



# Dampak Buruk Media Sosial bagi Perkembangan Anak

Rahmat Pranata Putra<sup>1</sup>, Zulkarnaini<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Magister Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Riau, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Riau, Indonesia

\*Email (Penulis Korespondensi): [zulkarnaifisip@lecturer.unri.ac.id](mailto:zulkarnaifisip@lecturer.unri.ac.id)

## Abstrak

*Penggunaan media sosial yang berlebihan pada anak telah menjadi isu penting dalam perkembangan era digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak negatif media sosial terhadap perkembangan psikologis, sosial, dan akademik anak. Metode yang digunakan adalah studi literatur, di mana data dikumpulkan dari berbagai jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian relevan yang membahas topik serupa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri pada anak. Selain itu, media sosial menghambat kemampuan interaksi sosial secara langsung dan berdampak pada penurunan prestasi akademik akibat distraksi dan gangguan tidur. Pembahasan menekankan pentingnya pengawasan orang tua, edukasi tentang penggunaan media sosial yang bijak, serta pengaturan waktu penggunaan layar yang seimbang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa dampak negatif media sosial dapat diminimalisir melalui peran aktif orang tua, sekolah, dan intervensi dini guna menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak secara optimal.*

**Kata Kunci:** *Media sosial, perkembangan anak, kesehatan mental, prestasi akademik, interaksi sosial*

## 1. Pendahuluan

Dalam satu dekade terakhir, perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi dan interaksi sosial di seluruh dunia, termasuk di kalangan anak-anak. Media sosial, sebagai salah satu hasil dari perkembangan teknologi, telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Anak-anak kini memiliki akses yang mudah dan cepat terhadap berbagai platform media sosial seperti *Instagram*, *Facebook*, *TikTok*, dan *YouTube*. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, khususnya pada perkembangan anak secara psikologis, sosial, dan akademik.

Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang sering terpapar media sosial cenderung mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Menurut Keles et al. (2020), ada korelasi positif antara penggunaan media sosial yang berlebihan dan peningkatan gejala depresi serta rendahnya harga diri pada remaja dan anak-anak. Hal ini

---

disebabkan oleh kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, yang memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Selain itu, tekanan untuk mendapatkan pengakuan dalam bentuk *likes* atau komentar dapat memengaruhi kesejahteraan emosional anak.

Selain dampak psikologis, media sosial juga memengaruhi kemampuan interaksi sosial anak. Studi oleh Odgers dan Jensen (2020) mengungkapkan bahwa anak-anak yang lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya memiliki keterbatasan dalam mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal. Pengurangan interaksi tatap muka membuat anak-anak kurang mampu memahami isyarat sosial, mengembangkan empati, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan dalam membentuk hubungan jangka panjang yang berkualitas.

Dalam ranah akademik, media sosial sering kali menjadi sumber distraksi yang signifikan bagi anak-anak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Boer et al. (2020), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi fokus belajar, menurunkan produktivitas, dan menyebabkan gangguan tidur akibat penggunaan gadget hingga larut malam. Kurangnya waktu istirahat yang cukup berdampak langsung pada performa akademik, menghambat kemampuan kognitif, dan memengaruhi hasil belajar anak secara keseluruhan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penting untuk melakukan kajian mendalam mengenai dampak buruk media sosial terhadap perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang konsekuensi negatif penggunaan media sosial pada anak-anak serta menawarkan solusi untuk meminimalkan risiko yang ditimbulkan. Dengan memahami dampaknya, diharapkan orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dapat mengambil langkah konkret dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak secara optimal.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur atau kajian pustaka untuk menganalisis dampak buruk media sosial terhadap perkembangan anak. Studi literatur adalah pendekatan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis informasi dari berbagai sumber ilmiah yang relevan, seperti jurnal penelitian, artikel akademik, buku, dan laporan penelitian terdahulu (Snyder, 2019).

Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi topik secara komprehensif berdasarkan data dan temuan yang sudah ada, sehingga menghasilkan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Sumber data yang digunakan terbatas pada penelitian yang dipublikasikan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2014-2024) untuk memastikan relevansi dan kebaruan informasi. Penelusuran dilakukan melalui database akademik seperti *Google Scholar*, *PubMed*, *ResearchGate*, dan *JSTOR*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi dampak media sosial, perkembangan anak, kesehatan mental anak, dan penggunaan media sosial berlebihan.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis isi terhadap penelitian yang relevan. Analisis ini dilakukan dengan meninjau hasil penelitian terdahulu, membandingkan temuan, serta mengidentifikasi pola atau tren umum terkait dampak negatif

---

media sosial pada perkembangan anak. Fokus analisis mencakup tiga aspek utama, yaitu dampak psikologis, dampak sosial, dan dampak akademik.

Untuk meningkatkan validitas penelitian, sumber-sumber yang digunakan dipilih dari jurnal-jurnal bereputasi yang telah melewati proses peer-review. Selain itu, data dikategorikan berdasarkan relevansinya terhadap topik penelitian guna memudahkan interpretasi hasil. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas, sistematis, dan mendalam mengenai dampak buruk media sosial pada anak serta menyajikan temuan yang dapat dijadikan acuan dalam penelitian dan kebijakan di masa depan.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **3.1. Dampak Psikologis Media Sosial terhadap Anak**

##### **3.1.1. Kecemasan dan Depresi**

Media sosial telah dikaitkan dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi pada anak-anak dan remaja. Paparan berlebih terhadap platform seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *Facebook* mendorong anak untuk membandingkan dirinya dengan individu lain yang tampak lebih baik atau lebih sukses. Fenomena ini dikenal sebagai *social comparison*, di mana anak-anak menilai pencapaian, penampilan, atau kebahagiaan mereka berdasarkan representasi kehidupan orang lain di media sosial (Keles, McCrae, & Grealish, 2020). Akibatnya, anak-anak sering merasa tidak puas terhadap diri sendiri dan mengalami tekanan emosional.

Penggunaan media sosial secara berlebihan meningkatkan risiko gangguan tidur, yang berkontribusi pada munculnya gejala depresi dan kecemasan. Menurut penelitian Twenge et al. (2019), anak-anak yang menggunakan media sosial selama lebih dari tiga jam per hari cenderung mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan anak-anak yang memiliki penggunaan lebih terbatas. Gangguan tidur akibat *screen time* di malam hari memperburuk kondisi ini, karena kurangnya waktu istirahat yang berkualitas memengaruhi keseimbangan emosi anak. Tekanan untuk selalu aktif dan terhubung secara digital, serta rasa takut tertinggal (*fear of missing out* atau FOMO), semakin memperparah gejala kecemasan (Przybylski et al., 2017).

*Cyberbullying* atau perundungan siber juga menjadi faktor signifikan yang memicu depresi pada anak. Tidak seperti perundungan di dunia nyata, perundungan di media sosial bersifat konstan dan sulit dihindari. Anak-anak yang menjadi korban *cyberbullying* cenderung menunjukkan gejala trauma psikologis, kecemasan yang berlebihan, dan perasaan tidak aman (Patchin & Hinduja, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menyediakan sarana komunikasi tetapi juga menjadi tempat yang rentan terhadap perilaku berbahaya yang dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental anak.

##### **3.1.2 Rendahnya Harga Diri**

Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dikaitkan dengan rendahnya harga diri pada anak-anak. Representasi kehidupan yang sempurna di media sosial sering kali menciptakan ekspektasi yang tidak realistis. Anak-anak, yang masih dalam tahap perkembangan identitas, cenderung membandingkan diri mereka dengan konten yang dikurasi secara sengaja oleh pengguna lain (Vogel et al., 2014). Akibatnya, ketika anak merasa tidak dapat memenuhi standar tersebut, perasaan tidak percaya diri dan rendahnya harga diri dapat muncul.

