

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KEHIDUPAN SOSIAL REMAJA: ANALISIS DAMPAK PENGGUNAAN PLATFORM DIGITAL DALAM INTERAKSI SOSIAL

Tania Yulianisa^{1*}, Desy Safitri², Sujarwo²

¹²³Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta Jalan Rawamangun Muka, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia, 13220

Penulis Korespondensi: (1) taniayulianisa@gmail.com (2) desysafitri@unj.ac.id (3) sujarwo-fis@unj.ac.id

Abstract. *This study analyzes the influence of social media on adolescents' social lives, especially its effects on friendship quality, social connectedness, face-to-face interaction, identity development, and peer pressure. Social media platforms have become daily communication spaces where adolescents maintain relationships, seek support, express themselves, and join wider communities. This article uses a descriptive qualitative literature review by synthesizing ten publications and official reports issued between 2021 and 2025. The selected sources include longitudinal studies, ecological momentary assessments, correlational research, qualitative studies, and systematic reviews. The findings show that social media does not produce a single uniform effect. Active and purposeful communication can strengthen existing friendships, provide emotional support, expand social networks, and help adolescents explore identity. In contrast, passive browsing, excessive use, social comparison, continuous peer monitoring, and pressure to remain constantly connected can reduce perceived connectedness, increase loneliness, intensify interpersonal conflict, and encourage problematic use. Offline friendship quality remains a strong protective factor. The impact also differs according to gender, self-esteem, self-concept clarity, peer susceptibility, motives for use, and the type of platform activity. The study concludes that adolescents need balanced digital habits, critical media literacy, clear interpersonal boundaries, and continued face-to-face interaction. Families and schools should guide social media use without ignoring its role as a legitimate social environment for adolescents.*

Keywords: *social media; adolescents; social interaction; friendship quality; social connectedness*

Abstrak. Penelitian ini menganalisis pengaruh media sosial terhadap kehidupan sosial remaja, khususnya pada kualitas pertemanan, keterhubungan sosial, interaksi tatap muka, pembentukan identitas, dan tekanan teman sebaya. Platform media sosial telah menjadi ruang komunikasi sehari-hari bagi remaja untuk mempertahankan hubungan, mencari dukungan, mengekspresikan diri, dan bergabung dalam komunitas yang lebih luas. Artikel ini menggunakan metode studi literatur deskriptif-kualitatif dengan menyintesis sepuluh publikasi dan laporan resmi yang terbit pada 2021 sampai 2025. Sumber yang dianalisis mencakup penelitian longitudinal, asesmen sesaat ekologis, penelitian korelasional, penelitian kualitatif, dan tinjauan sistematis. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial tidak menghasilkan satu dampak yang seragam. Komunikasi aktif dan terarah dapat memperkuat pertemanan, memberi dukungan emosional, memperluas jaringan sosial, dan membantu eksplorasi identitas. Sebaliknya, penelusuran pasif, penggunaan berlebihan, perbandingan sosial, pemantauan teman secara terus-menerus, dan tuntutan untuk selalu terhubung dapat menurunkan rasa keterhubungan, meningkatkan kesepian, memicu konflik interpersonal, dan mendorong penggunaan bermasalah. Kualitas pertemanan luring tetap menjadi faktor pelindung yang kuat. Dampak media sosial juga dipengaruhi oleh gender, harga diri, kejelasan konsep diri, kerentanan terhadap pengaruh teman sebaya, tujuan penggunaan, dan jenis aktivitas digital. Penelitian ini menyimpulkan bahwa remaja membutuhkan kebiasaan digital yang seimbang, literasi media kritis, batas komunikasi yang jelas, dan interaksi tatap muka yang tetap terjaga.

Kata kunci: media sosial; remaja; interaksi sosial; kualitas pertemanan; keterhubungan sosial

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan internet telah menempatkan media sosial sebagai bagian penting dari kehidupan sosial remaja. WhatsApp, Instagram, TikTok, YouTube, X, dan berbagai platform komunitas tidak hanya digunakan untuk hiburan. Remaja memakainya untuk berbicara dengan teman, membentuk kelompok, mengikuti tren, mencari informasi, menunjukkan identitas, dan memperoleh pengakuan sosial. APJII (2024) mencatat jumlah pengguna internet Indonesia mencapai 221.563.479 orang dengan tingkat penetrasi 79,5 persen. Angka tersebut menunjukkan bahwa interaksi sosial semakin berlangsung dalam ruang yang menghubungkan kehidupan daring dan luring.

