



Edukasi Dampak Penggunaan Media Sosial (Tik Tok, Youtube dan Instagram) Di Kalangan Anak-Anak

Safrudiningsih, Ratih Damayanti, Sisca T Gurning

Komunikasi Massa, Akademi Televisi Indonesia (ATVI)
Jl. Damai No. 11, Daan Mogot - Jakarta Barat
safrudiningsih@gmail.com

Abstract

This article discusses the educational activities of Media Literacy Counseling carried out by the Indonesian Television Academy Community Service team in collaboration with the Pundi Amal Peduli Kasih Foundation (YPP). The mission was to educate elementary school students in the Jabodetabek area for one year. This activity has the goal that elementary school students have awareness and can filter various information they access from social media, YouTube, TikTok, and Instagram. This research uses the case study method by observing and interviewing elementary school students regarding their social media habits and use. Activities are carried out by counseling using audio-visual methods and storytelling creativity from the extension team so that students can absorb the material well and apply it in their social media activities. The positive result of this literacy activity is the growing awareness of students to be selective when choosing content on social media. It was obtained from the evaluation submitted by their teachers that there was a change in student behavior when accessing information and entertainment from the three social media.

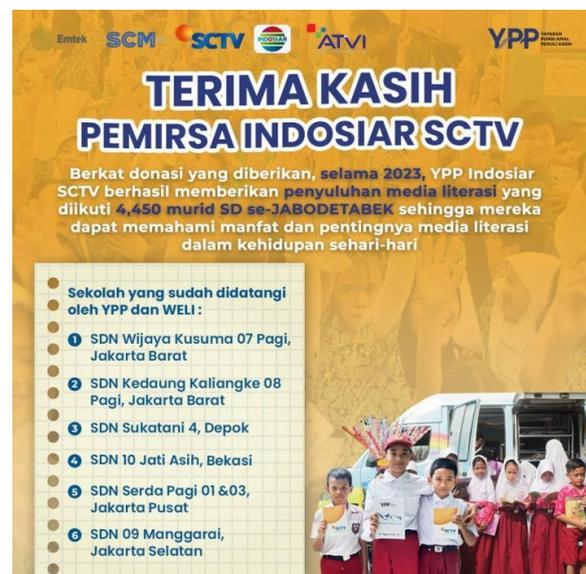
Keywords: education, literacy, social media

I. Pendahuluan

Literasi media adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan berbagai media guna mengakses, analisis serta menghasilkan informasi untuk berbagai keperluan dalam kehidupan sehari-hari seseorang yang akan dipengaruhi oleh media. Pertumbuhan pesat pada saat ini sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi, sehingga muncul berbagai macam bentuk media yang berkembang di seluruh lapisan masyarakat [1]. Maraknya teknologi digital tentunya akan menimbulkan dampak positif maupun negatif. Anak usia dini sekarang cenderung lebih tertarik dengan teknologi digital di era sekarang ini. Dengan mudahnya anak mengoperasikan perangkat teknologi digital tersebut, terkadang tanpa di ajari anak tersebut sudah bias

menggunakannya. Ini menunjukkan bahwa begitu mudahnya teknologi digital ini dioperasikan dan dapat di gunakan siapa saja [2].

Literasi media yang dilakukan YPP (Yayasan Pundi Amal Peduli Kasih) Indosiar, SCTV dan ATVI ke beberapa sekolah di Jakarta, Depok, Bekasi. menunjukkan bahwa anak-anak banyak menggunakan media sosial terutama Tik Tok. Ada 6 (enam) sekolah yang sudah dikunjungi oleh tim literasi YPP dan ATVI yaitu, pertama ke SD Negeri Kedaung 08 Pagi, Jakarta Barat, kedua SDN Wijaya 07 Pagi Jakarta Barat. Ketiga, SDN 04 Sukatani Tapos Depok Jawa Barat, dan keempat ke SDN Jati Asih X Bekasi Jawa Barat, SDN Serdang Pagi 01 & 03 Jakarta Pusat dan SDN Manggarai Jakarta Selatan. Dari sekolah itu ketika kami tanyakan terkait media apa yang mereka gunakan dengan menunjukan media sosial di layar. Banyak murid menggunakan media Tik Tok, Youtube dan dan Instagram.



Gambar 1. Poster Ucapan Terimakasih Kepada SD-SD Yang Menjadi Tempat Melakukan Literasi Media



Gambar 2. Poster terkait dengan tujuan kegiatan literasi media

Kegiatan literasi media ini bertujuan memberikan edukasi bagaimana bijak bermedia media, baik media social dan media konvensional yang saat ini sudah tergantikan dengan media baru yang lebih kekinian. Namun kegiatan literasi ini tidak hanya untuk menanamkan kesadaran bermedia sosial tetapi juga menanamkan kecintaan terhadap buku konvensional. Melalui kegiatan literasi yang terprogram dan terstruktur akan membentuk karakter jujur dan bertanggungjawab bagi peserta didik. Kegiatan ini dimulai dari membiasakan peserta didik untuk menyukai media konvensional seperti buku [3].