---

Selain itu, validasi sosial dalam bentuk *likes*, komentar, atau jumlah pengikut di media sosial turut berpengaruh terhadap harga diri anak. Penelitian Nesi dan Prinstein (2015) menunjukkan bahwa anak-anak yang tidak mendapatkan pengakuan sosial yang mereka harapkan di media sosial cenderung merasa diabaikan, kurang berharga, dan cemas terhadap penerimaan sosial mereka. Fenomena ini berbahaya karena anak-anak mulai mendasarkan penilaian terhadap diri mereka pada opini eksternal, bukan pada nilai intrinsik.

Tidak hanya itu, peran media sosial dalam memperkuat citra tubuh yang ideal menjadi faktor lain yang memicu rendahnya harga diri. Studi dari Holland dan Tiggemann (2016) menemukan bahwa anak-anak perempuan khususnya cenderung merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya setelah terpapar konten tubuh yang ideal di media sosial. Tekanan untuk memiliki penampilan yang sempurna sering kali mendorong perilaku negatif seperti diet ekstrem dan gangguan makan, yang semakin memperparah kondisi psikologis mereka.

Dalam hal ini, penggunaan media sosial harus dikelola dengan bijak agar anak-anak tidak hanya mengandalkan validasi eksternal sebagai dasar kepercayaan diri mereka. Peran orang tua, sekolah, dan lingkungan sekitar sangat penting untuk mendidik anak tentang pentingnya menerima diri sendiri dan membangun harga diri yang sehat berdasarkan potensi dan kelebihan pribadi mereka.

### **3.2. Dampak Sosial Media Sosial terhadap Anak**

#### **3.2.1. Berkurangnya Keterampilan Interaksi Sosial**

Media sosial telah memengaruhi cara anak-anak berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka. Interaksi tatap muka yang dulunya menjadi fondasi dalam membangun keterampilan komunikasi kini semakin berkurang akibat meningkatnya penggunaan media sosial. Menurut Odgers dan Jensen (2020), anak-anak yang menghabiskan sebagian besar waktunya di dunia maya cenderung kurang terampil dalam memahami isyarat sosial seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan nada bicara. Keterampilan ini penting dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat dan efektif.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membuat anak-anak lebih nyaman dengan komunikasi digital dibandingkan komunikasi langsung. Studi dari Uhls et al. (2014) menunjukkan bahwa anak yang lebih sering berinteraksi melalui layar cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam membangun empati dan memahami perspektif orang lain. Ketergantungan pada platform seperti *Instagram*, *TikTok*, atau *Snapchat* membuat interaksi sosial menjadi dangkal, terbatas pada komentar, *likes*, dan pesan singkat, yang tidak mampu menggantikan kedalaman interaksi tatap muka.

Lebih jauh, kurangnya keterampilan sosial ini dapat berdampak pada perkembangan emosional anak. Anak yang terbiasa berkomunikasi melalui media sosial sering kali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan konflik atau menghadapi situasi sosial yang kompleks (Kuss & Griffiths, 2017). Akibatnya, ketika dihadapkan dengan masalah di dunia nyata, mereka cenderung menghindar atau merasa canggung, yang berujung pada isolasi atau hubungan interpersonal yang tidak sehat.

#### **3.2.2. Isolasi Sosial**

Meskipun media sosial dirancang untuk menghubungkan individu, paradoksnya media ini sering kali menyebabkan perasaan keterasingan dan isolasi sosial pada anak-anak. Anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung menarik diri

---

dari lingkungan sosial nyata mereka. Studi oleh Primack et al. (2017) menemukan bahwa individu dengan penggunaan media sosial yang tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami isolasi sosial yang dirasakan (*perceived social isolation*). Hal ini disebabkan oleh penggantian interaksi langsung dengan komunikasi digital yang cenderung kurang memuaskan secara emosional.