Masa remaja merupakan periode ketika hubungan dengan teman sebaya semakin penting. Remaja belajar membangun kepercayaan, menyampaikan pendapat, mengelola konflik, memahami norma kelompok, dan membentuk identitas diri. Media sosial mengubah proses tersebut karena komunikasi dapat berlangsung setiap saat, tersebar kepada banyak orang, tersimpan, dan dinilai melalui tanda digital seperti jumlah suka, komentar, pengikut, atau respons pesan. Kondisi ini memberi peluang untuk memperluas hubungan, tetapi juga menambah tekanan sosial yang tidak selalu muncul dalam percakapan tatap muka.

Kajian tentang media sosial sering terjebak pada dua pandangan yang berlawanan. Pandangan pertama menilai media sosial memperkuat koneksi karena remaja dapat mempertahankan komunikasi, memperoleh dukungan, dan menemukan teman dengan minat yang sama. Pandangan kedua menilai media sosial menggantikan interaksi langsung, memperbesar perbandingan sosial, dan meningkatkan kesepian. Smith, Leonis, dan Anandavalli (2021) menunjukkan bahwa media sosial dapat mendukung rasa memiliki sekaligus memperkuat rasa kesepian. Hasilnya bergantung pada keadaan pengguna dan cara platform digunakan.

Empat hipotesis sering digunakan untuk menjelaskan perbedaan dampak tersebut. Hipotesis rich-get-richer menyatakan bahwa remaja dengan pertemanan yang sudah baik memperoleh manfaat lebih besar dari media sosial. Hipotesis poor-get-poorer melihat penggunaan media sosial sebagai risiko tambahan bagi remaja yang memiliki hubungan sosial lemah. Hipotesis social compensation menjelaskan bahwa ruang daring dapat membantu remaja yang kesulitan berinteraksi langsung. Sementara itu, hipotesis rich-get-

poorer menilai penggunaan yang terlalu intens dapat mengganggu hubungan luring yang sebenarnya sudah kuat. Luijten, van de Bongardt, dan Nieboer (2022) menguji keempat penjelasan tersebut dan menemukan bahwa kualitas pertemanan dan penggunaan media sosial memiliki peran yang cenderung terpisah.

Bukti terbaru juga menunjukkan bahwa jumlah waktu bukan satu-satunya ukuran yang penting. Aktivitas yang dilakukan, tujuan penggunaan, siapa yang diajak berinteraksi, dan respons yang diterima lebih menentukan hasil sosial. Avci, Baams, dan Kretschmer (2025) menemukan bahwa partisipasi aktif berkaitan dengan eksplorasi identitas, sedangkan presentasi diri yang autentik berkaitan dengan kejelasan konsep diri yang lebih baik. Sebaliknya, perbandingan sosial dan penampilan diri yang terlalu ideal dapat meningkatkan tekanan identitas.

Interaksi digital juga tidak selalu menggantikan pertemuan langsung. Penelitian longitudinal Steinsbekk et al. (2024) terhadap remaja usia 10 sampai 18 tahun menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial memprediksi lebih banyak waktu bersama teman secara luring dan tidak berhubungan dengan perubahan umum keterampilan sosial.

Namun, pada kelompok tertentu, terutama remaja dengan kedekatan pertemanan tinggi atau kecemasan sosial, peningkatan penggunaan dapat berkaitan dengan penurunan keterampilan sosial pada periode usia tertentu. Temuan ini menegaskan bahwa dampak berbeda antarindividu.

