

EKSPLORASI PEMILIHAN CURAHAN HATI PADA REMAJA: ORANG TERDEKAT VS MEDIA SOSIAL

Yustiana Olfah¹, Tri Siswati², Syamsul Firdaus³, Titik Enderwati⁴

^{1, 2, 4}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia

**³Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Banjarbaru, Banjarmasin,
Indonesia**

Abstrak

Dalam realitas penuh tekanan dan tantangan yang dihadapi remaja saat ini, curahan hati menjadi saluran penting bagi mereka untuk mengatasi berbagai perasaan dan pengalaman emosional. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pemilihan curahan hati remaja dengan penggunaan media sosial. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif survei dan dilakukan dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* dimana hanya dilakukan satu kali pengambilan data. Penelitian berlangsung di SMP N 1 dan SMP N 2 Sleman Yogyakarta pada bulan Juni-Agustus 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 60 siswa. Variabel yang diteliti adalah karakteristik responden dan kecenderungan pilihan tempat curahan hati (curhat) baik keluarga/teman maupun media sosial. Data dikumpulkan dengan kuesioner terstruktur dan dianalisis secara diskriptif melalui narasi, gambar maupun tabel. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, dengan pendidikan bapak dan ibu adalah SMA. Sebagian besar remaja memilih ibu dan teman sebagai teman curhat (masing-masing sebesar 40% dan 37%), namun demikian mereka juga masih memilih media sosial sebagai tempat curhat (60%). Pilihan favorit media sosial untuk curhat adalah WhatsApp (37%). Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa variabel kategori pemilihan curahan hati dan variabel penggunaan media sosial mempunyai tingkat korelasi sebesar 0,28 yang signifikan pada tingkat *confidence interval* 95%. Kesimpulan: kategori pemilihan curahan hati dengan penggunaan media berkorelasi, remaja tetap memilih media sosial sebagai sarana curahan hati, meskipun memiliki seseorang untuk curahan hati.

Kata kunci : curahan hati; ekspresi perasaan; media sosial; remaja

EXPLORATION OF CONFUSION CHOICES IN ADOLESCENTS: CLOSE PEOPLE VS SOCIAL MEDIA

Yustiana Olfah¹ Tri Siswati² Syamsul Firdaus³ Titik Enderwati⁴

Abstract

Adolescence is a developmental phase where there are many changes, including emotional changes. During adolescence there is also a peak in emotionality, so teenagers must receive attention from parents, teachers and a good environment so that their emotions can be controlled. Emotional development that is not well controlled can trigger emotional mental problems in adolescents. To realize adolescent mental health, it cannot be separated from the role of family and community in developing adolescent mental health. In principle, teenagers in the household environment can consult with their parents as friends to confide in. However, nowadays quite a few people are turning to confiding in social media and teenagers are the highest users of social media with a percentage of 75.50%. The use of social media makes it easier for teenagers to express or vent their feelings. To understand the relationship between the type of friends to share feelings with the use of social media as a tool to vent emotions in teenagers, this study was conducted using a quantitative survey method and a cross-sectional

approach, where data were collected only once. This study was conducted at SMP N 1 and SMP N 2 Sleman, Yogyakarta, involving 60 students aged 14 and 15 years as samples. The result of the research show that as many as 40% of teenagers chose Mother as their friend to confide in and as many as 60% of teenagers used social media as a means to confide in or express their feelings. The results of the correlation analysis show that the variable whoever the friend confides in and the variable social media use have a correlation level of 0.28 which is significant at the 95% confidence interval level. These two variables have a significant relationship.

Keywords : adolescent , expression of feeling, social media

Korespondensi: Yustiana Olfah. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Jl. Tata Bumi No.3, Area Sawah, Banyuraden, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55293. Email : yustiana.olfah@poltekkesjogja.ac.id

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh dinamika, di mana terjadi berbagai perubahan dan tantangan dalam kehidupan. Perubahan ini mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan emosional (Malfasari et al., 2020). Perkembangan emosi di masa remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar - kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna (Ali and Ansori, 2017). Pada masa remaja pula terjadi puncak emosionalitas yaitu perkembangan emosi yang tinggi sehingga seorang remaja harus mendapat perhatian dari orangtua, bimbingan dari guru dan lingkungan yang baik agar emosi remaja dapat terkontrol (Zola et al., 2017).

Emosi mencerminkan perasaan dan reaksi seseorang terhadap peristiwa yang dialami. Pada remaja, emosi merupakan respons terhadap individu atau situasi yang diinginkan atau tidak diinginkan dan sering kali terkait dengan masalah yang sedang dihadapi. Setiap orang mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang berbeda, biasanya dalam bentuk ledakan perasaan yang intens atau ringan dalam waktu singkat (Fitri and Adelya, 2017). Dari perspektif

kesehatan mental, emosi adalah kondisi kebahagiaan atau kecemasan yang ditandai dengan perasaan yang kuat dan dorongan untuk berperilaku tertentu. Jika emosi tersebut sangat intens, bisa mempengaruhi fungsi intelektual, menyebabkan disosiasi, dan meningkatkan kecenderungan untuk melakukan tindakan yang tidak terpuji (Nadhiroh, 2015). Jika perkembangan emosi tidak terkendali dengan baik, hal ini dapat memicu munculnya masalah mental emosional pada remaja (Devita, 2019). Dalam rangka mewujudkan kesehatan mental remaja peran serta keluarga dan masyarakat sangat penting. Remaja dapat berdiskusi dengan orang tuanya atau anggota keluarga lainnya seperti curhat kepada temannya (Replita, 2016). Curahan hati atau Curhat baiknya dilakukan kepada orang-orang terdekat sehingga kerahasiaannya terjaga (Sipatuhar et al., 2020).

