

PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN DAMPAK TERHADAP KECEMASAN SOSIAL REMAJA

Rahmita Mulia Putri

Dr.Tri Anjaswarni, S.Kp. M.Kep

Abstrak

Latar belakang: Remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan manusia. Pada tahap ini, rasa ingin tahu dan menunjukkan jati diri semakin besar. Sosial media merupakan salah satu sarana bagi remaja untuk bersosial dan menunjukkan jati diri. Namun, penggunaan sosial media dengan cara yang kurang tepat dapat memicu timbulnya kecemasan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan sosial media dan dampak bagi kecemasan remaja. **Metode:** Studi literatur ini menggunakan empat *database* yakni *Science Direct*, *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ProQuest* untuk mencari penelitian terdahulu dengan tema yang relevan antara tahun 2015-2020. Pemilahan berdasarkan judul, abstrak, isi, dan metode menggunakan panduan *PRISMA Checklist*. **Hasil:** Penulis menemukan sejumlah 9 literatur dengan tema yang relevan. Sejumlah 7 dari 9 literatur mendukung pernyataan bahwa penggunaan sosial media dapat memicu timbulnya kecemasan sosial karena kurangnya interaksi secara langsung. Penggunaan sosial media yang berlebihan dapat memunculkan kecemasan sosial pada remaja. Remaja yang sedikit bersosialisasi akan cenderung mengalami gejala fisik seperti gugup, tremor, menghindari kontak mata, dan lebih rentan takut dinilai negatif oleh orang lain. **Diskusi dan Kesimpulan:** Kecemasan sosial ini lebih umum terjadi pada perempuan. Penggunaan lebih dari 3 jam per hari akan meningkatkan resiko gangguan pada kesehatan mental individu.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial, Media Sosial, Remaja