Di sisi lain, tekanan untuk terus terhubung dapat mengubah kualitas hubungan. Remaja dapat merasa harus segera membalas pesan, mengikuti aktivitas kelompok, menjaga citra, dan memantau respons teman. Xu, Han, dan Liu (2023) menemukan bahwa tekanan teman sebaya memprediksi kecenderungan kecanduan media sosial seluler. Harga diri dan kejelasan konsep diri berfungsi sebagai pelindung karena remaja yang memiliki penilaian diri lebih positif tidak mudah menyesuaikan perilakunya hanya untuk memperoleh penerimaan kelompok.

Berdasarkan kondisi tersebut, artikel ini berfokus pada pertanyaan tentang bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kualitas interaksi sosial remaja, faktor apa yang memperkuat dampak positif dan negatif, serta strategi apa yang dapat diterapkan

oleh remaja, keluarga, dan sekolah. Tujuan penelitian ini adalah menyintesis temuan terbaru, menjelaskan pola hubungan antara aktivitas digital dan kehidupan sosial, serta menyusun rekomendasi penggunaan media sosial yang sehat, seimbang, dan bertanggung jawab.

Kajian tentang media sosial sering terjebak pada dua pandangan yang berlawanan. Pandangan pertama menilai media sosial memperkuat koneksi karena remaja dapat mempertahankan komunikasi, memperoleh dukungan, dan menemukan teman dengan minat yang sama. Pandangan kedua menilai media sosial menggantikan interaksi langsung, memperbesar perbandingan sosial, dan meningkatkan kesepian. Smith, Leonis, dan Anandavalli (2021) menunjukkan bahwa media sosial dapat mendukung rasa memiliki sekaligus memperkuat rasa kesepian. Hasilnya bergantung pada keadaan pengguna dan cara platform digunakan.

Empat hipotesis sering digunakan untuk menjelaskan perbedaan dampak tersebut. Hipotesis rich-get-richer menyatakan bahwa remaja dengan pertemanan yang sudah baik memperoleh manfaat lebih besar dari media sosial. Hipotesis poor-get-poorer melihat penggunaan media sosial sebagai risiko tambahan bagi remaja yang memiliki hubungan sosial lemah. Hipotesis social compensation menjelaskan bahwa ruang daring dapat membantu remaja yang kesulitan berinteraksi langsung. Sementara itu, hipotesis rich-get-poorer menilai penggunaan yang terlalu intens dapat mengganggu hubungan luring yang sebenarnya sudah kuat. Luijten, van de Bongardt, dan Nieboer (2022) menguji keempat penjelasan tersebut dan menemukan bahwa kualitas pertemanan dan penggunaan media sosial memiliki peran yang cenderung terpisah.

Bukti terbaru juga menunjukkan bahwa jumlah waktu bukan satu-satunya ukuran yang penting. Aktivitas yang dilakukan, tujuan penggunaan, siapa yang diajak berinteraksi, dan respons yang diterima lebih menentukan hasil sosial. Avci, Baams, dan Kretschmer (2025) menemukan bahwa partisipasi aktif berkaitan dengan eksplorasi identitas, sedangkan presentasi diri yang autentik berkaitan dengan kejelasan konsep diri yang lebih baik. Sebaliknya, perbandingan sosial dan penampilan diri yang terlalu ideal dapat meningkatkan tekanan identitas.

Interaksi digital juga tidak selalu menggantikan pertemuan langsung. Penelitian longitudinal Steinsbekk et al. (2024) terhadap remaja usia 10 sampai 18 tahun

menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial memprediksi lebih banyak waktu bersama teman secara luring dan tidak berhubungan dengan perubahan umum keterampilan sosial.

Namun, pada kelompok tertentu, terutama remaja dengan kedekatan pertemanan tinggi atau kecemasan sosial, peningkatan penggunaan dapat berkaitan dengan penurunan keterampilan sosial pada periode usia tertentu. Temuan ini menegaskan bahwa dampak berbeda antarindividu.

Di sisi lain, tekanan untuk terus terhubung dapat mengubah kualitas hubungan. Remaja dapat merasa harus segera membalas pesan, mengikuti aktivitas kelompok, menjaga citra, dan memantau respons teman. Xu, Han, dan Liu (2023) menemukan bahwa tekanan teman sebaya memprediksi kecenderungan kecanduan media sosial seluler. Harga diri dan kejelasan konsep diri berfungsi sebagai pelindung karena remaja yang memiliki penilaian diri lebih positif tidak mudah menyesuaikan perilakunya hanya untuk memperoleh penerimaan kelompok.

