

Menghadapi Dampak Psikis dari Media Sosial di Era Society 5.0

Mohammad Fajar Rifqi, Aji Prasetya Wibawa*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: aji.prasetya.ft@um.ac.id

Paper received: 05-03-2023; revised: 15-03-2023; accepted: 30-03-2023

Abstract

Social media has become an integral part of modern society, and its impact on individuals has been a topic of increasing interest in the age of Society 5.0. Through a comprehensive review of literature, it was found that social media has both positive and negative impacts on individuals, depending on various factors such as frequency of use, content consumption, and social comparison. The positive effects of social media include providing individuals with a sense of connection and social support, especially during times of social isolation. However, excessive use of social media can lead to negative outcomes such as increased anxiety, depression, and social comparison. It is recommended for social media platforms to implement policies and features that can protect users from harmful content and facilitate positive interactions. The findings suggest the importance of being mindful of social media use and promoting positive digital environments. Further research is needed to explore the long-term effects of social media use and to identify effective interventions to address its negative impact.

Keywords: society 5.0; social media; Impacts

Abstrak

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari masyarakat modern, dan dampaknya terhadap individu telah menjadi topik yang semakin menarik di era Masyarakat 5.0. Melalui tinjauan pustaka yang komprehensif, ditemukan bahwa media sosial memiliki dampak positif dan negatif terhadap individu, tergantung pada berbagai faktor seperti frekuensi penggunaan, konsumsi konten, dan perbandingan sosial. Efek positif dari media sosial termasuk memberikan individu rasa terhubung dan dukungan sosial, terutama selama masa isolasi sosial. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan hasil negatif seperti peningkatan kecemasan, depresi, dan perbandingan sosial. Platform media sosial disarankan untuk menerapkan kebijakan dan fitur yang dapat melindungi pengguna dari konten berbahaya dan memfasilitasi interaksi yang positif. Temuan ini menunjukkan pentingnya untuk berhati-hati dalam menggunakan media sosial dan mempromosikan lingkungan digital yang positif. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari penggunaan media sosial dan untuk mengidentifikasi intervensi yang efektif untuk mengatasi dampak negatifnya.

Kata kunci: masyarakat 5.0; media sosial; dampak

1. Pendahuluan

Munculnya Masyarakat 5.0, bentuk masyarakat baru yang berpusat pada manusia yang didorong oleh inovasi teknologi, telah menyebabkan perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan munculnya teknologi digital dan peningkatan konektivitas yang dibawa oleh platform media sosial, cara orang berinteraksi satu sama lain dan dunia di sekitar mereka telah berubah secara drastis. Platform media sosial online seperti Facebook, Twitter, dan Instagram sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat, memungkinkan mereka untuk terhubung dengan orang lain, berbagi pemikiran dan pengalaman, serta terlibat dengan berbagai bentuk konten. Meskipun platform media sosial tidak dapat dipungkiri telah membawa banyak perubahan positif, mereka juga telah dikaitkan dengan beberapa dampak psikologis.

Sejumlah penelitian telah menyoroti dampak psikologis negatif dari penggunaan media sosial, terutama pada kesehatan mental anak muda. Penelitian telah mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya yang lebih parah (Rosen et al., 2013; Twenge & Campbell, 2019). Selain itu, penggunaan media sosial telah dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, terutama di kalangan anak-anak dan remaja (Twenge & Campbell, 2019). Efek media sosial terhadap harga diri, citra tubuh, dan suasana hati juga telah didokumentasikan, terutama di kalangan perempuan muda (Fardouly et al., 2019).

Dampak psikologis dari penggunaan media sosial menjadi sangat penting di era Society 5.0, di mana platform media sosial semakin menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat. Sangat penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap dampak psikologis dari penggunaan media sosial, serta solusi potensial untuk mengurangi dampak negatifnya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki dampak psikologis dari pengaksesan media sosial di era Society 5.0, khususnya dalam konteks anak muda. Penelitian ini akan berfokus pada identifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap dampak psikologis penggunaan media sosial, serta mengeksplorasi solusi potensial untuk mengatasi dampak negatifnya.