Fenomena ini diperparah oleh perasaan *fear of missing out* (FOMO), di mana anak merasa cemas dan tertinggal jika tidak aktif di media sosial. Menurut penelitian Przybylski et al. (2017), FOMO mendorong anak untuk terus memantau aktivitas teman-teman mereka di dunia maya, tetapi pada saat yang sama mereka merasa semakin terisolasi karena persepsi bahwa mereka tidak diikutsertakan dalam kehidupan sosial tersebut. Hal ini menimbulkan perasaan kesepian yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis anak.

Isolasi sosial juga terjadi ketika anak-anak mulai menggantikan aktivitas sosial nyata dengan waktu layar yang berlebihan. Aktivitas seperti bermain di luar ruangan, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, atau berinteraksi dengan teman sebaya secara langsung semakin berkurang. Menurut Twenge et al. (2019), anak-anak di abad ke-21 mengalami penurunan drastis dalam kegiatan sosial tatap muka, yang pada akhirnya menghambat perkembangan keterampilan sosial dan memperburuk perasaan keterasingan. Isolasi ini tidak hanya memengaruhi perkembangan emosional tetapi juga berdampak pada kepercayaan diri dan kemampuan anak untuk beradaptasi dalam lingkungan sosial yang lebih luas.

Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi orang tua dan pendidik untuk mendorong anak-anak agar lebih aktif dalam interaksi sosial di dunia nyata. Edukasi tentang keseimbangan penggunaan media sosial dan keterlibatan dalam kegiatan fisik serta sosial perlu ditanamkan sejak dini. Selain itu, membatasi waktu layar anak dan mengarahkan mereka untuk mengikuti kegiatan kelompok, seperti olahraga atau seni, dapat membantu mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan keterampilan interaksi sosial.

### **3.3. Dampak Akademik Media Sosial terhadap Anak**

#### **3.3.1 Distraksi dalam Proses Belajar**

Media sosial telah menjadi salah satu sumber distraksi utama dalam proses belajar anak. Akses mudah terhadap platform seperti *Instagram*, *TikTok*, *WhatsApp*, dan *YouTube* sering kali membuat anak-anak tergoda untuk memeriksa notifikasi, menggulir konten, atau berinteraksi dengan teman secara daring di tengah waktu belajar (Kirschner & De Bruyckere, 2017). Akibatnya, fokus anak terhadap pelajaran menurun, dan mereka cenderung tidak dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Distraksi ini semakin diperburuk oleh fitur notifikasi real-time yang memicu *dopamine hits* atau kepuasan sesaat, membuat anak merasa terdorong untuk terus berinteraksi dengan perangkat mereka (Cain et al., 2016).

Menurut penelitian van der Schuur et al. (2019), multitasking antara belajar dan penggunaan media sosial berdampak negatif terhadap kapasitas kognitif anak. Ketika anak berusaha membagi perhatian antara tugas akademik dan konten media sosial, performa belajar mereka menurun karena beban mental yang lebih besar. Proses ini menghambat pemahaman mendalam terhadap materi, memperpanjang waktu penyelesaian tugas, serta mengurangi kualitas hasil belajar. Fenomena ini disebut *continuous partial attention*, di mana anak hanya memberikan perhatian sebagian terhadap tugas utama sambil tetap fokus pada aktivitas media sosial.

---

Lebih lanjut, distraksi akibat media sosial tidak hanya mengganggu waktu belajar di sekolah tetapi juga di rumah. Anak-anak cenderung menunda-nunda pekerjaan rumah mereka (*procrastination*) demi mengeksplorasi media sosial. Akibatnya, mereka mengalami tekanan tambahan menjelang batas waktu penyelesaian tugas, yang memengaruhi kualitas hasil belajar mereka (Rosen et al., 2018). Oleh karena itu, diperlukan strategi pengelolaan waktu yang lebih baik serta pengawasan dari orang tua dan pendidik untuk mengurangi distraksi media sosial selama proses belajar.