Banyak survei yang menyebutkan bahwa masyarakat Indonesia yang menggunakan internet terus tumbuh dan jumlahnya sangat besar. Mereka pengguna internet tersebut juga mayoritas memanfaatkan media sosial yang jenisnya beragam. Lambat laun minat membaca juga menurun seiring dengan massif nya sosial media.

Literasi media adalah kemampuan untuk memahami, menganalisis dan mendekonstruksi penciptaan media. Literasi media adalah kemampuan untuk memahami, menganalisis dan mendekonstruksi media agar anak-anak sadar dan memahami bagaimana media diakses dan literasi harus dikembangkan dalam masyarakat kita [4].

Data terbaru yang diterbitkan oleh datareportal.com pada laporan “Digital 2023 Indonesia” menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat secara signifikan, dan diperkirakan akan terus berkembang hingga mencapai 215 juta pengguna pada tahun 2023 [5]. Laporan *We Are Social* yang dimuat dataindonesia.id pada 3 Februari 2023 menyebutkan, jumlah pengguna internet di Indonesia tercatat sebanyak 212,9 juta pada Januari 2023.

Dari jumlah tersebut, 98,3% pengguna internet di Indonesia menggunakan telepon genggam. Selain itu, rata-rata orang Indonesia menggunakan internet selama 7 jam 42 menit setiap harinya. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat,

mayoritas anak usia 5 tahun ke atas di Indonesia sudah mengakses internet untuk media sosial.

Sekitar 87% anak-anak di Indonesia sudah dikenalkan media sosial sebelum menginjak usia 13 tahun.

Untuk menggambarkan pertumbuhan yang sangat cepat pengguna media sosial di Indonesia dapat dilihat dari tabel tahun 2023 di bawah ini.

- Pengguna Whatsapp di Indonesia sebanyak 92,1% dari jumlah populasi, tahun sebelumnya 88,7% (naik).
- Pengguna Instagram di Indonesia sebanyak 86,5% dari jumlah populasi, tahun sebelumnya 84,8% (naik).
- Pengguna Facebook di Indonesia sebanyak 83,8% dari jumlah populasi, tahun sebelumnya 81,3% (naik).
- Pengguna Tiktok di Indonesia sebanyak 70,8% dari jumlah populasi, tahun sebelumnya 63,1% (naik pesat).

Khusus pengguna media sosial TikTok, peningkatannya juga sangat signifikan dan terus mengalami kenaikan dari tahun ke tahun. Data terbaru dari *We Are Social* pada April 2022 menyebutkan bahwa Indonesia menempati peringkat kedua, sebagai pengguna TikTok terbanyak di dunia setelah Amerika. Pada tahun 2020 ini di Indonesia, sosial media yang mengalami perkembangan pesat hingga menjadi budaya populer di Indonesia adalah aplikasi Tik Tok. Sebenarnya aplikasi Tik Tok bukanlah sosial media yang baru di Indonesia, karena pada beberapa tahun belakangan di tahun 2018 hingga 2019 Tik Tok sudah mulai dikenal di Indonesia, akan tetapi pada saat itu Tik Tok kadung menjadi aplikasi digital berbasis video yang mengeluarkan output yang sifatnya membodohkan [6].

Pengguna aktif di Indonesia mencapai angka 99,1 juta orang. Rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu sebanyak 23,1 jam per bulan untuk menggunakan aplikasi TikTok. Sedangkan data pengguna TikTok berdasarkan usia didominasi oleh kelompok usia 20-29 tahun yaitu sebanyak 35%. Kemudian, peringkat kedua adalah kelompok usia 10-19 tahun dengan presentasi 28% dari total pengguna internet.

Meski dikenal dengan platformnya gen Z, tapi faktanya di Indonesia, sebagaimana penelitian *Social Insider*, selama 2022, secara total, *platform* ini lebih banyak digunakan oleh orang dewasa di atas 25 tahun (25 - 55+), Meski begitu secara kelompok umur, orang remaja akhir / dewasa muda di usia 18 - 24 tahun, masih menjadi pengguna terbanyak di *platform* ini. Adapula dari sisi gender, perempuan lebih aktif di *platform* ini dibandingkan laki-laki. Seperti bagan berikut:



Gambar 3. Statistik Penggunaan Media Sosial (Tik Tok)

Dari data yang diungkapkan *Social Insider* sangat jelas bahwa pengguna TikTok yang berusia di bawah 25 tahun cukup besar yakni 44,3 persen dari jumlah pengguna internet dan khusus pengguna TikTok yang berusia 10-19 tahun sebagaimana data social insider adalah 28 persen dari hampir 100 juta pengguna.

Mengenai pengguna media sosial dari kalangan anak-anak atau yang berusia di bawah 13 tahun, sebuah riset bertajuk "*Neurosensum Indonesia Consumers Trend 2021: Social Media Impact on Kids*" oleh perusahaan riset independen berbasis kecerdasan buatan (AI), Neurosensum, mengungkapkan, rata-rata anak Indonesia mengenal media sosial di usia 7 tahun [7].

Dari 92% anak yang datang dari keluarga berpenghasilan rendah, 54% di antaranya diperkenalkan ke media sosial sebelum mereka berusia 6 tahun. Angka ini merupakan angka yang signifikan jika dibandingkan dengan rumah tangga berpenghasilan tinggi di mana hanya 34% yang menggunakan media sosial sebelum mereka mencapai usia tersebut. Sebaliknya di Indonesia, sekitar 87% anak-anak di Indonesia sudah dikenalkan media sosial sebelum menginjak usia 13 tahun. Bahkan, sebanyak 92% anak-anak dari rumah tangga berpenghasilan rendah mengenal media sosial lebih dini.

Raksasa media sosial seperti *YouTube*, *Instagram*, dan *Facebook*, menerapkan batas minimum usia pengguna 13 tahun. Begitu juga Pasal 25 Undang-Undang Nomor 27 Tahun 2022 tentang Perlindungan Data Pribadi (UU PDP) menyebutkan batas usia penggunaan media sosial di kalangan anak-anak adalah yang sudah berusia 13 tahun. Batasan ini terkait dengan kemampuan anak yang sudah bisa membedakan mana konten positif dan juga negative.

Masih berdasarkan riset tersebut, rata-rata anak Indonesia mengenal media sosial di usia 7 tahun. Dari 92% anak yang datang dari keluarga berpenghasilan rendah, 54% di antaranya diperkenalkan ke media sosial sebelum mereka berusia 6 tahun. Angka ini merupakan angka yang signifikan

jika dibandingkan dengan rumah tangga berpenghasilan tinggi di mana hanya 34% yang menggunakan media sosial sebelum mereka mencapai usia tersebut.

Meski belum memenuhi batas bawah usia akun media sosial, para orangtua pada akhirnya memberikan akses media sosial agar anak sibuk dan orangtua dapat fokus mengerjakan pekerjaan mereka," kata CEO NeuroSensum & SurveySensum Rajiv Lamba dalam keterangan resmi, Jumat (16/4).

Tidak hanya usia, hasil riset NeuroSensum juga mengungkapkan adanya perbedaan durasi saat mengonsumsi konten media sosial di antara anak-anak dari keluarga berpenghasilan rendah dan tinggi. Baca juga: Permainan Tantangan di TikTok Kembali Makan Korban Rajiv memaparkan, meskipun dimulai pada usia yang sangat muda, anak-anak di rumah tangga berpenghasilan rendah menghabiskan lebih sedikit waktu di media sosial (2,4 jam sehari) dibandingkan teman seusia.

Social Media Impact on Kids juga melakukan riset pada perasaan orangtua mengenai keamatan anak dengan media sosial. Hasil riset tersebut menunjukkan bahwa konten yang bersifat kekerasan dan seksual menjadi kekhawatiran terbesar para orangtua yang telah mengenalkan media sosial ke anak-anaknya. Hal ini menjadi perhatian besar bagi 81% orangtua. Adapun perundungan atau *bullying* di dunia maya turut menjadi kekhawatiran 56% orang tua di Indonesia [8].

Hal ini menunjukkan bahwa dampak negatif media sosial secara psikologis lebih mengkhawatirkan dibandingkan dengan efek terhadap kesehatan fisik. Hal tersebut didukung dengan 98% orangtua yang lebih khawatir terhadap tontonan negatif yang berdampak terhadap anak-anak mereka.

Meski belum ada riset khusus mengenai media sosial apa yang paling banyak digunakan oleh anak-anak, namun merujuk pada studi pertengahan tahun 2022 bertajuk *Social Media Habit and Internet Safety* yang dilakukan secara online melalui aplikasi *Populix* terhadap 1.023 responden laki-laki dan perempuan berusia 18-55 tahun di Indonesia dengan mayoritas responden terdiri dari anak muda belum menikah, sudah bekerja, dan berasal dari SES (*socio-economic status*) menengah ke atas, menunjukkan bahwa media sosial yang paling banyak diakses adalah *Youtube*, (94%), *Instagram* (93%), disusul TikTok (63%), *Facebook* (59%).

Berdasarkan data-data di atas, penulisan melihat bagaimana anak-anak usia SD atau di bawah 13 tahun menggunakan internet dan mengakses atau menggunakan media sosial, khususnya *Youtube*, *Instagram*, dan *TikTok*.

Meskipun penulis juga menyadari bahwa cukup banyak manfaat yang diperoleh dari penggunaan ketiga medsos tersebut namun perlu memperhatikan juga dampak buruknya. Anak-anak dapat mengakses media sosial asalkan, ada semacam literasi dan pendampingan dari orang tua, keluarga, maupun guru di sekolah. Namun kita juga memahami bahwa hal itu sangat sulit dilakukan. Artinya, lebih banyak anak yang dengan bebas mengakses dan menggunakan ketiga

media sosial itu. Sebagai gambaran, Media sosial *youtube* dikalangan siswa juga memberi dampak yang negatif, seperti membuat anak-anak menjadi malas belajar, merasa ketergantungan dengan media komunikasi internet dan dampak yang paling bahaya dari penggunaan media sosial *youtube* ini yaitu merusak kesehatan mata karena terlalu sering memandangi layar *gadget*, komputer, dan televisi. Maka dari itu dalam mengurangi dampak dari penggunaan Media sosial *youtube* ini perlu adanya pengawasan dari orang tua dan guru [9].

Tulisan ini menjelaskan tentang aktivitas pemberian literasi media kepada para siswa sekolah dasar dengan tujuan untuk menanamkan kesadaran para siswa untuk dapat memilih tayangan yang pantas untuk mereka tonton dan menanamkan rasa senang untuk membaca buku. Literasi yang dilakukan dengan menggunakan media video, audio, dan visual yang menyenangkan bagi anak. Partisipasi aktif anak-anak dalam memberikan respon menjadi indikasi bahwa literasi yang diberikan dapat diserap dan dipahami oleh anak-anak. Dampak positif yang diharapkan dari literasi yang diberikan adalah anak-anak dapat cerdas memilih dan memanfaatkan media yang mereka akses.

II. Metode Pelaksanaan

Penelitian terkait media sosial ini menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian studi kasus dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang penggunaan media sosial *Tiktok* oleh anak-anak di enam sekolah dasar yang telah dikunjungi oleh tim literasi YPP dan ATVI. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat mempelajari kasus-kasus tertentu secara rinci, tajam, dan mendalam, sehingga dapat memberikan rekomendasi yang lebih spesifik dan relevan untuk mengatasi masalah penggunaan media sosial oleh anak-anak di lingkungan sekolah.

Penelitian studi kasus juga dapat membantu peneliti memahami pengalaman dan persepsi individu terkait penggunaan media sosial *Tiktok*, serta memperoleh pengetahuan mendalam tentang kasus yang diteliti. Oleh karena itu, metode penelitian studi kasus dapat menjadi pilihan yang tepat untuk penelitian ini.

Studi kasus (*case study*) adalah penelitian yang dilakukan secara terinci tentang seseorang atau suatu unit selama kurun waktu tertentu. Metode ini akan melibatkan peneliti secara mendalam dan menyeluruh terhadap obyek penelitian, termasuk perubahan-perubahan yang terjadi pada obyek penelitian yang disebabkan oleh pengaruh lingkungan.



Gambar 4. Aktivitas Literasi Media



Gambar 5. Partisipasi Para Siswa

Jadi dengan menggunakan metode studi kasus mendapatkan uraian akan lebih lengkap dan menyeluruh, juga memiliki limitasi wilayah penelitian sehingga memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data. Apalagi studi kasus (*case study*) bisa menyangkut individu, kelompok, organisasi, gerakan dan peristiwa serta data yang terkumpul lebih detail, bervariasi dan luas jangkauannya. limitasi penelitian ini selama 6 bulan di enam sekolah dasar di Wilayah Jakarta dan sekitarnya.

Studi kasus bisa berarti metode atau strategi dalam penelitian, bisa juga berarti hasil dari suatu penelitian sebuah kasus tertentu. Jadi dapat dikatakan bahwa studi kasus adalah suatu pendekatan untuk mempelajari, menerangkan atau menginterpretasi suatu kasus (*case*) dalam konteksnya secara natural tanpa adanya intervensi dari pihak luar. Kasus dalam hal ini adalah didapat bahwa anak-anak banyak mengakses tiga media sosial. Anak-anak banyak mengakses konten di *Tik Tok*, *Youtube* dan *Instagram*.

Setiap melakukan aktivitas literasi media di sekolah, kami membagi ke dalam 2 (dua) kelompok yaitu kelompok pertama terdiri dari kelas satu sampai kelas tiga, kelompok kedua dari kelas empat sampai kelas 6. Pengelompokan dilakukan bertujuan untuk waktu efektif mereka belajar atau

berada di sekolah dan juga tingkat pemahaman. Seperti tabel di bawah ini:

No	Waktu	Kelas
1.	08.00 -09.50	Kelas 1s/d 3
2.	10.00 -11.50	Kelas 4 s/d 6

Materi: Dalam setiap sesi, materi yang diberikan adalah: edukasi terkait tayangan apa yang bebas untuk dilihat yang ditandai dengan kode SU (semua umur) dan tayangan apa yang melihat harus perlu pendampingan yang memiliki kode BO (bimbingan orang tua) bahkan tayangan apa yang tidak boleh dilihat dengan kode R (remaja) dan D (dewasa). Meskipun kode ini tidak ada di media social kita. Kita memberikan edukasi tentang tayangan-tayangan apa yang baik untuk dilihat sesuai usia dan bermanfaat.

Selain itu, dalam edukasi ini, kita juga membacakan cerita yang menarik. Tujuan utamanya adalah membuat membaca menjadi sesuatu aktivitas yang menarik dan menyenangkan untuk mereka. Buku cerita sengaja kita tayangkan di proyektor dan anak-anak dapat melihat gambar dan bacaannya. Semua ini bertujuan agar anak-anak merasa terlibat membaca dan mengetahui buku apa yang dibaca. Hal ini dapat membantu mengembangkan rasa cinta anak terhadap buku bacaan. Gaya membaca yang menarik dengan kreasi karakteristik suara yang berbeda-beda menjadi daya tarik bagi anak-anak. Selain itu buku yang memiliki ilustrasi dan gambar yang beraneka warna juga menjadi favorit anak-anak. Koleksi buku fabel, dongeng lokal dan internasional, ensiklopedia dan judul tematik lainnya.

Kegiatan membaca di depan-anak ketika kegiatan literasi ditunjang juga dengan mobil Weli (wahana edukasi keliling). di dalam mobil ini terdapat beragam aktivitas selain membaca yaitu diperlihatkan tayangan-tayangan yang mengedukasi anak-anak. Weli dilengkapi dengan audio video yang menayangkan film-film animasi yang mengandung pesan moral untuk anak-anak. Setelah film ditayangkan, dilakukan tanya jawab yang berkenaan dengan karakter positif tokoh yang ditayangkan.



Gambar 6. Mobil Weli (Wahana Edukasi Keliling)



Gambar 7. Weli Si Mobil Pustaka



Gambar 8. Kegiatan Anak-Anak Di Sekitar Mobil Weli



Gambar 9. Para Siswa Menikmati Ttayangkan Edukasi Bersama Weli

III. Diskusi

Definisi Anak

Dalam Undang-Undang Nomo 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, yang kemudian diubah dengan Undang Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (selanjutnya disebut "UU Perlindungan Anak"). Dalam UU Perlindungan Anak tersebut kita dapat mengetahui bahwa anak adalah seseorang yang masih belum berusia 18 (delapan belas) tahun.

Anak tersebut wajib dilindungi haknya agar dapat hidup, tumbuh, dan berkembang secara baik. Dalam kaitannya dengan informasi dan transaksi elektronik, memang dalam UU Perlindungan Anak dan perubahannya tidak mengatur secara spesifik pelarangan bagi anak di bawah umur dalam mengakses informasi dan transaksi elektronik. UU ini hanya

mengatur bagaimana pemerintah, masyarakat, dan yang terpenting orang tua wajib berperan aktif dalam melindungi hak-hak anak. Akan tetapi dalam pelaksanaannya, orang tua seringkali tidak bisa mengawasi anaknya secara optimal, sehingga seringkali bermunculan kasus-kasus yang berkaitan informasi dan transaksi elektronik yang dilakukan oleh anak di bawah umur.

Definisi Media Sosial

Media sosial adalah *platform* media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Karena itu, media sosial dapat dilihat sebagai medium (fasilitator) *online* yang menguatkan hubungan antarpengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan social. Media sosial (*social networking*) adalah sebuah media online dimana para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, sosial network atau jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. *blog*, jejaring sosial dan wiki mungkin merupakan bentuk media sosial yang paling umum [10].

Dari target sekolah sasar literasi ditemukan banyak anak atau hampir secara masif mereka tidak mengetahui batasan minimal mereka mengakses media sosial. Kalaupun ada yang menjawab rata-rata mereka menyebutkan tujuh belas tahun sehingga anak-anak yang menganggap menggunakan media adalah sesuatu hal yang wajar.

Dari interaksi yang dilakukan pada saat aktivitas literasi ditemukan bahwa Kecenderungan anak-anak mengakses internet lebih kepada alasan untuk mencari informasi dan mendapatkan hiburan. Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi karena di dalam media sosial mereka dapat berkreasi dengan bakat yang mereka miliki.

Terkait dengan media social terhadap anak-anak tidak selalu berakibat buruk karena banyak anak-anak jadi terampil dalam mengedit gambar dan membuat konten-konten yang bermanfaat. Dalam temuan, kita mendapatkan adanya anak-anak yang menggunakan media sosial untuk jualan kreatifitas mereka. Sehingga kita juga mengedukasi privasi, untuk mengedukasi anak-anak untuk tidak memberikan informasi pribadi seperti alamat rumah, nomor telepon, atau alamat sekolah. Sebagian besar dari mereka, menyadari akan pentingnya password untuk e-mail dan media sosial. Data survei telah menunjukkan tingginya tingkat penetrasi pengguna internet di Indonesia termasuk anak-anak. Tidak dipungkiri bahwa semakin banyaknya prangkat pintar yang beredar di Indonesia dengan berbagai jenis dan tipe semakin memudahkan anak-anak untuk mengakses internet [11].

Psikolog: Orangtua Berperan Menjaga Anak dari Pengaruh Buruk Media Sosial

Psikolog anak dan keluarga Maharani Ardi Putri menilai peran orangtua sangat vital dalam menjaga agar anak mampu memiliki sikap kritis dan cerdas dalam penggunaan media digital. "Pertumbuhan media sosial tidak bisa dihentikan. Karena itu, sebetulnya yang harusnya mengakselerasi anak

adalah orangtua". Dalam hal ini peran penting bagi orangtua untuk mengakselerasi pengetahuannya serta perlu memahami strategi penggunaan media sosial.

Hal itu berguna untuk menjaga dan mengawasi anak-anak dari penyalahgunaan informasi di dunia maya, yang nyatanya mampu membentuk karakter mengerikan anak yang impulsif, brutal, serta radikal. "Prinsipnya adalah orangtua tidak bisa mencegah informasi yang masuk, tapi bisa memberikan bekal pada anak-anak untuk bersikap lebih kritis dan bertanggung jawab". Selain itu, sebagai orangtua, harus menyediakan tempat pulang buat anak-anak. Jadi jangan sampai anak-anak memiliki rasa takut untuk bercerita dengan orangtuanya apa pun risikonya.

Dalam kegiatan literasi ini, tim melibatkan guru di sekolah yang ikut dalam kegiatan. Dengan mereka terlibat di dalamnya akan dapat menjadi estafet kita dalam memberikan edukasi. Tim terus berkomunikasi dengan pihak sekolah untuk dapat memantau sampai sejauh mana kegiatan literasi media dapat dilanjutkan.

Pengaruh Media Sosial Terhadap Kondisi Kesehatan Mental anak

Di era modern seperti saat ini, menggunakan *smartphone* dan media sosial sudah menjadi rutinitas semua kalangan setiap harinya. Saat ini, media sosial sangat mempengaruhi kehidupan seseorang dan sudah menjadi kebutuhan serta bagian dari gaya hidup manusia termasuk pada bagaimana manusia berinteraksi dengan orang lain. Media sosial dapat digunakan oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia pun bisa dengan mudah mengakses jejaring sosial tersebut.

Handphone sudah menjadi alat yang wajib dimiliki semua orang karena semua aktivitas sudah dapat dialihkan dengan *online*. Sebuah penelitian pada tahun 2015 mengatakan bahwa lebih dari 2000 remaja dan anak-anak menggunakan *handphone* untuk mengakses media sosial selama 92% setiap harinya. Salah satu pengaruh yang signifikan terjadi dari media sosial tersebut adalah gangguan pada mental dan fisik remajaseperti meningkatnya stress, pola hidup yang tidak baik (alkohol dan narkoba), berubahnya pola tidur, dan obesitas [11].

Survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2022 untuk melihat profil pengguna internet di sepanjang tahun 2021-2022, memberikan gambaran bahwa remaja merupakan pengguna internet tertinggi di Indonesia atau setara dengan 75,50% dari populasi di Indonesia. Dalam menggunakan media sosial, remaja cenderung rentan terpengaruh dan terkadang belum mampu memilah aktivitas yang dilakukannya di dunia maya karena emosi remaja masih belum stabil dan kerap disebut dengan remaja labil.

Media sosial memang sangat memudahkan segalanya, dirancang sedemikian rupa untuk menarik penggunaanya agar membuka akun media sosial secara terus menerus, hingga tak sadar jika media sosial juga memiliki efek buruk pada penggunaanya. Sebuah penelitian yang dilakukan menemukan

bahwa remaja yang menggunakan media sosial memiliki kerentanan lebih tinggi untuk mengalami perasaan kesepian (*loneliness*).

Hal ini disebabkan karena interaksi yang dilakukan oleh remaja melalui media sosial meminimalisir interaksi mereka secara nyata. Tidak hanya perasaan kesepian, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menyebabkan dampak negatif pada remaja seperti gangguan emosi, kesehatan mental dan lainnya.¹ Hoaks, ujaran kebencian, pornografi, sampai *cyberbullying* juga sangat mudah kita temukan di media sosial serta dapat berdampak terhadap kondisi psikologis remaja pengguna media sosial.

World Health Organization (WHO) Gangguan kesehatan mental akibat penggunaan media social banyak dialami anak-anak serta remaja di seluruh dunia. Mayoritas gangguan mental yang dialami remaja akibat penggunaan media sosial berlebih yaitu gangguan kecemasan serta depresi. Rasa sedih atau tertekan yang berkepanjangan dan kehilangan minat adalah bukti dari seseorang mengalami depresi.

Menurut survey dari Royal Society for Public Health Inggris (RSPH), salah satu aplikasi media sosial yang dapat membuat penggunaanya merasa cemas, tertekan, depresi, dan stres adalah Instagram. Menurut Grison dan Gazzaniga Stres adalah serangkaian proses perilaku, mental, dan fisik yang terjadi saat organisme berusaha menghadapi peristiwa lingkungan atau rangsangan yang dianggap mengancam. Stres yang memberikan dampak pada kesehatan mental remaja secara keseluruhan karena stres dapat mengganggu kestabilan emosi seseorang, terutama pada masa remaja. Perasaan tidak percaya diri, iri, dan tidak puas dengan kehidupan sendiri pun muncul ketika individu melihat berbagai postingan yang diunggah oleh pengguna media sosial yang lainnya. Hal tersebut yang menyebabkan remaja pengguna media sosial sering merasa insecure atau hilangnya kepercayaan diri karena mereka terlalu sibuk membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain, bahkan penelitian menyatakan bahwa hal tersebut dapat menimbulkan depresi, dan kecemasan.

Menurut para remaja, gangguan *mood* dan kecemasan dapat disebabkan oleh media sosial ketika menyadari bahwa media sosial kerap dijadikan sebagai sarana di mana konten negatif tersebar, *cyberbullying* dan lain sebagainya terjadi, hingga remaja rentan mengalami stres, gangguan kecemasan, kesepian dan depresi. Ini biasanya disebabkan oleh perbandingan sosial, di mana individu membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Tak jarang individu merasa lebih rendah daripada individu lain yang dianggap lebih baik dari dirinya, hal tersebut yang menciptakan situasi yang lebih buruk. Selain stress dan depresi, gangguan kesehatan mental yang lainnya pun dapat terjadi seperti gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan kondisi di mana seseorang merasa cemas dan khawatir secara terus menerus dan tanpa henti, tentunya hal ini cukup serius bagi kesehatan mental remaja.

Menurut survei dari *Royal Society for Public Health Inggris (RSPH)*, salah satu aplikasi media sosial yang dapat membuat penggunaannya merasa cemas, tertekan, depresi, dan stres adalah *Instagram*. Stres adalah serangkaian proses perilaku, mental, dan fisik yang terjadi saat organisme berusaha menghadapi peristiwa lingkungan atau rangsangan yang dianggap mengancam. Stres yang memberikan dampak pada kesehatan mental remaja secara keseluruhan karena stres dapat mengganggu kestabilan emosi seseorang, terutama pada masa remaja. *Instagram* merupakan salah satu aplikasi berbasis internet yang memungkinkan penggunaannya mengambil foto, menerapkan filter digital, *instastory*, mengelola foto, dan teknologi terbarunya adalah *live streaming*, berinteraksi secara privat melalui *direct message* dan aplikasi ini juga digunakan untuk mengupload video selama 1 menit.

Perasaan tidak percaya diri, iri, dan tidak puas dengan kehidupan sendiri pun muncul ketika individu melihat berbagai postingan yang diunggah oleh pengguna media sosial yang lainnya. Hal tersebut yang menyebabkan remaja pengguna media sosial sering merasa *insecure* atau hilangnya kepercayaan diri karena mereka terlalu sibuk membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain, bahkan penelitian menyatakan bahwa hal tersebut dapat menimbulkan depresi, dan kecemasan.

Menurut Twenge, Spitzberg, & Campbell, gangguan mood dan kecemasan dapat disebabkan oleh media sosial ketika menyadari bahwa media sosial kerap dijadikan sebagai sarana di mana konten negatif tersebar, *cyberbullying* dan lain sebagainya terjadi, hingga remaja rentan mengalami stres, gangguan kecemasan, kesepian dan depresi. Ini biasanya disebabkan oleh perbandingan sosial, di mana individu membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Tak jarang individu merasa lebih rendah daripada individu lain yang dianggap lebih baik dari dirinya, hal tersebut yang menciptakan situasi yang lebih buruk.

Selain stress dan depresi, gangguan kesehatan mental yang lainnya pun dapat terjadi seperti gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan kondisi di mana seseorang merasa cemas dan khawatir secara terus menerus dan tanpa henti, tentunya hal ini cukup serius bagi kesehatan mental remaja.

Media sosial memiliki pengaruh yang besar bagi kehidupan seseorang terutama terhadap kesehatan mental. Jika remaja tidak bijak dalam penggunaannya, maka tidak menutup kemungkinan mereka akan mengalami dampak buruk dari media sosial itu sendiri. Remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktunya di dunia maya dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti stres, gangguan kecemasan, depresi, hingga timbulnya rasa ingin bunuh diri juga dapat terjadi jika tidak dapat memilah aktivitas yang baik dan buruk di media sosial.

Apabila remaja mengalami stres atau depresi dengan jangka waktu yang panjang, maka hal tersebut juga akan berpengaruh kepada kesehatan fisiknya. Oleh karena itu, dalam penggunaan media sosial jangan berlebihan dan

gunakanlah media sosial dengan bijak agar kesehatan mental serta fisik tetap terjaga.

IV. Kesimpulan

Penting mengajarkan untuk menggunakan media sosial di kondisi yang semakin kompleks. Pendidikan dasar tentang penggunaan literasi media menjadi hal yang penting. Menjelaskan tentang bahaya ketika salah menyaksikan tayangan yang tidak sesuai usia penting untuk disampaikan kepada anak-anak. Literasi media yang diberikan bertujuan mengarahkan anak-anak agar menonton tayangan sesuai usia, memanfaatkan media social untuk hal yang bermanfaat. Indikator yang di evaluasi dari keberhasilan penyuluhan literasi ini adalah dengan mendapatkan *feedback* dari para guru dan orang tua tentang perubahan perilaku yang didapat setelah pemberian literasi. Munculnya kesadaran dalam diri anak-anak memilih tontonan di televisi, kanal youtube dan media social yaitu *Instagram* adalah capaian yang diharapkan dari kegiatan ini.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih ditujukan kepada YPP SCTV dan Indosiar serta para guru sekolah-sekolah dasar yang kami kunjungi untuk aktivitas literasi ini. Kami juga mengucapkan terimakasih untuk dukungan kerjasama segenap civitas akademika Akademi Televisi Indonesia (ATVI) untuk kerjasamanya dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- [1] Saputra SJ. Pentingnya literasi media. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2018;2(3):254–258.
- [2] Handayani IN. Peran orang tua pada pengenalan literasi digital untuk anak usia dini di era teknologi digital. *Proceedings of the 6th Annual Conference on Islamic Early Childhood Education*. 2022;6:101–110.
- [3] Robi N, Abidin Z. Literasi membaca sebagai upaya pembentuk karakter peserta didik (jujur dan bertanggung jawab). *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*. 2020: 90–797.
- [4] Yanti N. Fenomena cyberbullying pada media sosial Instagram. *Jurnal Pustaka Ilmiah*. 2018;4(1):575–581.
- [5] Haryanto AT. Jumlah pengguna internet RI tembus 212,9 Juta di awal 2023. Diunduh dari: Detik.com
- [6] Hasiholan TP, Pratami R, Wahid U. Pemanfaatan media sosial tik tok sebagai media kampanye gerakan cuci tangan di Indonesia untuk mencegah Covid-19. *CommuniVerse: Jurnal Ilmu Komunikasi*. 2020;5(2):70–80.
- [7] Hamzah N, Suratman B. Pop culture and new media impact of internet use in parenting on early childhood development. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*. 2023;4(1).
- [8] Reginasari A, Afiatin T, Patria B. Reliability and validity of the parental monitoring of children's digital activity (PARMON-CDA) scale: An exploratory factor analysis. 2022.
- [9] Hamzah N, Suratman B. Pop culture and new media impact of internet use in parenting on early childhood development. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*. 2023;4(1).

- [10] Secsio W, Putri R, Nurwati RN, Meilanny, Santoso B. 7
Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja.
- [11] Atem A. Ancaman cyber pornography terhadap anak-anak.
Jurnal Moral Kemasyarakatan. 2016;1(2):107–121.