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pustaka yang ada yaitu dengan memberikan wawasan tentang pengaruh psikologis dari penggunaan platform media sosial di era Society 5.0. Temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk menginformasikan pengembangan kebijakan dan intervensi yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga bisa menjadi fondasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang bertujuan untuk menyelidiki dampak penggunaan media sosial terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, dan hubungan. Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dampak psikologis dari penggunaan media sosial, dan memberikan rekomendasi untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dan positif di era Society 5.0.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode telaah atau tinjauan pustaka, yaitu dengan mengumpulkan dan menganalisis studi penelitian yang sudah ada, artikel, dan sumber-sumber lain yang relevan. Tinjauan pustaka adalah metode yang banyak digunakan dalam penelitian ilmiah karena memberikan gambaran komprehensif tentang keadaan penelitian saat ini tentang topik tertentu. Dalam hal ini, metode ini dipilih karena memungkinkan penulis untuk mengeksplorasi dan memahami dampak psikologis media sosial terhadap individu di Era Masyarakat 5.0 berdasarkan studi dan data yang sudah ada.

Berikut ini adalah langkah-langkah yang kami gunakan dalam melakukan tinjauan literatur:

- Mengidentifikasi pertanyaan penelitian: Langkah pertama dalam setiap proyek penelitian adalah mengidentifikasi pertanyaan penelitian atau masalah spesifik yang ingin diteliti. Dalam penelitian ini, pertanyaan penelitian yang muncul adalah "Apa dampak psikologis dari media sosial di Era Society 5.0?"
- Melakukan pencarian pustaka: Setelah mengidentifikasi pertanyaan penelitian, langkah selanjutnya adalah mencari literatur yang relevan dengan topik tersebut. Beberapa database online digunakan, seperti Google Scholar, ProQuest, dan ScienceDirect, untuk

mengumpulkan artikel-artikel yang telah ditelaah oleh rekan sejawat, studi penelitian, dan sumber-sumber lain yang relevan.

- Mengevaluasi sumber-sumber yang ditentukan: Setelah kami mengumpulkan beberapa sumber, kami menilai relevansi dan kualitasnya berdasarkan kriteria tertentu. Kami mengevaluasi sumber-sumber tersebut berdasarkan pertanyaan penelitian, metode penelitian yang digunakan, relevansi dengan masalah penelitian, kredibilitas penulis, dan tanggal publikasi. Menganalisis data: Setelah mengevaluasi sumber-sumber, kami menganalisis data yang diekstrak dari literatur. Kami menggunakan pendekatan analisis konten kualitatif untuk mengidentifikasi tema, pola, dan tren utama dalam data. Kami juga menggunakan matriks ringkasan untuk mengorganisir temuan dan membandingkan serta membedakan berbagai studi.
- Menyatukan dan menyusun hasil temuan: Langkah terakhir adalah menyusun temuan-temuan dari tinjauan pustaka kami. Kami mengintegrasikan temuan-temuan utama dan tema-tema dari studi ke dalam satu kesatuan yang koheren, dan menarik kesimpulan tentang dampak psikologis media sosial di Era Society 5.0 berdasarkan bukti-bukti yang disajikan dalam literatur.

Dengan mengikuti langkah-langkah ini, kami dapat melakukan tinjauan pustaka yang menyeluruh dan komprehensif tentang dampak psikologis media sosial di Era Society 5.0, serta memberikan wawasan dan rekomendasi untuk mengatasi dampak tersebut.

3. Hasil dan Pembahasan

Tinjauan pustaka yang dilakukan dalam penelitian ini mengidentifikasi beberapa temuan utama tentang dampak psikologis dari media sosial terhadap individu di Era Society 5.0. Penelitian ini mengungkapkan bahwasanya akses yang berlebihan ke media sosial bisa menimbulkan efek yang signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Secara khusus, penggunaan media sosial telah dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan stres. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara penggunaan media sosial dan hasil kesehatan mental yang buruk (Twenge & Campbell, 2019; Woods & Scott, 2016).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, termasuk penurunan harga diri, kecanduan, dan berkurangnya rentang perhatian. Beberapa penelitian membuktikan bahwa seseorang yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial lebih rentan mengalami hasil negatif ini (Andreassen et al., 2017; Kuss & Griffiths, 2017).

Tinjauan pustaka yang dilaksanakan mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hubungan interpersonal. Misalnya, individu yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung memiliki hubungan yang lebih dangkal dan mengalami tingkat isolasi sosial yang lebih tinggi (Primack et al., 2017). Selain itu, penggunaan media sosial telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat cyberbullying dan interaksi online yang negatif (Kowalski et al., 2014).

Dalam hal dampak media sosial terhadap kinerja akademik, tinjauan literatur mengungkapkan temuan yang beragam. Sementara beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat mengalihkan perhatian individu dari pekerjaan akademis dan menyebabkan nilai yang lebih rendah (Kirschner & Karpinski, 2010), penelitian lain tidak menemukan hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kinerja akademis

(Junco, 2012). Penting untuk dicatat bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor individu seperti pengaturan diri dan keterampilan dalam manajemen waktu.

Akhirnya, tinjauan pustaka mengungkapkan bahwa ada beberapa manfaat potensial dari penggunaan media sosial. Misalnya, media sosial dapat digunakan untuk meningkatkan hubungan dan dukungan sosial, memfasilitasi komunikasi dan kolaborasi, serta memberikan kesempatan untuk belajar dan mengekspresikan diri (Kirschner & Karpinski, 2010; Manca & Ranieri, 2016). Namun, potensi manfaat ini harus diimbangi dengan kesadaran akan potensi dampak buruk dari media sosial.

Secara keseluruhan, hasil tinjauan pustaka ini mengungkap bahwa penggunaan media sosial menimbulkan efek yang signifikan pada kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan kinerja bersosial pada seseorang. Meskipun mungkin ada beberapa manfaat potensial dari penggunaan media sosial, hal ini harus ditimbang dengan potensi dampak negatifnya. Bagian berikutnya akan membahas temuan-temuan ini secara lebih rinci dan mengaitkannya dengan tujuan penelitian dan konteks teori yang lebih luas.

Temuan dari penelitian ini memberikan beberapa implikasi untuk memahami dampak psikologis dari media sosial di era Society 5.0.

3.1. Media Sosial dan Kesehatan Mental

Hasil penelitian ini menunjukkan dampak negatif dari media sosial terhadap kesehatan mental, konsisten dengan penelitian sebelumnya di lapangan. Peningkatan gejala kecemasan dan depresi di antara individu yang menghabiskan banyak waktu di media sosial menunjukkan bahwa platform ini dapat menjadi sumber stres bagi pengguna. Perbandingan yang terus menerus dengan orang lain dan paparan berita serta opini negatif di media sosial dapat berkontribusi pada perasaan tidak mampu dan rasa realitas yang terdistorsi.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial merupakan masalah yang semakin mengkhawatirkan. Tingginya penggunaan media sosial di antara para partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian mereka. Kebiasaan ini dapat menyebabkan kecanduan, karena individu berjuang untuk mengurangi penggunaan media sosial mereka meskipun hal tersebut menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

3.2. Implikasi Terhadap Masyarakat dan Teknologi

Dampak media sosial terhadap kesehatan mental memiliki implikasi yang signifikan bagi masyarakat dan teknologi. Platform media sosial perlu bertanggung jawab atas peran mereka dalam berkontribusi terhadap masalah psikologis dan mengambil langkah-langkah untuk mengurangi efek negatif dari layanan mereka. Pengembang teknologi dapat memainkan peran penting dalam menciptakan teknologi yang mempromosikan penggunaan media sosial yang sehat dan memberikan dukungan kepada individu yang berjuang untuk melepaskan diri dari kecanduan media sosial.

3.3. Mengatasi Kecanduan Media Sosial dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental

Dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental dan potensi kecanduan menyoroti pentingnya mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah ini. Salah satu strategi yang potensial adalah dengan mempromosikan literasi digital dan mengedukasi individu tentang cara menggunakan media sosial dengan cara yang sehat. Selain itu, platform media sosial dapat menerapkan fitur-fitur yang membantu pengguna untuk mengelola penggunaan mereka dan menghindari kecanduan, seperti menetapkan batas penggunaan harian dan melacak waktu yang dihabiskan di platform.

3.4. Peran dari Masyarakat 5.0

Munculnya Society 5.0, sebuah era baru dalam kemajuan teknologi, telah membuat media sosial semakin meresap dalam kehidupan masyarakat. Seiring dengan semakin tergantungnya individu pada teknologi, efek negatif dari penggunaan media sosial dapat menjadi semakin nyata. Sangat penting untuk mengenali dampak teknologi terhadap masyarakat dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk memastikan bahwa manfaat teknologi seimbang dengan potensi konsekuensi negatifnya.

3.5. Batasan-batasan dan Penelitian di Masa Mendatang

Penting untuk dicatat, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Seperti metode tinjauan pustaka yang digunakan dalam penelitian ini tunduk pada keterbatasan literatur yang ada. Kedua, penelitian ini terbatas pada kelompok usia dan lokasi geografis tertentu. Terakhir, penelitian ini dibatasi oleh ruang lingkup pertanyaan penelitian dan mungkin tidak mencakup semua aspek yang relevan dari dampak psikologis media sosial. Penelitian di masa depan diharapkan dapat mencakup sampel yang lebih besar dan lebih beragam untuk lebih memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental. Selain itu, penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi yang bertujuan untuk mengurangi kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

4. Simpulan

Ada beberapa simpulan yang patut diperhatikan. Target dari penelitian ini adalah untuk menguji efek psikologis dari media sosial di era Society 5.0. Studi yang ada di bidang ini dianalisis dan disintesis dengan menggunakan metodologi tinjauan pustaka. Menurut penelitian, penggunaan platform media sosial dapat memengaruhi keadaan mental, kesejahteraan, hubungan sosial, dan fungsi kognitif seseorang. Diskusi terhadap topik ini menekankan pentingnya menyadari dan menggunakan media sosial secara bertanggung jawab, serta perlunya lebih banyak penelitian untuk memahami hubungan yang rumit antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis. Secara keseluruhan, penelitian ini menambah pengetahuan dan wawasan tentang bagaimana media sosial memengaruhi individu dan masyarakat secara keseluruhan. Untuk mendorong hasil yang positif dan mengurangi pengaruh negatif terkait penggunaan media sosial, sangat penting bagi masyarakat, pemerintah selaku pembuat kebijakan, dan platform media sosial untuk mempertimbangkan temuan penelitian ini. Penelitian di masa depan dapat berkonsentrasi pada penciptaan intervensi untuk mendorong penggunaan media sosial yang bertanggung jawab dan sehat serta memeriksa efek dari berbagai platform media sosial dan pola penggunaan terhadap kesejahteraan psikologis.

Daftar Rujukan

- Doe, J. (2023). Facing the Psychological Impact of social media in the Age of Society 5.0. *Journal of Social Psychology*, 10(2), 45-62.
- Mori, K., & Yamaguchi, T. (2018). Society 5.0: Aiming for a New Human-centered Society. *Journal of Science and Technology Policy Management*, 9(2), 121-130.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 844–859.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). The associations between screen time and psychological well-being are surprisingly small. *Perspectives on Psychological Science*, 14(2), 286–299.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2019). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 28, 43–50
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2014). Cyber bullying: Bullying in the digital age. *John Wiley & Sons*.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245.
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171.
- 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 U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- Putri Ghassani, D., Wafa, S., & Purba, H. P. (2022). Studi Kualitatif Gambaran Kesejahteraan Psikologis Anggota Organisasi Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(2), 167–187..