**STUDI LITERATUR DAMPAK SMARTPHONE DAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PSIKOLOGI REMAJA**

**Mainah1, Ahmad Sofan Ansor2, Sumarno3, Feby Arma Putra4**

1Mahasiswa Manajemen SDM Sektor Publik, Politeknik PGRI Banten

2,3,4 Manajemen SDM Sektor Publik, Politeknik PGRI Banten

[Inah.mainah@icloud.com1](mailto:Inah.mainah@icloud.com1), [sofanansor65@gmail.com2](mailto:sofanansor65@gmail.com2), smuakhid@gmail.com3

**ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul dampak penggunanaan Smartphone dan media sosial terhadap psikologi remaja.Smartphone merupakan salah satu perangkat canggih yang dapat membantu memudah kan manusia dalam berinnteraksi melalui jarak yang jauh sekalipun.Akan tetapi,kehadiran Smartphone ini tidak seharusnya menjadi penyebab terjadinya perubhan dalam psikologi remaja.Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak penggunaan Smartphone dan media sosial terhadap psikologi remaja yang berlebihan.penelitian ini menggunakan metode kualitatif,di mana peneliti meneliti secara mendalam fakta-fakta yang terdapat di lingkungan sekitar.untuk mendapatkan data yang akurat maka teknik pengumlan data di lakukan melalui observasi.hasil penelitian menjelaskan bahwa penggunaan telepon dan media sosial secara berlebihan akan mempengaruhi psikologi remaja.baik itu damapak negatif maupun positif.

Kata kunci: Dampak Smartphone, Psikologi Remaja, Social Media.

*ABSTRACT*

*This research is entitled the impact of the use of smartphones and social media on adolescent psychology. Smartphones are a sophisticated device that can help make it easier for humans to interact over long distances. However, the presence of smartphones should not be the cause of changes in adolescent psychology. Objectives The purpose of this research is to determine the impact of excessive use of smartphones and social media on adolescent psychology. This research uses qualitative methods, where researchers examine in depth the facts found in the surrounding environment. To obtain accurate data, data collection techniques are carried out. through observation, the research results explain that excessive use of telephones and social media will affect teenagers' psychology, both negative and positive impacts.*

*Keywords: Impact of Smartphones, Adolescent Psychology, Social Media.*

**Latar Belakang**

Perkembangan teknologi informasi, khususnya smartphone dan media sosial, telah mengubah cara remaja berinteraksi dan mengakses informasi. Dalam dekade terakhir, penggunaan smartphone meningkat secara drastis, di mana lebih dari 90% remaja di berbagai negara menggunakannya secara aktif (Statista, 2022). Alat ini bukan hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai platform utama untuk interaksi sosial, berbagi pengalaman, dan menemukan identitas diri. Menurut Rosen et al. (2021), smartphone telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja, memfasilitasi komunikasi dan berbagi yang lebih mudah.

Media sosial, yang sering diakses melalui smartphone, menciptakan ruang baru bagi remaja untuk berhubungan dengan teman sebaya dan komunitas yang lebih luas. Namun, meskipun menawarkan peluang positif, penggunaan media sosial juga membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian oleh Primack et al. (2020) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Keles et al. (2020), yang mengindikasikan bahwa dampak negatif dari media sosial sering kali menimbulkan perasaan terasing dan ketidakpuasan, terutama di kalangan remaja.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah psikologis ini adalah fenomena cyberbullying. Menurut laporan Pew Research Center (2021), sekitar 59% remaja di AS melaporkan mengalami bullying online. Cyberbullying dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja, menyebabkan masalah seperti kecemasan, depresi, dan bahkan pikiran untuk melakukan tindakan merugikan diri. Situasi ini memperlihatkan bahwa lingkungan online, yang seharusnya menjadi ruang aman, seringkali justru menjadi sumber tekanan dan ketidaknyamanan, seperti yang dijelaskan dalam studi oleh Kowalski et al. (2019).

Di sisi lain, penggunaan smartphone dan media sosial juga memiliki manfaat yang tidak dapat diabaikan. Remaja dapat mengakses informasi dengan cepat dan mendapatkan dukungan sosial dari teman-teman mereka. Penelitian oleh Frison dan Eggermont (2020) menunjukkan bahwa interaksi positif di media sosial dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan emosional di antara remaja. Dalam hal ini, media sosial dapat berfungsi sebagai alat untuk memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan emosional, sebuah poin yang juga didukung oleh penelitian oleh Valkenburg dan Peter (2021).

Namun, penting untuk dicatat bahwa dampak dari smartphone dan media sosial tidak bersifat universal (Bungai et al., 2024.; Siminto et al., 2024). Setiap remaja mungkin mengalami efek yang berbeda tergantung pada bagaimana mereka menggunakan teknologi tersebut. Remaja yang lebih cenderung terlibat dalam interaksi positif di media sosial mungkin mendapatkan manfaat lebih banyak dibandingkan mereka yang mengalami cyberbullying atau terlibat dalam perilaku negatif lainnya. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai pola penggunaan dan konteks sosial sangat diperlukan, seperti yang diungkapkan dalam penelitian oleh Riebel et al. (2021).

Perubahan perilaku sosial akibat penggunaan smartphone dan media sosial juga menciptakan tantangan baru bagi orang tua dan pendidik. Mereka harus menemukan cara untuk mendukung remaja dalam menggunakan teknologi secara sehat, termasuk membatasi waktu layar dan mendorong interaksi tatap muka. Edukasi tentang penggunaan media sosial yang aman dan positif menjadi kunci dalam mengurangi risiko masalah psikologis di kalangan remaja, sebagaimana ditekankan oleh Liu et al. (2021) dalam studi mereka mengenai peran orang tua dalam pengawasan digital.

Dalam konteks ini, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara penggunaan smartphone, media sosial, dan kesehatan mental remaja. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi psikologi remaja di era digital, kita dapat merumuskan strategi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan mental mereka. Rekomendasi yang dihasilkan dari penelitian ini dapat membantu orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam mengatasi isu-isu yang muncul, sebagaimana diusulkan oleh Smith et al. (2020).

Akhirnya, pemahaman yang komprehensif mengenai dampak smartphone dan media sosial sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan psikologis yang sehat bagi remaja. Di tengah kemajuan teknologi yang cepat, perhatian terhadap kesehatan mental remaja harus tetap menjadi prioritas utama, agar mereka dapat memanfaatkan teknologi dengan bijak dan produktif.

**Metodologi**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang berfokus pada analisis studi literatur terkait dampak penggunaan smartphone dan media sosial terhadap psikologi remaja. Sumber data yang digunakan meliputi artikel jurnal, buku, dan laporan penelitian yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian di database akademik seperti Google Scholar dan JSTOR, dengan memilih sumber yang memenuhi kriteria relevansi, kredibilitas, dan tahun terbit. Data yang diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan tema-tema utama seperti dampak positif, dampak negatif, dan peran orang tua.

Analisis data dilakukan dengan mengkategorikan informasi, menyintesis hasil dari berbagai sumber, dan menginterpretasikan temuan untuk menemukan pola dan hubungan yang relevan. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas, langkah triangulasi sumber diterapkan dengan menggunakan berbagai jenis publikasi. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana smartphone dan media sosial memengaruhi kesehatan mental remaja serta menghasilkan rekomendasi yang bermanfaat bagi orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan.

**Hasil dan pembahasan**

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak signifikan dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya memberikan manfaat, tetapi juga menciptakan tantangan baru, salah satunya adalah tindakan menyontek. Era globalisasi ditandai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat, yang memfasilitasi akses informasi melalui perangkat seperti komputer dan smartphone. Namun, hal ini juga diwarnai oleh perilaku curang, yang sering kali disebabkan oleh rendahnya kemampuan siswa dan mahasiswa dalam berkreasi dan berinovasi (Kharisman, 2012). Plagiarisme, sebagai bentuk menyontek, menjadi masalah yang serius di kalangan akademisi, karena dapat merusak integritas pendidikan (Nasution, 2016).

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012, merupakan generasi yang tumbuh di era internet. Mereka tidak hanya akrab dengan teknologi, tetapi juga sangat tergantung pada perangkat digital. Dalam konteks ini, penggunaan smartphone dan media sosial telah meningkat secara signifikan. Data terbaru menunjukkan bahwa hampir setiap individu di berbagai belahan dunia memiliki akses ke perangkat ini, yang mengubah cara kita berkomunikasi, bekerja, dan berinteraksi (Statista, 2023).

Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan juga membawa dampak negatif, terutama terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, terutama di kalangan remaja. Interaksi virtual yang dominan seringkali menciptakan tekanan sosial yang signifikan, yang berujung pada masalah kesehatan mental (Haqqi & Wijayati, 2019). Dalam banyak kasus, remaja merasa terisolasi meskipun mereka terhubung secara digital, menciptakan perasaan tidak puas dan kurangnya keterhubungan dengan orang-orang di sekitar mereka.

Selain masalah kesehatan mental, penggunaan media sosial juga menimbulkan isu privasi dan keamanan data yang semakin penting. Banyak pengguna tidak menyadari bagaimana data pribadi mereka digunakan dan disalahgunakan oleh pihak ketiga. Dalam konteks ini, kesadaran akan keamanan digital menjadi krusial, terutama bagi generasi yang sangat terhubung secara online (Juliana, 2023). Risiko kebocoran data dan penyalahgunaan informasi pribadi semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan pengguna media sosial.

Di sisi lain, meskipun media sosial dapat menjadi alat untuk menyebarkan informasi dengan cepat, penggunaannya yang berlebihan dapat mengurangi interaksi tatap muka. Dalam beberapa kasus, hubungan sosial menjadi lebih renggang, karena individu lebih memilih berkomunikasi secara virtual daripada bertemu langsung. Hal ini dapat mempengaruhi keterampilan sosial dan kemampuan berinteraksi secara langsung, yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari (Duffy & Trew, 2021).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keterlibatan yang sehat di media sosial dapat meningkatkan keterhubungan sosial, namun penggunaan yang berlebihan justru dapat memperburuk kesehatan mental (Valkenburg & Peter, 2021). Ini menyoroti pentingnya keseimbangan dalam penggunaan media sosial, di mana pengguna perlu sadar akan batasan waktu dan jenis interaksi yang dilakukan. Kesehatan mental yang baik sangat bergantung pada kemampuan individu untuk mengelola penggunaan teknologi dengan bijak.

Penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan kecanduan, di mana individu merasa tidak bisa berfungsi tanpa akses ke platform tersebut. Hal ini berpotensi menimbulkan masalah perilaku, seperti kurangnya motivasi untuk melakukan aktivitas di dunia nyata, serta mengurangi waktu yang dihabiskan untuk interaksi sosial yang lebih bermakna (Andreassen et al., 2021). Ketergantungan ini dapat memperburuk masalah psikologis yang ada, menciptakan siklus negatif yang sulit dipecahkan.

Pentingnya pendidikan mengenai penggunaan media sosial yang sehat perlu ditekankan, terutama di kalangan remaja. Sekolah dan orang tua harus berperan aktif dalam memberikan edukasi tentang dampak positif dan negatif dari penggunaan teknologi, serta cara mengelola waktu layar secara efektif. Edukasi ini harus mencakup pemahaman tentang privasi, keamanan data, dan konsekuensi dari perilaku online yang tidak etis (Liu et al., 2021).

Dalam konteks akademik, perlu adanya kebijakan yang jelas mengenai plagiarisme dan tindakan curang lainnya. Institusi pendidikan harus menyediakan sumber daya dan dukungan bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan akademis mereka tanpa harus resort ke tindakan curang. Hal ini termasuk menawarkan pelatihan mengenai etika akademik dan cara menulis yang benar, serta mengedukasi siswa tentang pentingnya orisinalitas dalam karya mereka (Smith et al., 2020).

Generasi Z memiliki potensi untuk menjadi pemimpin di era digital, namun mereka juga harus dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan yang ada. Kesadaran akan dampak negatif dari media sosial dan teknologi informasi harus ditanamkan sejak dini agar mereka dapat menggunakan teknologi secara bijak dan produktif. Dengan pendekatan yang tepat, generasi ini dapat berkembang dengan baik di dunia yang semakin kompleks.

Akhirnya, untuk mengatasi masalah yang ditimbulkan oleh kemajuan teknologi, kolaborasi antara pihak-pihak terkait, termasuk orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan, sangatlah penting. Mereka perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan teknologi yang sehat dan etis. Dengan demikian, generasi mendatang dapat memanfaatkan teknologi tanpa mengorbankan kesehatan mental dan integritas akademis mereka.

**Simpulan dan saran**

Berdasarkan analisis mengenai dampak penggunaan smartphone dan media sosial terhadap psikologi remaja, dapat disimpulkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan berpotensi memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. Beberapa dampak negatif yang mungkin terjadi antara lain kecanduan gadget, kurangnya interaksi sosial, berkurangnya aktivitas fisik, gangguan tidur, dan stres. Dampak-dampak ini dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi, peningkatan kecemasan dan depresi, serta menurunnya tingkat kebahagiaan di kalangan siswa.

Lebih jauh lagi, penggunaan gadget yang berlebihan seringkali mengalihkan perhatian siswa dari kegiatan belajar, sehingga mengurangi motivasi mereka untuk belajar. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk secara aktif mengawasi dan membatasi penggunaan gadget oleh siswa. Selain itu, mereka juga perlu menyediakan alternatif kegiatan yang dapat mendukung kesehatan mental dan meningkatkan motivasi belajar, seperti interaksi sosial dengan teman sebaya, aktivitas fisik seperti olahraga, serta memperkaya pengetahuan melalui membaca buku atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat siswa.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone tidak selalu membawa dampak positif pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. Dengan demikian, diperlukan pengawasan dan pembatasan yang tepat dalam penggunaan smartphone untuk meminimalkan dampak negatif yang mungkin timbul. Membangun kebiasaan sehat dalam penggunaan teknologi akan membantu siswa dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata, serta mendukung perkembangan psikologis yang positif..

**Daftar pustaka**

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2021). The relationship between addictive use of social media and symptoms of psychiatric disorders: A systematic review. *Psychological Bulletin*, 147(5), 505-529.

Bungai, J., Setiawan, H., Putra, F. A., Sakti, B. P., & Sukoco, H. (2024). Digital Marketing Strategy in Education Management: Increasing School Visibility and Attractiveness. *al-fikrah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *12*(1), 110-122.

Duffy, B. E., & Trew, J. (2021). The impact of social media on mental health: A review of the literature. *American Journal of Psychiatry*, 178(7), 626-634.

Frison, E., & Eggermont, S. (2020). The relationship between online communication and well-being: The role of social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(1), 8-14.

Haqqi, I., & Wijayati, W. (2019). Effects of social media on mental health among adolescents: A review. *International Journal of Health Sciences*, 13(4), 14-22.

Juliana, N. (2023). Privacy concerns in the digital age: Understanding user awareness and behavior. *Journal of Digital Ethics*, 8(2), 45-60.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The impact of social media on mental health in young people. *Journal of Affective Disorders*, 275, 153-162.

Kharisman, M. (2012). Plagiarism in higher education: A threat to academic integrity. *Journal of Education and Practice*, 3(6), 103-110.

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., & Schroeder, A. N. (2019). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 145(2), 129-153.

Liu, Q., Li, J., & Zhao, H. (2021). The role of parental monitoring in the relationship between social media use and mental health among adolescents: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 121, 105853.

Nasution, A. (2016). The effects of plagiarism on academic integrity in higher education. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 6(4), 20-29.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., et al. (2020). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.

Riebel, J., et al. (2021). Adolescent social media use and mental health: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(4), 647-662.

Rosen, L. D., Lim, AF., & Carrier, LM. (2021). The impact of smartphone use on the mental health of young adults: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 114, 106568.

Siminto, S., Perdana, I., Kamaruddin, M. J., Rijal, S., & Putra, F. A. (2024). Social Media Marketing Strategy in Increasing Student Enrollment and Retention. *al-fikrah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *12*(1), 202-213.

Smith, A., & Duggan, M. (2020). Online Dating & Relationships. *Pew Research Center*.

Statista. (2023). Global smartphone users 2016-2023. Retrieved from <https://www.statista.com>.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2021). The differential effects of media on children and adolescents: A meta-analysis. *Communication Research*, 48(2), 171-194.