

PENGARUH SOSIAL MEDIA PADA MASA DEWASA AWAL

Jasmine Mutiara Bintang
Universitas Sebelas Maret
Ymutiara97@gmail.com

Abstract

Individuals in the early stages of adulthood often use social media as a tool for daily social interactions, including socialization, education, business, and more. However, the increasing use of social media has significant effects on the lives of young adults. This research adopts a literature review approach, where data is gathered through Google Scholar and Mendeley indexed in Sinta. The study incorporates various books and additional sources to enrich the information and strengthen the theories discussed. The results indicate that the evolution of social media influences various aspects of early adulthood, including social relationships, careers, mental health, and self-identity.

Keywords: *Early Adulthood, Social Media, Influence*

Abstrak: Seseorang yang sedang mengalami tahap awal dewasa seringkali memanfaatkan media sosial sebagai alat bantu dalam menjalin interaksi sosial sehari-hari, baik dalam konteks sosialisasi, pendidikan, bisnis, dan sebagainya. Meskipun demikian, peningkatan penggunaan media sosial ternyata memiliki dampak signifikan pada kehidupan para dewasa muda. Pendekatan yang diambil dalam penelitian ini didasarkan pada studi literatur, di mana data diperoleh melalui Google Scholar dan Mendeley yang terindeks di Sinta. Materi dan diskusi dalam penelitian ini diperkaya dengan berbagai buku dan sumber lain guna melengkapi informasi dan memperkuat teori yang diangkat dalam pembahasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa evolusi media sosial memengaruhi beragam aspek kehidupan dewasa awal, termasuk hubungan sosial, karir, kesehatan mental, dan identitas diri.

Kata Kunci: Masa Dewasa, Social Media, Pengaruh

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan perkembangan teknologi informasi, jejaring sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan dewasa. Masa dewasa awal, yang ditandai oleh transisi dari masa remaja menuju kemandirian dan tanggung jawab yang lebih besar, menjadi periode kritis dalam perkembangan individu. Media sosial, sebagai alat komunikasi dan interaksi online, memberikan dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan individu pada fase ini. Pengaruh media sosial tidak hanya

terbatas pada komunikasi, melainkan juga melibatkan pembentukan identitas, kesehatan mental, relasi sosial, dan pembangunan karier. Fenomena ini menjadi semakin menarik untuk dianalisis dan dipelajari, mengingat dominasinya peran platform media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan TikTok dalam membentuk pola pikir serta perilaku pribadi. Dalam ulasan ini, kami akan menjelajahi lebih lanjut dampak media sosial pada masa dewasa awal.

Media sosial dapat memberikan platform yang memungkinkan banyak orang terhubung tanpa batasan yang signifikan. Kemampuan media sosial untuk meningkatkan interaksi dengan orang lain, menyediakan informasi tanpa batas, dan memenuhi kebutuhan akan dukungan teman sebaya, sosial, dan emosional. Meskipun demikian, media sosial juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang tidak diinginkan, termasuk beberapa yang memengaruhi pandangan individu terhadap tubuhnya (Fardouly, Willburger & Vartanian, 2017). Banyak pengguna media sosial di Indonesia berdampak besar bagi kehidupan masyarakatnya. Selain dapat memberikan sarana yang berdampak positif, namun disisi lain media sosial juga dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya. Cramer dan Inkster (2017) mengemukakan bahwa media sosial dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan salah satu variabel demografi yang terkena dampak negatif media sosial adalah usia seseorang dalam menggunakan jejaring sosial.

Menurut Majorsy, Kinasih, Andriani, dan Lisa (2013) mengatakan bahwa salah satu pengguna aktif media sosial merupakan orang yang memasuki usia pada masa dewasa awal. Aktivitas online yang dilakukan sambil mengakses jejaring sosial antara lain melakukan eksperimen dan eksplorasi hal-hal yang diminati, mencari identitas, dan memperluas serta memperkuat jejaring sosial (Smahel, 2012). Ketika generasi muda menghadapi kesulitan dalam perkembangannya, jejaring sosial menjadi sarana yang mudah untuk mengatasinya. Hal ini terjadi karena individu mengalami perubahan dalam hidupnya. Jika generasi muda tidak bisa mengatasinya maka dapat menimbulkan masalah.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih luas tentang bagaimana interaksi online dapat membentuk identitas diri, memengaruhi kesehatan mental, dan memperkuat atau merusak hubungan masyarakat, serta berperan dalam pengambilan keputusan terkait karier dan masa depan. Sebagai bagian dari upaya ini, penelitian juga akan melihat dampak positif dan negatif dari partisipasi luas dalam jaringan sosial. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang peran masyarakat jaringan di masa dewasa awal, saya

berharap saya dapat berkembang lebih baik dan lebih banyak lagi. Strategi efektif untuk mengelola penggunaan media sosial yang mendukung pertumbuhan positif dan kesejahteraan individu selama masa penting ini.

METODE

Metode penelitian yang dilakukan dengan menggunakan studi literatur yakni Peneliti melakukan pencarian literatur dengan mencari jurnal yang berkaitan dengan tema yang akan diteliti melalui 2 database yaitu Google Scholar dan Mendeley yang terindeks Sinta, yang dimana materi dan pembahasan yang digunakan menggunakan berbagai buku dan sumber-sumber lain untuk melengkapi materi dan penguatan teori pada bahasan ini. Untuk menguatkan pembahasan, pembacaan, menelaah dan menganalisis bahkan hasil dari penelitianpenelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kata "dewasa" sering digunakan untuk merujuk pada individu yang telah mencapai usia 20 tahun atau lebih. Menurut Erickson (sebagaimana dikutip oleh Feist dan Feist, 2010), masa dewasa awal dimulai dari usia 21 hingga 40 tahun. Bagi kebanyakan orang, menjadi dewasa melibatkan proses perubahan yang memerlukan penyesuaian, yang bisa berlangsung dalam rentang waktu yang panjang atau singkat. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Soekanto (2013) yang menyatakan bahwa setiap manusia akan mengalami perubahan, entah itu berlangsung secara perlahan atau cepat.

Dewasa awal sering diartikan sebagai periode transisi dari masa remaja menuju dewasa. Menurut Hurlock (1999), usia dewasa awal mencakup rentang usia 18 hingga 40 tahun. Tugas perkembangan dewasa awal mencakup menemukan pasangan hidup, belajar untuk menjalani kehidupan bersama pasangan dalam ikatan keluarga, serta mengasuh dan mendidik anak-anak, membangun relasi dalam lingkungan sosial serta mendapatkan dan melakukan pekerjaan (Harlock, 1999).

Berikut adalah penjelasan mengenai perkembangan dewasa awal dalam beberapa aspek, seperti:

1. Fisik: Pada awal dewasa, individu mencapai puncak perkembangan fisik mereka. Pada umumnya, mereka telah mencapai ketinggian dan berat badan mendekati puncaknya, serta

memperoleh kemampuan fisik yang cukup untuk melaksanakan aktivitas yang kompleks (World Health Organization, 2021).

2. Intelektual: Pada tahap awal dewasa, individu mulai mempertanyakan nilai-nilai dan keyakinan yang mereka terima secara pasif. Mereka mulai membentuk nilai-nilai dan moral pribadi, seringkali lebih memperhatikan perbedaan antara benar dan salah. Kemampuan kognitif mereka juga semakin berkembang, memungkinkan mereka untuk berpikir kritis dan logis (Arnett, 2015).

3. Emosional: Pada awal dewasa, individu mengalami perubahan emosional yang signifikan. Terjadi perubahan dalam cara mereka mengekspresikan emosi, dan mereka mulai dapat mengenali emosi orang lain. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih memahami perasaan orang lain dan mengembangkan hubungan sosial yang lebih sehat (Berzin & Sneider, 2014).