Berdasarkan kondisi tersebut, artikel ini berfokus pada pertanyaan tentang bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kualitas interaksi sosial remaja, faktor apa yang memperkuat dampak positif dan negatif, serta strategi apa yang dapat diterapkan oleh remaja, keluarga, dan sekolah. Tujuan penelitian ini adalah menyintesis temuan terbaru, menjelaskan pola hubungan antara aktivitas digital dan kehidupan sosial, serta menyusun rekomendasi penggunaan media sosial yang sehat, seimbang, dan bertanggung jawab.

2. KAJIAN TEORITIS

A. Media Sosial

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan individu untuk berkomunikasi, berbagi informasi, serta membangun dan memelihara hubungan sosial secara daring. Bagi remaja, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang untuk mengekspresikan diri, memperoleh dukungan sosial, mengikuti perkembangan informasi, dan membentuk identitas. Penggunaan media sosial yang aktif, seperti berdiskusi, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan kepada teman, cenderung memberikan dampak positif terhadap hubungan sosial. Sebaliknya,

penggunaan secara pasif, seperti hanya melihat unggahan orang lain tanpa berinteraksi, lebih berpotensi menimbulkan perbandingan sosial dan rasa kesepian.

B. Kehidupan Sosial Remaja

Kehidupan sosial remaja merupakan proses interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya, terutama dengan teman sebaya, keluarga, dan masyarakat. Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan sosial karena individu mulai membangun hubungan yang lebih erat dengan kelompok sebaya, belajar bekerja sama, menyelesaikan konflik, serta membentuk identitas diri. Kualitas hubungan sosial yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, rasa percaya diri, dan kemampuan beradaptasi.

C. Teori Rich-Get-Richer dan Poor-Get-Poorer

Hipotesis Rich-Get-Richer menjelaskan bahwa individu yang telah memiliki hubungan sosial yang baik di dunia nyata akan memperoleh manfaat yang lebih besar dari penggunaan media sosial. Sebaliknya, hipotesis Poor-Get-Poorer menyatakan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial kurang baik justru lebih rentan mengalami dampak negatif dari media sosial, seperti meningkatnya kesepian dan rendahnya kesejahteraan psikologis.

D. Teori Social Compensation

Teori Social Compensation menjelaskan bahwa media sosial dapat menjadi sarana kompensasi bagi individu yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi secara langsung. Melalui media sosial, remaja yang pemalu atau memiliki kecemasan sosial dapat lebih mudah membangun hubungan, mengekspresikan diri, dan memperoleh dukungan dari orang lain.

E. Pembentukan Identitas Remaja

Pembentukan identitas merupakan salah satu tugas perkembangan utama pada masa remaja. Media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk mengeksplorasi minat, nilai, dan kepribadian melalui berbagai bentuk ekspresi digital. Namun, proses ini juga dapat dipengaruhi oleh perbandingan sosial, kebutuhan memperoleh pengakuan, dan tekanan untuk menampilkan citra diri yang ideal sehingga berpotensi memengaruhi konsep diri remaja.

F. Tekanan Teman Sebaya (Peer Pressure)

Tekanan teman sebaya merupakan pengaruh yang diberikan kelompok sebaya terhadap perilaku seseorang agar sesuai dengan norma kelompok. Dalam penggunaan media sosial, tekanan tersebut dapat muncul dalam bentuk tuntutan untuk selalu aktif, mengikuti tren, merespons pesan dengan cepat, atau memperoleh validasi melalui jumlah suka dan komentar. Tingginya tekanan teman sebaya dapat meningkatkan risiko penggunaan media sosial secara berlebihan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Data berasal dari artikel jurnal dan laporan resmi yang membahas media sosial, kehidupan sosial remaja, kualitas pertemanan, keterhubungan sosial, interaksi daring dan luring, kesepian, pembentukan identitas, serta tekanan teman sebaya. Penelusuran dilakukan melalui portal jurnal, PubMed, SpringerLink, ScienceDirect, SAGE Journals, Frontiers, dan laman lembaga resmi dengan kata kunci social media, adolescents, social interaction, friendship quality, social connectedness, loneliness, identity development, peer pressure, dan online friendship.

Kriteria inklusi meliputi sumber yang terbit pada 2021 sampai 2025, memiliki identitas penulis atau lembaga yang jelas, membahas kelompok remaja, serta memuat hasil penelitian atau sintesis yang berkaitan langsung dengan interaksi sosial. Sumber dipilih dengan mempertimbangkan keberagaman metode agar hasil kajian tidak hanya bergantung pada survei potong lintang. Berdasarkan proses seleksi, sepuluh sumber utama digunakan, terdiri atas penelitian longitudinal, asesmen sesaat ekologis, penelitian korelasional, penelitian kualitatif, tinjauan naratif, tinjauan sistematis, dan laporan penetrasi internet Indonesia.

Analisis dilakukan melalui empat tahap. Pertama, setiap sumber dibaca untuk mengidentifikasi tujuan, karakteristik peserta, desain penelitian, bentuk penggunaan media sosial, dan temuan utama. Kedua, temuan dikelompokkan ke dalam tema perluasan hubungan sosial, kualitas pertemanan, hubungan daring dan luring, kesepian, identitas diri, tekanan teman sebaya, dan penggunaan bermasalah. Ketiga, persamaan, perbedaan, serta keterbatasan antarpenelitian dibandingkan. Keempat, hasil perbandingan disusun

menjadi sintesis naratif yang menekankan kondisi penggunaan, faktor individu, dan konteks sosial.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Media Sosial sebagai Ruang Interaksi Remaja

Media sosial memperluas ruang interaksi karena komunikasi tidak lagi dibatasi jarak dan waktu. Remaja dapat mempertahankan hubungan dengan teman sekolah, keluarga, komunitas, dan teman yang tinggal di wilayah berbeda. Pesan pribadi, percakapan kelompok, komentar, siaran langsung, serta berbagi foto atau video memungkinkan hubungan dipelihara melalui kontak yang lebih sering. Bagi remaja yang memiliki minat khusus atau sulit menemukan dukungan di lingkungan terdekat, komunitas daring dapat menyediakan rasa diterima dan kesempatan untuk berbicara dengan orang yang memiliki pengalaman serupa.

Namun, hubungan digital tidak selalu memiliki kedalaman yang sama. Jumlah kontak yang besar dapat menghasilkan jaringan luas tetapi dangkal ketika komunikasi hanya berisi respons singkat, tanda suka, atau pemantauan aktivitas. West, Rice, dan Vella-Brodrick (2024) menemukan bahwa media sosial dapat mendukung *relatedness* ketika remaja memperoleh komunikasi yang tulus, dukungan, dan rasa menjadi bagian dari kelompok. Sebaliknya, *relatedness* dapat terhambat ketika interaksi dipenuhi pengabaian, salah tafsir, konflik, eksklusivitas, atau penilaian sosial. Karena itu, kualitas respons lebih penting daripada banyaknya akun yang terhubung.

B. Dampak terhadap Kualitas Pertemanan dan Interaksi Tatap Muka

Media sosial dapat memperkuat pertemanan yang telah terbentuk melalui komunikasi rutin, berbagi pengalaman, dukungan emosional, dan koordinasi kegiatan. Angelini, Marino, dan Gini (2023) menunjukkan bahwa ketersediaan fitur komunikasi, dukungan sosial daring, dan pengalaman emosi digital berkaitan dengan kualitas pertemanan remaja. Platform menjadi bermanfaat ketika digunakan untuk melanjutkan hubungan yang nyata, menyampaikan perhatian, dan membantu

teman menghadapi masalah. Dalam kondisi ini, interaksi daring berfungsi sebagai pelengkap hubungan tatap muka.

Temuan Steinsbekk et al. (2024) menolak anggapan bahwa penggunaan media sosial selalu mengurangi waktu bersama teman. Peningkatan penggunaan justru memprediksi lebih banyak waktu bersama teman secara luring. Meski demikian, hasil rata-rata tidak berlaku sama bagi semua remaja. Penggunaan yang berlangsung saat belajar, makan bersama, atau bercakap langsung dapat mengurangi perhatian dan kualitas kehadiran sosial. Masalah utama bukan sekadar penggunaan perangkat, tetapi apakah aktivitas digital mengganggu kemampuan mendengarkan, membaca ekspresi, menyelesaikan konflik, dan memberi respons secara utuh.

C. Keterhubungan Sosial, Kesepian, dan Pertemanan Daring

Media sosial dapat menurunkan kesepian ketika remaja menggunakannya untuk berkomunikasi aktif, meminta bantuan, atau membangun hubungan yang bermakna. Remaja yang merasa kurang diterima di lingkungan sekitar dapat menemukan ruang aman untuk berbagi pengalaman. Illahi dan Primanita (2025) menemukan hubungan positif antara kesepian dan keterlibatan dalam online friendship pada 385 remaja di Sumatera Barat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian remaja menggunakan pertemanan daring sebagai respons terhadap kebutuhan hubungan sosial yang belum terpenuhi.

Meskipun demikian, penggunaan media sosial tidak otomatis menghilangkan kesepian. Armstrong-Carter et al. (2023) menemukan bahwa remaja yang sangat peka terhadap pengaruh teman sebaya merasa kurang terhubung dan lebih menginginkan koneksi sosial pada jam setelah mereka menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan teman. Hasil ini memperlihatkan paradoks koneksi digital. Seseorang dapat banyak berkomunikasi tetapi tetap merasa tidak dipahami. Penelusuran pasif, melihat kegiatan teman tanpa terlibat, dan menerima respons yang tidak sesuai harapan dapat memperbesar jarak antara jumlah interaksi dan kualitas hubungan.

D. Pembentukan Identitas dan Tekanan Kelompok Sebaya

Media sosial menyediakan ruang bagi remaja untuk mencoba cara menampilkan diri, menyampaikan pendapat, membangun minat, dan mencari kelompok yang sesuai. Avci et al. (2025) menyimpulkan bahwa aktivitas yang dilakukan lebih penting daripada durasi penggunaan. Partisipasi aktif dapat mendukung eksplorasi identitas. Presentasi diri yang autentik berkaitan dengan konsep diri yang lebih jelas. Akan tetapi, kebiasaan membandingkan diri dengan pengguna lain dapat meningkatkan kebingungan dan tekanan identitas, terutama ketika konten menampilkan kehidupan yang telah dipilih dan disunting.

Tekanan kelompok muncul melalui tren, tantangan, standar penampilan, gaya bahasa, serta tuntutan untuk segera merespons. Xu et al. (2023) menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya berkaitan langsung dengan kecanduan media sosial seluler. Dampaknya lebih kuat pada remaja dengan harga diri dan kejelasan konsep diri rendah. Remaja dalam kondisi tersebut lebih bergantung pada penilaian orang lain dan lebih takut mengalami penolakan. Dengan demikian, penguatan konsep diri merupakan bagian penting dari pencegahan penggunaan bermasalah, bukan hanya pembatasan waktu layar.

E. Risiko Interaksi Digital dan Strategi Penggunaan Sehat

Risiko interaksi digital meliputi salah tafsir pesan, konflik kelompok, pengucilan, perundungan siber, penyebaran informasi pribadi, perbandingan sosial, dan tuntutan untuk selalu tersedia. Luijten et al. (2022) menemukan bahwa remaja perempuan yang lebih sering menggunakan media sosial melaporkan lebih banyak masalah internalisasi dan kesejahteraan yang lebih rendah pada pengukuran yang sama, meskipun hubungan tersebut tidak terbukti secara longitudinal satu tahun kemudian. Kualitas pertemanan luring menunjukkan hubungan yang lebih kuat dan lebih konsisten dengan kesejahteraan. Temuan ini mengingatkan bahwa hubungan langsung tetap menjadi sumber perlindungan utama.

Strategi penggunaan sehat perlu menekankan kualitas aktivitas, bukan larangan total. Remaja perlu membedakan komunikasi aktif dari penelusuran pasif, menetapkan waktu tanpa perangkat saat belajar dan berkumpul, mengatur notifikasi, menjaga privasi, serta menghentikan interaksi yang menimbulkan tekanan. Keluarga perlu membangun percakapan terbuka tanpa meremehkan

pertemanan daring. Sekolah perlu mengajarkan literasi media, etika komunikasi, pengelolaan konflik, perlindungan data, dan kemampuan mengenali penggunaan bermasalah. Pendampingan yang efektif mengakui bahwa media sosial merupakan ruang sosial nyata, tetapi tidak boleh menggantikan pengalaman tatap muka yang berkualitas.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Studi literatur ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kehidupan sosial remaja bersifat kompleks dan tidak seragam. Media sosial dapat memperluas jaringan, mempertahankan komunikasi, menyediakan dukungan emosional, memperkuat pertemanan, dan membantu eksplorasi identitas. Manfaat tersebut muncul terutama ketika remaja menggunakan platform secara aktif, autentik, terarah, dan terhubung dengan hubungan sosial yang nyata.

Dampak negatif muncul ketika penggunaan didominasi penelusuran pasif, perbandingan sosial, tekanan untuk selalu terhubung, kebutuhan memperoleh validasi, dan penggunaan berlebihan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kesepian, konflik, rasa tertinggal, tekanan kelompok, serta penggunaan bermasalah. Kualitas pertemanan luring tetap memiliki peran penting. Dampak juga berbeda menurut gender, harga diri, kejelasan konsep diri, kerentanan terhadap pengaruh teman, dan tujuan penggunaan.

Remaja perlu menjaga keseimbangan antara interaksi digital dan tatap muka. Keluarga dan sekolah perlu memberikan pendampingan yang berfokus pada literasi media, batas komunikasi, privasi, pengelolaan emosi, dan penguatan konsep diri. Penelitian berikutnya dapat membandingkan dampak antarplatform, membedakan aktivitas aktif dan pasif, serta menggunakan desain longitudinal atau metode campuran pada remaja Indonesia agar hubungan sebab-akibat dan perbedaan konteks sosial dapat dijelaskan secara lebih kuat.

DAFTAR REFERENSI

- Angelini, F., Marino, C., & Gini, G. (2023). Friendship quality in adolescence: The role of social media features, online social support and e-motions. *Current Psychology*, 42(30), 26016-26032. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03564-3>
- APJII. (2024). APJII jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. Asosiasi

- Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Armstrong-Carter, E., Garrett, S. L., Nick, E. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2023). Momentary links between adolescents' social media use and social experiences and motivations: Individual differences by peer susceptibility. *Developmental Psychology*, 59(4), 707-719. <https://doi.org/10.1037/dev0001503>
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review*, 10(2), 219-236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Illahi, A. P., & Primanita, R. Y. (2025). Hubungan antara loneliness dengan online friendship pada remaja di Sumatera Barat. *YASIN*, 5(4), 3607-3615. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i4.6260>
- Luijten, C. C., van de Bongardt, D., & Nieboer, A. P. (2022). The roles of social media use and friendship quality in adolescents' internalizing problems and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23, 3161-3178. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00539-w>
- Smith, D., Leonis, T., & Anandavalli, S. (2021). Belonging and loneliness in cyberspace: Impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 12-23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>
- Steinsbekk, S., Bjørklund, O., Valkenburg, P. M., Nesi, J., & Wichstrøm, L. (2024). The new social landscape: Relationships among social media use, social skills, and offline friendships from age 10-18 years. *Computers in Human Behavior*, 156, 108235. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108235>
- West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2024). Exploring the "social" in social media: Adolescent relatedness-thwarted and supported. *Journal of Adolescent Research*, 39(3), 539-570. <https://doi.org/10.1177/07435584211062158>
- Xu, X., Han, W., & Liu, Q. (2023). Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: Moderation analysis of self-esteem and self-concept clarity. *Frontiers in Public Health*, 11, 1115661. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1115661>