Curahan hati atau curhat merupakan momen dimana seseorang mencoba untuk berbagi cerita seputar hal-hal pribadi, seperti masalah pekerjaan, hubungan dengan pasangan, atau isu keluarga kepada orang-orang terdekat yang dianggap sebagai teman atau keluarga. Curhat menjadi salah satu cara individu untuk meringankan beban pikiran yang bersumber dari keresahan yang

sedang atau pernah dialaminya (Rusmana, 2021). Widodo et al., (2020) juga menyebutkan bahwa curhat dibutuhkan setiap orang karena tak selamanya manusia bisa mengadukan kegelisahan, menguraikan rasa sakit hati maupun menyelesaikan permasalahannya sendiri. Curhat juga ditindaklanjuti untuk berbagi pengalaman, bertukar pandangan dan mengungkapkan perasaan, khususnya dengan orang-orang terdekat yang kita percayai. Karena itu, curhat menjadi kebutuhan psikis yang dianggap penting saat ini, selain melalui teman atau anggota keluarga curhat juga bisa dilakukan melalui media sosial (Sipatuhar et al., 2020).

Seiring dengan perkembangan teknologi, banyak masyarakat termasuk dari kalangan remaja yang memanfaatkan platform media sosial untuk mencurahkan keluh kesahnya. Media sosial merupakan salah satu media yang membantu masyarakat dalam memperoleh informasi terkait banyak hal dan mudah diakses oleh semua orang (Vionita and Prayoga, 2021). Menurut Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia pada tahun 2017, jumlah pengguna internet tertinggi berada di pulau Jawa, tepatnya sebanyak 86,3 juta orang atau sekitar 58,08% dan remaja merupakan pengguna terbanyak yaitu sebesar 75,50% (Aprilia et al., 2020).

Perkembangan teknologi informasi semakin pesat dalam kehidupan masyarakat Internet merupakan salah satu teknologi informasi yang mempunyai perkembangan paling pesat dibandingkan teknologi yang lain (Hakim and Raj, 2017). Perkembangan teknologi terus terjadi dari waktu ke waktu di negara maju maupun berkembang termasuk Indonesia (Raodia, 2019). Teknologi yang

memfasilitasi komunikasi menjadi sesuatu yang penting karena memberi kemudahan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dalam hal ini smartphone merupakan salah satu terobosan terkini dalam teknologi komunikasi (Astuti and Nurmalita, 2014). Penggunaan smartphone mengubah gaya hidup jika tidak mampu menyikapinya secara bijak akan menyebabkan penggunaan yang berlebihan (Agianto et al., 2020). Smartphone dilengkapi dengan berbagai aplikasi media sosial yang membuat pengguna betah untuk terus menggunakan (Arifin, 2015). Penggunaan media sosial memberikan banyak kemudahan bagi remaja, diantaranya mendapatkan informasi terkait kesehatan, media diskusi tugas sekolah, sebagai media sosialisasi dan komunikasi dengan teman, keluarga ataupun guru termasuk berbagi seputar masalah pribadi atau curhat. Media sosial adalah media online dan pengguna media sosial dapat berbagi dan berpartisipasi dalam blog, jejaring sosial dan dunia virtual (Mayfield, 2008). Sedangkan menurut Carr dan Hayes pada media sosial adalah media online yang memfasilitasi hubungan sosial dan media sosial online ini merubah komunikasi dalam jaringan menjadi interaktif (Carr and Hayes, 2015). Secara sederhana media sosial dipergunakan untuk berkomunikasi yang ditunjang dengan sarana dan teknologi.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemilihan seseorang untuk tempat curhat pada remaja dengan penggunaan media sosial.

METODE/DESAIN PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SMP N 1 Kabupaten Sleman dan SMP N 2 Kabupaten Sleman Yogyakarta pada

bulan Juni sampai Agustus 2021. Responden adalah semua siswa-siswi kelas IX yang berjumlah 60. Sebelum penelitian dilakukan memberikan *informed consent* kepada orang tua melalui guru. Siswa-siswi mendapatkan penjelasan dan mengisi kuesioner dengan didampingi guru di kelas secara bergantian karena adanya pembatasan jumlah siswa-siswi yang diperkenankan berada dalam satu ruang serta tetap menjaga protokol kesehatan. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisi tentang karakteristik responden, kepemilikan media sosial serta pemilihan sarana curhat dengan metode penelitian kuantitatif survei, pada metode ini memberikan gambaran kuantitatif atau numerik mengenai tren, sikap atau pendapat pada suatu populasi dengan mempelajari sampel dari populasi tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan pengumpulan data secara bersamaan dalam satu periode waktu.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari KEPK Poltekkes Kemenkes Yogyakarta no KEPK/POLKESYO/0444/iv/2021 pada tanggal 16 April 2021. *Informed consent* ditandatangani oleh orang tua/guru.

POPULASI, SAMPEL DAN TEKNIK SAMPLING

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang merupakan siswa siswi SMP 1 Kabupaten Sleman dan SMP N 2 Kabupaten Sleman Yogyakarta. Rentang usia remaja subjek antara 14-15 tahun.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan

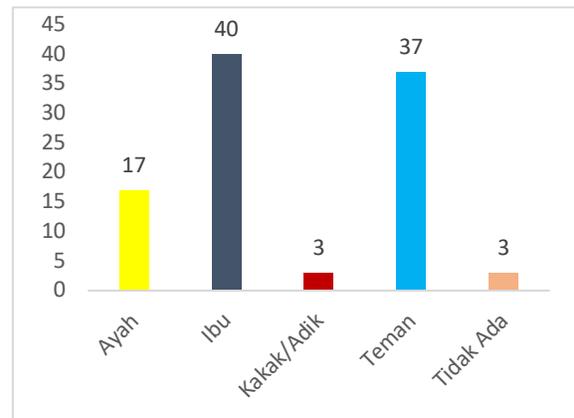
dengan pendidikan orang tua (ayah dan ibu) adalah SMA, dijelaskan secara detail berdasarkan Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Asal SMP		
SMPN 1	30	50
SMPN 2	30	50
Usia		
14 tahun	30	50
15 tahun	30	50
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	16	27
Perempuan	44	73
Pendidikan Bapak		
SD/SMP	20	33
SMA	34	57
Perguruan Tinggi	6	10
Pendidikan Ibu		
SD/SMP	23	38
SMA	27	45
Perguruan Tinggi	10	17

Pemilihan Curahan Hati

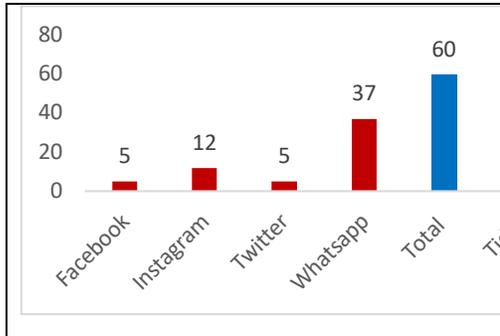
Sebagian besar remaja memilih ibu sebagai dan teman sebagai tempat curhat, masing masing sebesar 40% dan 37% (Gambar 1).



Gambar 1.
Pemilihan Individu Sebagai Tempat Curhat

Meskipun mereka sudah curhat dengan ibu/teman, namun sebagian besar (60%) dari remaja masih

menggunakan media sosial sebagai tempat curhat, dengan pemilihan jenis media paling populer adalah WhatsApp (Gambar 2).



Gambar 2.
Pemilihan Media Sosial
Sebagai Tempat Curhat.

Tabel 2.
Hasil Analisis Korelasi Pemilihan
Curhat dan Penggunaan Media Sosial

Nilai Korelasi	Signifikansi
0,28	0,29*

*Signifikan pada level 95%

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa variabel pemilihan curhat dan variabel penggunaan media sosial mempunyai tingkat korelasi sebesar 0,28 yang signifikan pada tingkat *confidence interval* 95% yang berarti kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Dapat disebutkan siapapun yang dipilih remaja untuk teman curhat baik ayah, ibu, kaka, adik, teman maupun yang tidak memiliki teman curhat remaja akan tetap menggunakan media sosial sebagai sarana curhat.

PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berada dalam rentang usia 14 sampai 15 tahun. Menurut WHO remaja adalah seseorang yang berada dalam rentang

usia 10 hingga 19 tahun. Adapun Peraturan Menkes RI No. 25 tahun 2014 menyatakan yang termasuk remaja meliputi usia 10-18 tahun. Sarwono mengatakan bahwa manusia mengalami tiga kali masa negativistik yaitu masa-masa di mana perasaan seseorang dipenuhi dengan berbagai hal negatif. Salah satunya pada masa remaja. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pendampingan kepada remaja agar dapat memenuhi fungsi-fungsi tugas perkembangannya atau berkonsultasi atau curhat kepada pihak-pihak yang bisa memberikan solusi dalam menjalani masa-masa kritis tersebut (Sarwono, 2019).

Perempuan merupakan karakteristik jenis kelamin yang paling mendominasi dalam penelitian ini. Identitas gender mencakup kesadaran, pemahaman, pengetahuan, dan penerimaan mengenai diri sebagai pria atau perempuan. Perempuan cenderung memiliki perasaan yang lebih peka dan sensitif dibandingkan laki-laki (Malfasari et al., 2020).

Pew Research Centre America tahun 2024 Anak perempuan lebih mungkin mengatakan bahwa akan sulit bagi mereka untuk meninggalkan media sosial daripada anak laki-laki (58% vs. 49%). Remaja yang berusia 15 sampai 17 tahun juga lebih mungkin mengatakan hal ini daripada remaja yang lebih muda: 58% dari mereka yang berusia 15 hingga 17 tahun mengatakan bahwa akan sangat atau agak sulit untuk meninggalkan media sosial, dibandingkan dengan 48% dari mereka yang berusia 13 hingga 14 tahun (Vogels and Gelles-Watnick, 2023).

