phising, penjualan ilegal seperti narkoba, senjata api, dan barang terlarang lainnya secara online, rencana pembunuhan, perundungan (*cyberbullying*), dan sebagainya.

- a. Penipuan, diatur dalam pasal 378 KUHP Barang siapa dengan maksud untuk menguntungkan diri sendiri atau orang lain secara melawan hukum, dengan memakai nama palsu atau martabat palsu, dengan tipu muslihat, ataupun rangkaian kebohongan, menggerakkan orang lain untuk menyerahkan barang sesuatu kepadanya, atau supaya memberi hutang maupun menghapuskan piutang, diancam karena penipuan dengan pidana penjara paling lama 4 tahun.
- b. Narkoba, diatur dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, Pasal 114 mengatur tentang larangan menawarkan untuk dijual, menjual, membeli, menerima, menjadi perantara dalam jual beli, menukar, atau menyerahkan Narkotika. Pasal 112 mengatur tentang larangan memiliki, menyimpan, menguasai, atau menyediakan Narkotika. Pasal 111 mengatur tentang larangan menanam, memelihara, memiliki, menyimpan, menguasai, atau menyediakan Narkotika. Pasal 113 mengatur tentang larangan memproduksi, mengimpor, mengekspor, atau menyalurkan Narkotika. Pasal 127 mengatur tentang penyalahgunaan Narkotika bagi diri sendiri.
- c. Jual beli ilegal, diatur dalam Undang-Undang Darurat Nomor 12 Tahun 1951: Pasal 1 ayat (1) mengatur tentang larangan memasukkan ke Indonesia, membuat, menerima, mencoba memperoleh, menyerahkan, atau menguasai senjata api, amunisi, atau bahan peledak tanpa hak. Pelanggaran terhadap pasal ini dapat dikenakan pidana mati, pidana penjara seumur hidup, atau pidana penjara sementara setinggi-tingginya 20 tahun. Peraturan Kepolisian Negara Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2022 tentang Perizinan, Pengawasan, dan Pengendalian Senjata Api. Mengatur tentang perizinan dan pengawasan kepemilikan senjata api oleh masyarakat sipil. Penjualan senjata api secara online tanpa izin yang sah merupakan pelanggaran serius dan dapat dikenakan sanksi pidana sesuai dengan ketentuan di atas.
- d. Ancaman pembunuhan, diatur dalam ancaman pembunuhan diatur dalam beberapa pasal Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) seperti Pasal 336 KUHP, Pasal 368 KUHP, Selain itu, jika ancaman pembunuhan dilakukan melalui media elektronik,

pelaku dapat dijerat dengan Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE).

Terkait kriminalitas lain, maka diatur lebih lanjut dalam Kitab undang-undang hukum pidana dan UU ITE.

### **Fomo Negatif**

FOMO yang merupakan kependekan dari *Fear of Missing Out*, adalah rasa cemas atau ketakutan akan kehilangan momen-momen menarik dan pengalaman seru, terutama terkait dengan media sosial. FOMO dapat membuat seseorang merasa stres dan tidak puas dengan hidupnya sendiri, karena terus menerus membandingkan diri dengan orang lain yang terlihat lebih bahagia atau berhasil. Konsekuensi Buruk FOMO bisa berpengaruh besar terhadap kesehatan mental, yaitu:

- a. Kecemasan dan Stres: Orang yang mengalami FOMO sering kali merasa cemas dan tertekan karena khawatir kehilangan pengalaman baik yang dirasakan orang lain. Ini bisa berakibat pada masalah tidur dan tanda-tanda depresi.
- b. Perasaan Ketidakpuasan: FOMO menyebabkan seseorang merasa hidup mereka tidak sepuas orang lain, yang dapat berdampak pada harga diri dan kepercayaan diri.
- c. Kehilangan Kenikmatan dalam Hidup: Seseorang mungkin tidak mampu menikmati saat-saat hidup sekarang karena selalu merasa tertinggal.
- d. Mengganggu Efisiensi: Kebiasaan memeriksa media sosial bisa merusak fokus dan efisiensi di lingkungan kerja atau sekolah.
- e. Perilaku Negatif: FOMO dapat mendorong tindakan berisiko, seperti penyalahgunaan zat, karena orang merasa terpaksa untuk merasakan hal-hal yang sedang tren.
- f. Penurunan Kualitas Hidup: Efek dari FOMO bisa mengurangi kualitas hidup secara umum, menimbulkan perasaan cemas dan kelelahan.
- g. Kurang Mandiri: Individu yang mengalami FOMO cenderung kurang mandiri dan lebih bergantung pada pengakuan dari orang lain.

### **Cara Menghindari Dampak Negatif Media Sosisal**

Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif yang sangat signifikan, contohnya kecanduan, masalah kesehatan mental, kecemasan, kasus cyberbullying dan penurunan produktifitas. Dalam hal mencegah itu terjadi, penting bagi pengguna media sosial untuk bisa membatasi waktu. Peneliti Indonesia menemukan bahwa penggunaan media sosial lebih dari empat jam dalam sehari dapat menurunkan konsentrasi dan peningkatan stress, terutama di kalangan remaja dan pelajar. (Hidayat & Fitriana, n.d.)

Lebih lanjut, dengan melakukan literasi digital merupakan langkah strategis yang perlu untuk memperkuat serta melawan minimisasi negatif.

Literasi digital tersebut mencakup kemampuan untuk mengenali hoaks, memahami etika berinternet, dan menjaga privasi digital. Penelitian oleh Kominfo menyebutkan bahwa kurangnya literasi digital di Indonesia menyebabkan masyarakat rentan terhadap penyebaran hoaks dan cyberbullying. (Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), n.d.) Maka dengan adanya upaya edukasi melalui kampanye nasional dan kurikulum sekolah perlu diperkuat mengenai kesadaran digital. Menghindari konten negatif dan tidak produktif adalah langkah lainnya. Penelitian dari universitas gadjah mada menemukan bahwa paparan terhadap konten-konten yang mengandung standar sosial yang tidak realistis, seperti kecantikan atau kesuksesan yang berlebihan sering kali menyebabkan penurunan kepercayaan diri, terutama pada remaja. (Rahayu & Utami, n.d.) Membangun kesadaran akan etika digital dengan melakukan kampanye edukasi menunjukkan bahwa salah satu cara tersebut dapat mengurangi praktik penyalahgunaan media sosial dan praktik cyberbullying serta penyebaran ujaran kebencian. Dengan menjaga sopan santun dan menghormati privasi orang lain menjadi langkah penting dalam menciptakan penggunaan media sosial yang sehat. (Aditya & Putri, n.d.) Kemudian, pengawasan yang dilakukan oleh orang tua terhadap penggunaan media sosial anak-anak sangatlah penting, karena hal tersebut mampu mengenali resiko dunia maya dan menghindari konten yang tidak sesuai dengan usia mereka. (Yusuf & Fatimah, n.d.) Orang tua juga disarankan untuk dapat mengatur waktu penggunaan media sosial sejak dini agar anak-anak memiliki kebiasaan yang sehat.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun komunitas secara online. Meskipun memiliki banyak manfaat, media sosial juga membawa sejumlah pengaruh negatif, seperti: cyberbullying, kecanduan, FOMO, dan sebagainya. Dan Untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan dampak negatif media sosial, maka penulis berpendapat bahwa masyarakat terutama remaja haruslah menetapkan batas waktu yang dihabiskan di media sosial setiap hari, memilih konten yang positif, menghindari konten yang mengandung unsur perbandingan: Ingatlah bahwa setiap orang memiliki kehidupan yang berbeda-beda, menjaga dan atur privasi akun dan pikirkan baik-baik sebelum membagikan informasi pribadi. Intinya, media sosial adalah alat yang powerful. Dengan penggunaannya yang bijak, kita dapat memanfaatkannya untuk membangun koneksi, mendapatkan informasi, dan

mengembangkan diri. Namun, kita juga perlu waspada terhadap dampak negatifnya dan mengambil langkah-langkah untuk melindungi diri sendiri dan orang lain.

## DAFTAR REFERENSI

- Aditya, R., & Putri, L. (n.d.). "Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Psikologi Indonesia*, 45–58.
- Agustina, Y., & Haryono, S. (2019). *Cyberbullying Dan Dampaknya Pada Kesehatan Mental Remaja. Jurnal Psikologi*. 52–61.
- Aisafitri, L., & Kiayati Yusriyah. (2021). "Kecanduan media sosial (fomo) pada generasi milenial." *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi* . 86–106.
- Asriyanti Rosmalina, & Tia Khaerunnisa. (2021). "penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja." *Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, vol 4 no 1, 54.
- Chandy, F. (n.d.). "Analisis Pengaruh Kelompok Sosial Dan Keluarga Terhadap Perkembangan Psikososial Anak (Studi Kasus Pada Siswa SDN Wonokerso 01 Kabupaten Malang." *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*. 2 (1), 11.
- Chika Afiana Adriani, Naira Salwa Qabila Pertiwi, R. R., Ririn Rahmawati, & Zahgrina Dewi. (2024). "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja." 72.
- Hidayat, D., & Fitriana, R. (n.d.). "Hubungan Antara Durasi Media Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 34–42.
- Ida, O. V., & Nani Suryawati. (2024). "PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH DALAM PERGAULAN BEBAS REMAJA DARI PRESPEKTIF HUKUM POSITIF DI INDONESIA." . 75–87.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo). (n.d.). "Literasi Digital Indonesia: Indeks dan Strategi." *Laporan Nasional*.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). *Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. Psychological bulletin*. 1073–1137.
- N. Haniza. (n.d.). *Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia*. 125.
- PID POLRI. (2023). "Dampak Positif dan Negatif Media Sosial dalam Kehidupan Remaja" .
- Rahayu, F. D., & Utami, N. W. (n.d.). "Dampak Media Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Yogyakarta." *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 56–67.
- Yusuf, A., & Fatimah, N. (n.d.). "Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Media Sosial Anak." *Jurnal Pendidikan Anak Indonesia*, 112–124.