4. Sosial: Pada tahap awal dewasa, individu cenderung lebih fokus pada hubungan interpersonal dan mencari dukungan sosial dari teman sebaya. Mereka juga mulai membentuk identitas sosial mereka sendiri dan mempertimbangkan peran mereka dalam masyarakat. Kecenderungan untuk mencari pengalaman baru dan terbuka terhadap keberagaman sosial dan budaya juga meningkat (Settersten & Ray, 2010).

5. Moral: Pada awal dewasa, individu memasuki tahap moralitas otonom dan mulai mempertanyakan nilai-nilai serta keyakinan yang sebelumnya diterima secara pasif. Mereka mulai membentuk nilai-nilai dan moral pribadi, seringkali lebih memperhatikan perbedaan antara benar dan salah.

6. Agama: Pada awal dewasa, individu seringkali mulai mengembangkan keyakinan dan praktik keagamaan mereka sendiri. Mereka juga mempertanyakan keyakinan agama yang mereka terima dari keluarga dan lingkungan mereka, serta mencari pemahaman yang lebih mendalam mengenai agama dan spiritualitas. Pada tahap ini, individu mempertimbangkan keterlibatan mereka dalam praktik agama dan kepercayaan pribadi mereka (Pew Research Center, 2015).

Dewi, S.P., Lilik, S., & Karyanta (2013) menjelaskan bahwa fase dewasa awal merupakan periode yang tidak mudah. Hal ini disebabkan oleh ekspektasi bahwa individu pada tahap ini dianggap mandiri dan cukup dewasa untuk memenuhi tanggung jawab sesuai dengan tugas perkembangan orang dewasa. Kesulitan dalam menjalankan tugas perkembangan tersebut dapat menyebabkan stres pada individu.

Media sosial, seperti yang diuraikan oleh Barnes dalam Huang (2014), adalah aplikasi yang memungkinkan individu berinteraksi dan membentuk jaringan sosial, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keterlibatan sosial. Media sosial mengundang partisipasi dengan memberikan kontribusi terbuka, memberikan komentar, dan berbagi informasi dengan cepat dan tanpa batas waktu. Oleh karena itu, banyak orang tertarik untuk memiliki akun di platform-media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, Path, dan lainnya. Menurut Kandell (2010), salah satu kelompok pengguna media sosial yang signifikan adalah mahasiswa, yang cenderung menjadi lebih tergantung pada media sosial. Survei yang dilakukan oleh APJII juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat pendidikan tinggi memiliki intensitas akses yang lebih tinggi ke media sosial (APJII, 2015).

Tiggermann, dkk. (2018) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial, khususnya jumlah "likes" pada unggahan yang berkaitan dengan penampilan, menunjukkan hubungan yang signifikan dibandingkan dengan jumlah "likes" pada unggahan yang tidak terkait dengan penampilan. Subjek cenderung membandingkan penampilan mereka dengan gambar yang mendapat banyak "likes," dan perbandingan sosial ini dapat meningkatkan kesenjangan terhadap gambaran penampilan yang dianggap ideal oleh wanita dewasa awal (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015). Selain itu, media sosial juga terkait dengan suasana hati; penelitian oleh Fardouly, dkk. (2015) menunjukkan bahwa Facebook dapat meningkatkan suasana hati negatif pada subjek. Namun demikian, pada penelitian yang dilakukan oleh Walker, dkk., (2019) tidak ditemukan adanya pengaruh signifikan terhadap suasana hati negatif setelah adanya paparan pada unggahan yang ada di sosial media.

Seseorang pada masa dewasa awal yang mempunyai media sosial biasanya memposting tentang kegiatan pribadinya, curhatannya, serta foto-foto bersama teman. Dalam media sosial siapapun dapat dengan bebas berkomentar serta menyalurkan pendapatnya tanpa rasa khawatir. Padahal di media social itu sendiri banyak sekali kegiatan kejahatan seperti pemalsuan identitas bahkan tidak sedikit adanya terror yang terjadi di social media. Namun saat ini seringkali seseorang beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media sosial maka mereka akan semakin dianggap keren dan gaul. Sedangkan seseorang yang tidak mempunyai media sosial biasanya dianggap kuno atau ketinggalan jaman dan kurang bergaul (Kurang Update).

Kegiatan dan aktivitas mahasiswa seringkali membuat mereka cenderung bergantung pada internet dan media sosial. Media sosial dianggap sebagai platform yang memfasilitasi perbandingan sosial karena kontennya (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). Penggunaan berbagai media sosial seperti Facebook, Instagram, YouTube, dan lainnya memungkinkan pengguna untuk mempresentasikan diri mereka secara selektif melalui pengikutan konten di profil, unggahan foto, dan deskripsi diri sesuai dengan pandangan ideal mereka (Vogel, Roberts, Rose., 2014). Perbandingan sosial di media sosial terjadi ketika pengguna menilai sejauh mana kebaikan atau keburukan diri mereka dibandingkan dengan orang lain setelah melihat profil atau unggahan mereka (Lee, 2014; Vogel, Roberts, Rose., 2014).

Secara umum, dewasa awal menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berkomunikasi, memperluas jejaring pertemanan, atau mengelola keperluan yang terkait dengan karier (Maheswari & Dwiutami, 2013). Dengan banyaknya opsi penggunaan media sosial, dampaknya tidak hanya terbatas pada proses sosial, tetapi juga mencakup pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Undang-Undang No. 23 tahun 1992 menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan produktivitas ekonomi, sehingga kesehatan mental dianggap sebagai bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental seseorang dianggap optimal jika kondisi fisik dan mentalnya dapat berkembang dengan baik dan perilakunya sesuai dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat tempat individu tersebut tinggal. Penggunaan baik jejaring sosial maupun teknologi komunikasi di Indonesia perlu dibatasi agar tidak merugikan diri sendiri, masyarakat, maupun bangsa dan negara juga dengan memberikan pengetahuan pokok tentang cara penggunaannya (Koni, 2016). Di era sekarang ini, hampir semua masyarakat dari berbagai rentang usia menggunakan media sosial terutama usia remaja sampai dewasa.

Adapun dampak negatif yang ada di social media yakni adalah banyaknya penipuan, pemalsuan identitas, adanya konten yang menyimpang dan disebar luaskan tanpa disaring terlebih dahulu, dan yang terakhir adalah social media dapat mengganggu kebersamaan ketika sedang Bersama keluarga, teman, atau pasangan. Tetapi banyak juga dampak positif dari penggunaan sosmed saat kita menggunakan teknologi ini dengan baik, yakni social media dapat digunakan untuk berdagang agar penjual lebih mengikuti perkembangan zaman, social media juga bias digunakan untuk komunikasi yang efektif, memperluas jaringan pertemanan dan memperluas informasi.

Dengan banyaknya konsekuensi baik dan buruk yang ditimbulkan oleh media sosial, penting bagi kita untuk berpikir bijak dalam menghadapi dan menggunakan platform tersebut. Bersikap bijak dalam bermedia sosial berarti bagaimana kita berperilaku dan membuat keputusan yang tepat dalam berkomunikasi di dunia maya. Tindakan bijak dalam bermedia sosial melibatkan langkah-langkah seperti menghindari konten pornografi, isu diskriminasi, dan kekerasan, serta memperhatikan penggunaan bahasa. Selain itu, penting untuk tidak menyebarkan informasi tanpa verifikasi, memastikan kebenaran berita, dan mematuhi etika saat berselancar di berbagai platform media sosial.

Contoh tindakan bijak dalam bermedia sosial mencakup menghindari konflik dengan orang lain, menghindari memberikan komentar merendahkan (hate comments), dan tidak bersikap terlalu ekstrem terhadap suatu hal di media sosial. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya situasi yang tidak diinginkan dan memberikan informasi tentang cara bermedia sosial yang benar, pelatihan menjadi suatu kebutuhan.

Pada akhirnya, setiap tindakan yang kita lakukan pasti akan memiliki dampak positif dan negatif, begitu juga dengan penggunaan media sosial. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk dapat membedakan tindakan yang seharusnya dilakukan dan yang sebaiknya dihindari di media sosial. Jika motivasi hanya untuk mendapatkan banyak teman, memperluas jaringan sosial, dan sebagainya membuat kita menjadi adiktif, maka kita perlu menyadari bahwa interaksi dan pembangunan hubungan sosial tidak hanya dapat terwujud melalui media sosial.

KESIMPULAN

Masa dewasa awal adalah masa dimana seseorang sedang hiperaktif di media sosial dan mereka juga sering memposting kegiatan sehari-hari mereka yang seakan menggambarkan gaya hidup mereka yang mencoba mengikuti perkembangan jaman, sehingga mereka dianggap lebih populer di lingkungannya. Namun apa yang mereka posting di media sosial tidak selalu menggambarkan keadaan social life mereka yang sebenarnya. Ketika seseorang tersebut memposting sisi hidup nya yang penuh kesenangan, tidak jarang kenyataannya dalam hidupnya mereka merasa kesepian. Manusia sebagai aktor yang kreatif mampu menciptakan berbagai hal, salah satunya adalah ruang interaksi dunia maya. Tetapi disamping itu kita harus bisa membedakan hal-hal apa saja yang seharusnya dilakukan dan tidak seharusnya dilakukan di media sosial. Jika hanya karena ingin memiliki banyak teman,

meluaskan koneksi, dan lain sebagainya membuat kita adiktif, maka sesungguhnya interaksi dan membangun hubungan sosial itu tidak hanya dari media sosial saja

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Baltes, P. B., & Staudingee, U. M. (2000). *Wisdom: A metabeuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence*. *American Psychologist*, 55(1), 122–136.
- Berzin, S. C., & Sneider, S. K. (2014). *Emotion regulation in emerging adults*. *Journal of Adolescent Health*, 54(4), S41–S47.
- Carstensen, L. L., & Charles, S. T. (2013). *Emotion and aging: A new synthesis*. Hogrefe Publishing.
- Cramer, S., & Inkster, B. (2017). Social Comparison Orientation, Hardiness, and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *Elsevier Ltd*, 516-523
- Dewi, S.P., Lilik, S., & Karyanta, N. A. (2013). *Perbedaan perilaku merokok ditinjau dari tingkat stress pada wanita dewasa awal di Yogyakarta*
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2017). Instagram use and young women's body image concerns and self objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395. doi:10.1177/1461444817694499
- Huang, H. 2014. *Social Media Generation in Urban China : A Study of Social Media Use and Addiction Among Adolescents*. New York : Springer.
- Hurlock. (1999). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (terjemahan oleh istiwidayanti)*
- Koni, S. M. (2016). *Pengaruh Jejaring Sosial terhadap Pendidikan Karakter Peserta Didik*. *TADBIR : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 37–43.
- Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal. *Prosiding PESAT*, 5.
- Santrock. J.W. 2011. *(Life-Span Development)* Jilid 2. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, T., & S. (2009). *Managemen emosi*. PT Bumi Aksara. Feist, J. & Feist, G.J. 2010. *(Teori Kepribadian. Theories of Personality)*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental psychology*, 48(2), 381.
- Soekanto, S. 2013. *(Sosiologi Suatu Pengantar)*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Tiggemann, M., & Barbato, I. (2018). "You look great!": The effect of viewing appearance related Instagram comments on women's body image. *Body Image*, 27, 61-66.

- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 90-97.
- Walker, C. E., Krumhuber, E. G., Dayan, S., & Furnham, A. (2019). *Current Psy*
- Vogel, E., Roberts, L., Rose, P.R. (2014). *Social comparison, social media, and self-esteem. Psychology Of Popular Media Culture*. Vol. 3, No. 4, 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>.
- World Health Organization. (2021). *World report on ageing and health. World Health Organization*
- Yang, C-c., Holden, S.M., Carter, M.D.K., Webb, J.J., (2018). *Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-pathmodel*. *Journal of Adolescence* 69. (2018) 92–102. Doi: 10.1016/j.adolescence.2018.09.007.