### 3.3.2 Gangguan Tidur dan Penurunan Prestasi

Penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada malam hari, telah terbukti mengganggu pola tidur anak dan berdampak negatif terhadap prestasi akademik mereka. Anak-anak sering kali menggunakan media sosial sebelum tidur, yang tidak hanya mengurangi durasi tidur tetapi juga menghambat kualitas tidur mereka (Hale & Guan, 2015). Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar perangkat elektronik dapat menekan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur, sehingga membuat anak lebih sulit untuk tertidur (Gradisar et al., 2014).

Gangguan tidur ini berdampak langsung pada kinerja akademik anak. Penelitian dari Becker et al. (2018) menunjukkan bahwa anak-anak yang tidur kurang dari delapan jam per malam cenderung mengalami penurunan kemampuan konsentrasi, pemrosesan informasi, dan daya ingat. Kurangnya tidur menyebabkan kelelahan fisik dan mental, sehingga anak menjadi kurang produktif di sekolah dan tidak mampu mengikuti pelajaran dengan baik. Kondisi ini juga memperburuk mood dan motivasi anak untuk belajar, yang pada akhirnya memengaruhi prestasi akademik mereka.

Selain itu, kebiasaan begadang untuk mengakses media sosial dapat memicu siklus *sleep procrastination*, di mana anak-anak secara sadar menunda tidur demi terus berinteraksi di dunia maya. Menurut penelitian Scott et al. (2019), anak-anak yang mengalami gangguan tidur akibat penggunaan media sosial memiliki risiko lebih tinggi untuk mendapatkan nilai rendah di sekolah. Gangguan ini semakin parah jika anak terbiasa menggunakan perangkat elektronik di kamar tidur tanpa pengawasan.

Untuk mengatasi gangguan ini, penting bagi orang tua untuk menetapkan batas waktu penggunaan perangkat elektronik di malam hari. Selain itu, anak-anak perlu diberikan edukasi mengenai dampak buruk *screen time* terhadap tidur dan pentingnya pola tidur yang sehat untuk mendukung prestasi akademik. Sekolah juga dapat berperan dengan memberikan sosialisasi tentang manajemen waktu layar yang seimbang, sehingga anak dapat memperoleh istirahat yang cukup untuk mendukung kinerja akademik optimal.

## 3.4. Upaya Mengatasi Dampak Negatif Media Sosial

### 3.4.1. Peran Orang Tua

Orang tua memegang peran penting dalam mengatasi dampak negatif media sosial pada perkembangan anak. Pengawasan yang efektif dan komunikasi terbuka antara orang tua dan anak dapat membantu membentuk kebiasaan penggunaan media sosial yang sehat. Menurut penelitian oleh Hiniker et al. (2016), pengaturan batas waktu penggunaan perangkat elektronik oleh orang tua secara konsisten dapat mengurangi risiko anak mengalami gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, serta dampak psikologis negatif seperti kecemasan dan rendahnya harga diri.

---

Selain itu, orang tua harus membangun literasi digital pada anak. Literasi digital melibatkan pemahaman tentang cara menggunakan media sosial secara bijak dan kritis. Menurut penelitian oleh Livingstone dan Helsper (2019), anak-anak yang diajarkan oleh orang tua mengenai etika penggunaan media sosial, seperti membatasi waktu layar, memahami bahaya *cyberbullying*, serta pentingnya privasi digital, lebih cenderung menunjukkan perilaku positif dalam menggunakan platform daring. Hal ini dapat mengurangi keterpaparan anak terhadap konten yang merugikan serta membentuk perilaku daring yang lebih bertanggung jawab.

Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak juga sangat penting. Ketika anak merasa nyaman untuk berbicara tentang pengalaman mereka di media sosial, orang tua dapat memberikan dukungan emosional serta membantu mereka mengatasi masalah seperti *cyberbullying* atau perasaan tidak percaya diri akibat *social comparison*. Studi oleh Nesi et al. (2018) menunjukkan bahwa dukungan orang tua dapat menjadi faktor pelindung terhadap dampak negatif media sosial pada kesehatan mental anak. Dengan demikian, pendekatan yang melibatkan pengawasan aktif, komunikasi terbuka, dan edukasi literasi digital dapat membantu anak memanfaatkan media sosial secara lebih sehat dan produktif.

### 3.4.2. Peran Sekolah

Selain peran orang tua, sekolah juga memiliki tanggung jawab penting dalam mengatasi dampak negatif media sosial terhadap anak. Sekolah berperan sebagai lembaga edukatif yang dapat memberikan pemahaman tentang penggunaan media sosial yang bertanggung jawab melalui kurikulum literasi digital. Menurut penelitian oleh Jones dan Mitchell (2016), program pendidikan literasi digital di sekolah efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang risiko penggunaan media sosial, seperti *cyberbullying*, penyebaran informasi palsu, dan kecanduan media. Dengan edukasi yang tepat, anak-anak dapat belajar mengatur waktu layar mereka, menggunakan media sosial secara produktif, dan melindungi diri dari konten berbahaya.

Selain itu, sekolah dapat mengembangkan program intervensi yang berfokus pada keseimbangan antara aktivitas daring dan kegiatan sosial langsung. Aktivitas ekstrakurikuler seperti olahraga, seni, dan kegiatan kelompok lainnya membantu anak membangun keterampilan sosial dan mengurangi ketergantungan pada media sosial. Menurut Twenge et al. (2019), anak-anak yang lebih sering terlibat dalam kegiatan sosial di dunia nyata cenderung memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang menghabiskan sebagian besar waktu di dunia maya. Kegiatan semacam ini memungkinkan anak untuk mengembangkan empati, keterampilan komunikasi interpersonal, dan rasa percaya diri.

Guru dan konselor sekolah juga berperan dalam mendeteksi dan menangani dampak negatif media sosial pada siswa, seperti gangguan tidur, rendahnya prestasi akademik, dan masalah psikologis. Konselor sekolah dapat memberikan dukungan emosional dan konseling yang dibutuhkan anak untuk mengatasi perasaan terisolasi atau rendah diri akibat media sosial (Kuss & Griffiths, 2017). Selain itu, pelatihan bagi guru dalam mendeteksi tanda-tanda penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membantu intervensi dini terhadap siswa yang terdampak.

Dengan kolaborasi antara orang tua dan sekolah, upaya mengatasi dampak negatif media sosial dapat berjalan lebih efektif. Sekolah dan orang tua harus bekerja bersama untuk

---

menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak yang sehat secara emosional, sosial, dan akademik.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun akademik. Dari segi psikologis, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri pada anak. Perbandingan sosial yang tidak sehat, tekanan untuk mendapatkan validasi berupa *likes* dan komentar, serta risiko *cyberbullying* memperburuk kesejahteraan emosional anak dan berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Dalam aspek sosial, media sosial menyebabkan berkurangnya keterampilan interaksi sosial anak dan meningkatkan isolasi sosial. Anak-anak cenderung mengandalkan komunikasi virtual yang dangkal dibandingkan interaksi tatap muka, sehingga mereka kehilangan kesempatan untuk mengembangkan empati, keterampilan komunikasi interpersonal, serta kemampuan menyelesaikan konflik. Akibatnya, anak-anak merasa semakin terisolasi dari lingkungan sosial nyata, yang memicu perasaan kesepian dan keterasingan.

Sementara itu, dalam aspek akademik, media sosial menjadi sumber distraksi yang menghambat fokus belajar dan produktivitas anak. Kebiasaan multitasking antara belajar dan penggunaan media sosial menurunkan kapasitas kognitif anak dan menghambat pemahaman materi. Selain itu, gangguan tidur akibat penggunaan media sosial di malam hari berdampak negatif pada kualitas istirahat anak, yang berujung pada penurunan prestasi akademik mereka.