Sebagian besar ayah dan ibu dari responden memiliki pendidikan setingkat SMA, dengan proporsi 57% untuk ayah dan 45% untuk ibu. Menurut Deviani et al., orang tua

dengan pendidikan menengah ke atas umumnya memiliki pemahaman yang cukup baik dalam mengasuh dan mengawasi anak-anak mereka dengan menggunakan informasi yang mereka peroleh dalam proses mendidik anak. Namun Prabandari Kinanti & Lilik Noor Yuliati menyebutkan bahwa semakin tinggi pendidikan orang tua, maka semakin besar pengetahuan mereka mengenai pentingnya pendidikan (Prabandari and Noor Yuliati, 2016). Sedangkan dalam responden penelitian ini, jenjang pendidikan tertinggi orangtua adalah perguruan tinggi, namun sebagian besar responden memiliki orangtua dengan jenjang pendidikan terakhir sekolah menengah atas (SMA).

Ibu merupakan partner curhat yang paling banyak dipilih oleh remaja hal ini sesuai dengan penelitian Aziz, et al., yakni sebesar 54,7% remaja memilih Ibu sebagai keluarga yang sering dijadikan teman curhat (Aziz and Sitasari, 2021). Menurut Santrock dalam Elfida & Fernando ibu dinilai memiliki sikap yang lebih terbuka dan mampu memahami emosi remaja sehingga remaja merasa diterima sepenuhnya dan merasa nyaman menceritakan setiap permasalahannya kepada ibu (Fernando et al., 2017).

Pew Research Centre America tahun 2024 melaporkan Sekitar 22% remaja menganggap orang tua mereka sangat khawatir tentang penggunaan media sosial oleh mereka. Namun, sebagian besar remaja (41%) menganggap orang tua mereka tidak khawatir sama sekali (16%) atau sedikit khawatir (25%) tentang penggunaan media sosial oleh mereka. Sekitar seperempat remaja (27%) berada di tengah-tengah, mereka menganggap orang tua mereka agak khawatir. Banyak remaja percaya bahwa ada kesenjangan antara persepsi orang tua tentang

media sosial dan kenyataan hidup remaja. Sekitar 39% remaja mengatakan pengalaman mereka di media sosial lebih baik daripada yang dipikirkan orang tua, dan 27% mengatakan pengalaman mereka lebih buruk. Beberapa orang tua juga khawatir tentang manajemen waktu anak remaja terkait penggunaan media sosial, seperti membuang waktu di situs tertentu (42%) dan teralihkan dari menyelesaikan pekerjaan rumah (38%) (Vogels and Gelles-Watnick, 2023).

Sebanyak 86,66% remaja atau sebagian besar remaja pada penelitian ini memilih menggunakan media sosial sebagai sarana curhatnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Chhetry, Lalita & Ayesha Tahera Rashid yang menyatakan bahwa remaja dengan rentang usia 13 hingga 19 tahun telah diidentifikasi sebagai generasi dengan penggunaan internet tertinggi sejak akhir tahun 1990an (Chhetry and Rashid, 2017). Berdasarkan Kementerian Komunikasi dan Informatika (2014) pengguna internet di Indonesia mencapai 82 juta orang, dan 80 persen diantaranya adalah remaja berusia 15-19 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian Mulati, et al., yang menyebutkan bahwa curhat atau curahan hati adalah cara untuk mengungkapkan perasaan kepada orang lain dan bukan hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai metode untuk mengatasi (coping) stres. Curhat bisa dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya curhat secara online, hal ini dirasa lebih praktis, mudah dilakukan, serta remaja saat ini lebih akrab dengan teknologi digital (Mulati et al., 2022).

Teknologi adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan. Teknologi terus berkembang seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Setiap inovasi yang dibuat memberikan

manfaat positif bagi kehidupan. Di bidang teknologi, masyarakat telah mendapatkan banyak manfaat positif. Namun, meskipun tujuan awalnya adalah memberikan manfaat positif, ada kemungkinan teknologi dapat digunakan untuk hal-hal negatif (Fajar and Machmud, 2020).

Kehadiran media sosial merupakan sesuatu yang melekat dan menjadi kebutuhan bagi setiap orang (Oktaviani, 2019). Di era informasi dan teknologi yang makin berkembang internet dan media sosial memegang peranan penting dalam kehidupan. Media sosial merupakan salah satu media yang banyak digunakan siswa siswi untuk memenuhi kebutuhan informasi guna menunjang aktivitas (Haniza, 2019).

Selain manfaat atau hal yang positif media sosial juga memiliki sisi negatif, kehadiran orang-orang baru dengan identitas yang jelas terkadang membuat resah pengguna media sosial dan terkadang privacy dilanggar oleh pengguna sendiri dengan informasi pribadi di media sosial (Harry Purwanto, 2021).

Media sosial merupakan platform untuk berinteraksi, berbaur, dan berkomunikasi dengan orang lain. Istilah media sosial menjadi populer ketika Facebook dan Twitter mulai dikenal oleh para pengguna internet. Hal ini membuat media sosial dan internet menjadi tak terpisahkan. Ketika seseorang mendengar kata media sosial mereka akan langsung memikirkan berbagai platform yang ada di internet, seperti Twitter, Facebook, YouTube, blogging, Instagram, dan fasilitas lain yang menghubungkan dan memungkinkan interaksi antara manusia (Anwar, 2017).

Sebanyak 37% remaja memilih Whatsapp sebagai media sosial yang paling diminati untuk curhat. Hal ini

sesuai dengan penelitian Meilinda yang menyebutkan bahwa aplikasi *messaging* seperti Whatsapp dan Line merupakan aplikasi yang sering digunakan oleh seluruh respondennya (Meilinda, 2018). Namun hal tersebut tidak sesuai dengan penelitian Junawan, et al., yang menyebutkan bahwa youtube merupakan media sosial dengan pengguna terbesar di Indonesia yakni sebesar 88%, dan Whatsapp di peringkat kedua dengan jumlah akses sebesar 84% (hendra and Laugu, 2020).

YouTube adalah platform yang paling umum digunakan oleh remaja, dengan 95% dari mereka yang berusia 13 hingga 17 tahun mengatakan bahwa mereka pernah menggunakannya, menurut survei Center yang dilakukan pada 14 April-4 Mei 2022, yang menanyakan sekitar 10 platform daring. Dua pertiga remaja melaporkan menggunakan TikTok, diikuti oleh sekitar enam dari sepuluh yang mengatakan bahwa mereka menggunakan Instagram (62%) dan Snapchat (59%). Persentase remaja yang mengatakan bahwa mereka pernah menggunakan Twitter (23%), Twitch (20%), WhatsApp (17%), Reddit (14%) dan Tumblr (5%) jauh lebih kecil. Penggunaan Facebook di kalangan remaja turun dari 71% pada tahun 2014-15 menjadi 32% pada tahun 2022. Twitter dan Tumblr juga mengalami penurunan pengguna remaja selama rentang waktu tersebut, tetapi Instagram dan Snapchat mengalami peningkatan yang signifikan (Vogels and Gelles-Watnick, 2023).

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa penetrasi internet di Indonesia mencapai 78,19 persen pada tahun 2023, yang setara dengan

215.626.156 jiwa dari total populasi 275.773.901 jiwa. Dari sisi gender, survei ini mencatat peningkatan penetrasi internet untuk laki-laki sebesar 79,32 persen dari total populasi laki-laki pada periode 2022-2023, sedangkan untuk perempuan, angkanya mencapai 77,36 persen dari total populasi perempuan di Indonesia. Survei ini dilaksanakan selama periode 10 Januari - 27 Januari 2023, meliputi 38 provinsi di Indonesia dengan total responden sebanyak 8.510 responden.

Pada zaman yang serba canggih ini, masyarakat dapat berinteraksi dengan orang lain secara langsung maupun tidak langsung yakni melalui teknologi media sosial. Penggunaan media sosial pada usia remaja memiliki banyak pengaruh baik maupun buruk. Penggunaan media sosial mencerminkan etika bersosialisasi dan berkomunikasi seseorang dengan orang lain (Supangat and Saringa, 2020). Hanafi menyebutkan bahwa ada banyak pengaruh baik yang didapat dari penggunaan media sosial pada remaja diantaranya mengetahui potensi diri, sarana diskusi, dapat berinteraksi, bertukar informasi dan berbagi apapun dengan lebih mudah. Salah satunya berbagi curahan hati atau curhat (Hanafi, 2016).

Terdapat tiga faktor yang mendorong seseorang untuk curhat di media sosial, pertama karena curhat di media sosial memberikan rasa gembira dan senang karena seseorang yang curhat di media sosial tersebut mendapatkan dukungan sosial dari warganet. Faktor kedua adalah adanya kebutuhan untuk didengarkan dimana kebutuhan tersebut merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Menggunakan media sosial sebagai tempat curhat adalah alternatif yang dipilih oleh remaja saat mereka merasa tidak nyaman untuk bercerita secara

langsung kepada orang lain. Media sosial menjadi solusi bagi mereka yang ingin didengarkan tanpa harus berkomunikasi tatap muka. Faktor ketiga adalah kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain. Pengakuan sosial dari orang lain di media sosial pada akhirnya mampu memberikan perasaan senang dan bangga bagi seseorang yang mendapatkannya. Pengakuan sosial itulah yang bisa didapat ketika seseorang bercerita atau curhat yang kemudian mendapatkan respon positif dari banyak orang di media sosial (Erland and Putri, 2020). Selain itu Rizki juga menyebutkan bahwa berbagi emosi positif dapat meningkatkan kepuasan hidup, hubungan sosial, dan kesenangan (Mu'tiya, 2015).

Dibalik banyaknya pengaruh baik terdapat pula pengaruh buruk dari penggunaan media sosial sehingga penggunaan media sosial pada remaja juga perlu diperhatikan. Achmad menyebutkan bahwa remaja yang terlalu fokus pada media sosial cenderung tidur larut malam. Hal ini dapat mengganggu pola tidur dan menyulitkan remaja untuk bangun pagi sehingga remaja menjadi kurang produktif dan kurang fokus saat belajar di sekolah (Achmad et al., 2023a).

Penggunaan media sosial mampu mempengaruhi waktu belajar anak, termasuk remaja. Jika siswa menggunakan media sosial tanpa tujuan yang jelas atau dengan cara yang kurang tepat, hal ini bisa mengganggu proses pembelajaran (Cahyono, 2018).

Hamzah, et al., dalam penelitiannya menyebutkan bahwa fungsi media sosial kini telah mengalami pergeseran makna dari hanya sekadar pengganti interaksi langsung menjadi panggung mengekspresikan diri yang berujung

pada *Hyperhonest* atau ungkapan yang terlalu jujur di media sosial dimana banyak orang yang dengan mudah mengutarakan isi hatinya melalui status di media sosial. Meskipun media sosial adalah platform yang terbuka dan bebas, kita harus menyadari batasan-batasan privasi dalam penggunaannya. Mengetahui batasan privasi sangat penting untuk menghindari situasi yang tidak terkendali, seperti maraknya penipuan secara daring. Masa remaja adalah periode yang rentan terhadap kejahatan dan penipuan karena pada usia ini, individu lebih mudah dipengaruhi (Sukmawati et al., 2020).

Kegiatan belajar dapat terganggu karena ketergantungan siswa pada media sosial karena lebih banyak waktu digunakan untuk mengakses media sosial daripada belajar dan mendukung gaya hidup remaja pada umumnya (Achmad et al., 2023b). Gaya hidup merupakan salah satu kebutuhan sekunder manusia yang dapat berubah sesuai dengan perkembangan terkini atau sesuai keinginan individu untuk mengubah gaya hidupnya. Istilah gaya hidup dikenal sejak tahun 1929. Maknanya yang lebih luas mulai digunakan sejak tahun 1961 (Ansbacher, 1990). Gaya hidup dapat dilihat dari gaya berpakaian, kebiasaan maupun hal yang lain dan dapat dinilai secara relatif tergantung pada penilaian orang lain (Juwita et al., 2015).

Pengguna media sosial dapat terpesona dan ketergantungan dengan berbagai hal menarik yang ada di media sosial dan menjadikan media sosial sebagai salah satu pemicu perubahan gaya hidup khususnya dikalangan remaja (Prisgunanto, 2015).

Selain itu karena setiap orang berhak mengutarakan pendapatnya di media sosial dan tak sedikit yang

menyampaikan pendapatnya dengan cara yang kurang sopan bahkan ada juga yang melakukan *cyberbullying* maka remaja memiliki risiko mendapatkan *cyberbullying* atau perundungan atau tindakan negatif yang dilakukan oleh orang lain secara terus menerus dan merugikan. Remaja yang menjadi korban dari perilaku *cyberbullying* tersebut dapat terganggu kondisi psikologis dan emosionalnya, remaja menjadi mudah merasakan takut, kecemasan, kesedihan, stres dan gejala depresi (Sukmawati et al., 2020).

Hampir setengah dari remaja AS berusia 13 hingga 17 tahun (46%) melaporkan pernah mengalami setidaknya satu dari enam perilaku *cyberbullying* yang ditanyakan dalam survei *Pew Research Center* yang dilakukan pada 14 April-4 Mei 2022. Perilaku paling sering dilaporkan terdiri dari makian, dengan 32% remaja pernah dimaki dengan sebutan yang menyinggung di internet atau di ponsel mereka. Sebagian kecil mengatakan mereka pernah mendengar rumor palsu tentang mereka di internet (22%) atau dikirim gambar vulgar yang tidak mereka minta (17%). Sekitar 15% remaja mengatakan mereka pernah mengalami orang lain selain orang tua yang terus-menerus menanyakan mereka di mana, apa yang sedang mereka lakukan atau dengan siapa mereka, sementara 10% mengatakan mereka pernah diancam secara fisik dan 7% remaja mengatakan pernah dibagikan gambar-gambar eksplisit mereka tanpa persetujuan mereka. Secara total, 28% remaja telah mengalami berbagai jenis *cyberbullying*. Pengalaman remaja dengan pelecehan daring bervariasi menurut usia. Sekitar 49% remaja berusia 15 hingga 17 tahun mengalami setidaknya satu dari enam perilaku

daring, dibandingkan dengan 42% dari remaja berusia 13 hingga 14 tahun. Sementara jumlah remaja dengan usia 15 sampai 17 tahun dan lebih muda dengan usia 13 sampai 14 tahun melaporkan menjadi sasaran makian atau penyebaran rumor, remaja usia 15 sampai 17 tahun lebih mungkin daripada rekan-rekan mereka yang lebih muda pada usia 13 sampai 14 tahun (22% vs. 11%) untuk mengatakan seseorang telah mengirim mereka gambar eksplisit yang tidak mereka minta, tindakan yang terkadang disebut sebagai *cyberflashing*; terdapat seseorang yang membagikan gambar eksplisit mereka tanpa persetujuan mereka, dalam apa yang juga dikenal sebagai *revenge porn* (8% vs. 4%); atau menjadi sasaran pertanyaan terus-menerus tentang keberadaan dan aktivitas mereka (17% vs. 12%) (Vogels, 2022).

Sekolah merupakan sebuah institusi yang terorganisir di mana proses sosialisasi berlangsung dan dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian serta kemampuan sosial anak. Sekolah memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat karena dianggap sebagai tempat transisi dari pendidikan keluarga ke pendidikan masyarakat. Sekolah sangat penting dalam mempersiapkan anak untuk menghadapi masalah dan tantangan masa kini serta masa depan bangsa. Kondisi pembelajaran di Indonesia umumnya baik. Seiring waktu, perkembangan media sosial terjadi dengan cepat, menyebabkan meningkatnya konsumsi media sosial. Perkembangan ini sangat cepat terutama pada remaja dan anak-anak, karena pada usia tersebut mereka memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga media sosial menjadi tempat

untuk mengekspresikan diri dan mencari informasi. Namun, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat mengurangi waktu belajar dan menurunkan prestasi akademik mereka (Andriyani et al., 2021).

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini meskipun memiliki seseorang di sekitarnya untuk berbicara untuk curahan hati, remaja masih memilih memanfaatkan media sosial sebagai wadah untuk curahan hati. Fenomena ini mencerminkan pergeseran dalam cara remaja mengatasi dan menyampaikan perasaan mereka dalam era digital. Meskipun keterlibatan sosial secara fisik tetap penting, media sosial memberikan platform yang memungkinkan remaja untuk meresapi keintiman emosional tanpa batasan geografis atau waktu. Keputusan ini mungkin tercermin dari kompleksitas hubungan antar pribadi di era teknologi yang terus berkembang, di mana ekspresi melalui platform daring menjadi alternatif yang menarik dan relevan.

SARAN

Pihak sekolah dan keluarga perlu memberikan edukasi mengenai pentingnya bijak bermedia sosial. Guru BK (Bimbingan Konseling) perlu memfasilitasi siswa agar dapat menjadi alternatif tempat curhat siswa yang sekaligus membimbing, mengingat masa remaja merupakan masa untuk menentukan jati diri dan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, W., Sudrajat, A., Faiza, S., Novita Ollianti, R., Pasundan, U., Tamansari No, J., Bandung Wetan, K., Bandung, K., Barat, J., Universitas Padjadjaran, P., Adipati Kertabumi No, J., 2023a. The Influence of Social Media on

- Teenagers' Lifestyles: Behavioral Analysis Among Adolescents in Bandung. *Journal on Education* 05, 10356–10363.
- Achmad, W., Sudrajat, A., Faiza, S., Novita Ollianti, R., Pasundan, U., Tamansari No, J., Bandung Wetan, K., Bandung, K., Barat, J., Universitas Padjadjaran, P., Adipati Kertabumi No, J., 2023b. The Influence of Social Media on Teenagers' Lifestyles: Behavioral Analysis Among Adolescents in Bandung. *Journal on Education* 05, 10356–10363.
- Agianto, R., Setiawati, A., Firmansyah, R., Studi Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi STEMBI, P., 2020. PENGARUH MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP GAYA HIDUP DAN ETIKA REMAJA. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi* 7, 130–139.
- Ali, M., Ansori, M., 2017. *Psikologi Remaja*, 12th ed. Bumi Aksara.
- Andriyani, Y., Husen Arifin, M., Wahyuningsih, Y., 2021. Dampak Negatif Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Siswa Sekolah Dasar di Era Globalisasi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 6, 175–185.
- Ansbacher, H.L., 1990. Alfred Adler, pioneer in prevention of mental disorders. *Journal Of Primary Prevention* 11, 37–68.
- Anwar, F., 2017. Perubahan dan Permasalahan Media Sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 1, 137–144.
- Aprilia, R., Sriati, A., Hendrawati, S., 2020. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care* 3, 41–53.
- Arifin, Z., 2015. Perilaku remaja pengguna gadget; Analisis teori sosiologi pendidikan. *Jurnal Pemikiran Keislaman* 26, 287–316.
- Azis, N.S., Sitasari, N.W., 2021. Gambaran Keberfungsian Keluarga Remaja Korban Bullying di Jakarta. *JCA Psikologi* 2, 247–254.
- Cahyono, A.S., 2018. Dampak Media Sosial Terhadap Permasalahan Sosial Anak. *Publiciana* 11, 89–99.
- Carr, C.T., Hayes, R.A., 2015. Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atl J Commun* 23, 46–65.
<https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Chhetry, L., Rashid, A.T., 2017. Social Media Behaviour of Teenagers and Privacy Issues.
- Devita, Y., 2019. Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority* 2.
- Erland Hamzah, R., Citra Eka Putri, 2020. Analisis Self-Disclosure Pada Fenomena Hyperhonest di Media Sosial. *Jurnal Pustaka Komunikasi* 3, 221–229.
- Fajar, M., Machmud, H., 2020. Penggunaan Media Sosial di Kalangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar* 3, 46–52.
- Fernando, T., Elfida, D., Islam, U., Sultan, N., Riau, S.K., 2017. Kedekatan Remaja Pada Ibu: Pendekatan Indigenous Psychology, *Jurnal Psikologi*.
- Fitri, N.F., Adelya, B., 2017. Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia-JPGI* 2.
- Hakim, N.S., Raj, A.A., 2017. Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) pada Remaja. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan*

- Psikologi Perkembangan Indonesia 280–284.
- Hanafi, M., 2016. *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Facebook Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa FISIP Universitas Riau*. JOM FISIP 3.
- Haniza, N., 2019. Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Pola Pikir, Kepribadian dan Kesehatan Mental Manusia. *Jurnal Komun.*
- Harry Purwanto, 2021. Media Sosial Bebas Awas Kebablas: Kumpulan Opini Mahasiswa KPI IAI Syarifudin. Media Karya, Surabaya.
- hendra, J., Laugu, N., 2020. Eksistensi Media Sosial, Youtube, Instagram dan Whatsapp Ditengah Pandemi Covid-19 Dikalangan Masyarakat Virtual Indonesia. Baitul Ulum: *Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi* 4.
- Juwita, E.P., Budimansyah, D., Nurbayani, S., 2015. Peran Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Siswa SMA Negeri 5 Bandung. *Jurnal Sosieatas* 5.
- Malfasari, E., Sarimah, R., Febtrina, R., Herniyanti, S., Payung, N., Pekanbaru, J., Tamtama, N., Timur, L.B., Sekaki, P., Tim, L.B., 2020. Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, 241–246.
- Mayfield, A., 2008. What is Social Media?
- Meilinda, N., 2018. Social Media on Campus: Studi Peran Media Sosial sebagai Media Penyebaran Informasi Akademik pada Mahasiswa di Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UNSRI. *The Journal of Society & Media* 2, 53–64.
- Mulati, Y., Purwandari, E., Mohamed, N., Owida, I., Sembada, R., Putra, S., 2022. “Curhat Yuk! Jangan Pendam Masalahmu” Layanan Konsultasi Online untuk Membantu Problematika Seputar Masalah Remaja Article Info. *Jurnal Warta LPM* 25, 523–535.
- Mu'tiya Rizki, B., 2015. *INTUISI Jurnal Ilmiah Psikologi SELF DISCLOSURE: DEFINISI, OPERASIONALISASI, DAN SKEMA PROSES, INTUISI.*
- Nadhiroh, Y., 2015. Pengendalian Emosi. *Jurnal Saintika Islamica* 2, 53–63.
- Oktaviani, D., 2019. PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP GAYA HIDUP MAHASISWA IAIN METRO (Ekonomi dan Bisnis Islam). Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro, Lampung.
- Prabandari, K., Noor Yuliati, L., 2016. The Influence of Social Media Use and Parenting Style on Teenagers' Academic Motivation and Academic Achievement, *Journal of Child Development Studies* E-ISSN.
- Prisgunanto, I., 2015. Pengaruh Sosial Media Terhadap Tingkat Kepercayaan Bergaul Siswa. *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Opini Publik* Vol.19 No.2 Agustus 2015: 101-112 19, 101–112.
- Puji Astuti, A., Nurmalita RPS, A., 2014. TEKNOLOGI KOMUNIKASI DAN PERILAKU REMAJA.
- Raodia, 2019. Pengaruh Perkembangan Teknologi Terhadap Terjadinya Kejahatan Mayantara (Cybercrime). *Jurisprudentie* 6, 230–239.
- Replita, 2016. Pengaruh Lingkungan Sosial dan Keadaan Ekonomi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kelurahan Aek Tampang. *Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial dan Keislaman* 2, 1–16.
- Rusmana, Y.W., 2021. CURHAT DENGAN SENI GRAFIS

- JURNAL Oleh. Institusi Seni Indonesia Yogyakarta.
- Sarwono, S.W., 2019. *Pengantar Psikologi Umum*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sipatuhar, C.M., Poerana, A.F., Nurkinan, 2020. Pengalaman Komunikasi Curhat Anonim Bagi Followers @18autobase di Twitter. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi* 4, 56–74.
- Sukmawati, A., Puput, A., Kumala, B., 2020. Dampak Cyberbullying Pada Remaja di Media Sosial. *Alauddin Scientific Journal of Nursing* 2020, 55–65.
- Supangat, Saringa, M. Bin, 2020. Development of e-learning system using felder and silverman's index of learning styles model. *Int. J. Adv. Trends Comput* 9, 8554–8561.
- Vionita, L., Prayoga, D., 2021. Penggunaan Media Sosial selama Pandemi Covid-19 dalam Promosi Kesehatan di Rumah Sakit Kabupaten Tangerang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20, 126–133. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.2.126-133>.
- Vogels, E.A., 2022. Teens and Cyberbullying 2022 [WWW Document]. Pew Research Center.
- Vogels, E.A., Gelles-Watnick, R., 2023. Teens and social media: Key findings from Pew Research Center Surveys [WWW Document]. Pew Research Center.
- Widodo, S., Suryani, L., Sularmi, L., Pratama, Y., Dianti, R., 2020. Rendahnya Intensi Anak Untuk Curhat Kepada Orang Tua Pada Siswa MTS Mathlaul Anwar. *Jurnal ABDIMAS* 1, 6774.
- Zola, N., Ilyas, A., Yusri, Y., 2017. Karakteristik Anak Bungsu. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5, 109–114. <https://doi.org/10.29210/120100>