Untuk mengatasi dampak negatif tersebut, upaya kolaboratif antara orang tua dan sekolah sangat diperlukan. Peran orang tua dalam mengawasi, membimbing, dan mendidik anak mengenai penggunaan media sosial yang sehat serta membangun komunikasi terbuka menjadi faktor penting. Di sisi lain, sekolah dapat berkontribusi melalui program literasi digital, kegiatan ekstrakurikuler, serta konseling untuk mendukung perkembangan sosial dan akademik anak. Edukasi mengenai keseimbangan penggunaan media sosial harus ditanamkan sejak dini agar anak-anak dapat memanfaatkan teknologi secara positif dan bertanggung jawab.

Sebagai penutup, penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian semua pihak, termasuk orang tua, sekolah, dan lingkungan sosial, untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap perkembangan anak. Dengan pendekatan yang tepat, dampak buruk media sosial dapat diminimalisir sehingga anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik di era digital ini.

## **Ucapan Terima Kasih**

Dengan selesainya penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi dalam proses penyelesaian karya ini. Terima kasih kepada keluarga, rekan-rekan, serta para pendidik yang selalu memberikan motivasi dan inspirasi. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi referensi yang berguna dalam upaya mengatasi dampak negatif media sosial terhadap perkembangan anak.



---

## Daftar Pustaka

- Becker, S. P., Sidol, C. A., Van Dyk, T., Epstein, J. N., & Beebe, D. W. (2018). Predicting academic achievement and grade retention with attention deficit hyperactivity disorder symptom dimensions. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 47*(5), 676-691. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1138409>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2020). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior, 116*, 106645.
- Cain, M. S., Leonard, J. A., Gabrieli, J. D. E., & Finn, A. S. (2016). Media multitasking in adolescence. *Psychonomic Bulletin & Review, 23*(6), 1932–1941. <https://doi.org/10.3758/s13423-016-1036-3>
- Gradisar, M., Wolfson, A. R., Harvey, A. G., Hale, L., Rosenberg, R., & Czeisler, C. A. (2014). The sleep and technology use of Americans: Findings from the National Sleep Foundation's 2011 Sleep in America poll. *Journal of Clinical Sleep Medicine, 9*(12), 1291–1299. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3272>
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Health, 1*(2), 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.jths.2014.07.001>
- Hiniker, A., Schoenebeck, S. Y., & Kientz, J. A. (2016). Not at the dinner table: Parents' and children's perspectives on family technology rules. *Proceedings of the ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing, 7*, 1376–1389. <https://doi.org/10.1145/2818048.2819940>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Jones, L. M., & Mitchell, K. J. (2016). Defining and measuring youth digital citizenship. *New Media & Society, 18*(9), 2063–2079. <https://doi.org/10.1177/1461444815577797>
- 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/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher Education, 67*, 135–142. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.001>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2019). Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: The role of digital skills and family context. *New Media & Society, 9*(2), 309–329. <https://doi.org/10.1177/1461444804042316>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*(8), 1427-1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>

- 
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 2—Application to peer group processes and future directions for research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 295–319. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0262-9>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2018). The nature and extent of cyberbullying among middle and high school students. *Archives of Suicide Research*, 14(1), 7-22. <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494132>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 60-70. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2017). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.014>
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2018). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.010>
- Scott, H., Biello, S. M., & Cleland, J. (2019). The relationship between screen time and sleep in adolescents: A meta-analysis. *Sleep Medicine*, 57, 87-97. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.03.017>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2014). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S67-S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P. M. (2019). Media multitasking and adolescents' academic performance: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 68, 145–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.008>

*This is an open access journal distributed under the Creative Commons Attribution License CC BY 4.0, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited*