



INTERNET ADDICTION DISORDER PADA REMAJA

Apa media sosial yang anda miliki ? facebook, Instagram, twitter, Youtube, Whatsaap? Pasti setiap remaja memiliki lebih dari satu akun media sosial.

Apa aktivitas anda selama bersosial media? posting foto, update status, like, memberikan komentar, subscribe, chatting.

Lagi buka browser yang pertama dibuka Facebook. Lagi ngerjain tugas, dikit-dikit buka Facebook. Lagi naik ojek, buka Twitter. Lagi ijab kabul, bilang 'saaah'nya di status Path. Lagi buka facebook, Path, Twitter, dkk. Nggak bisa lepas. Ada bunyi "tik tok", langsung ngecek hape. Padahal itu bunyi bel rumah. Ada geter-geter, langsung ngecek hape. padahal itu gempa bumi. Ada yang nyolek-nyolek kantong, langsung ngecek hape. padahal itu copet.

Pernahkah anda mengalami ini? Ayo ngakuuu ^_^

Sepulang sekolah Esmeraldah lagi nunggu angkot di depan gerbang, daripada bosan angkat hp dengan tangan kepala agak miring cari angle yang pas dan Cekreeek... pose wajah yang sempurna sudah terdokumentasi. Lanjut buka facebook **upload foto selfie**. Harus ada caption dooong biar nambah dramatis, ditulislah caption "menunggu masanya tiba".

Fenomena diatas sering kali terjadi. Setiap saat aktivitas yang dilakukan seperti esmeraldah akan diposting di media sosial. Saat makan di luar, posting status. Saat jalan-jalan posting foto. Saat beli barang mahal lanjut posting belanjaan. Saat ada momen spesial seperti ulang tahun, wisuda, ijab kabul, saat beribadah pun banyak yang memposting di media sosial. Apalagi saat hati berbunga-bunga sebentar-sebentar menuliskan perasaan di media sosial. Saat patah hati, media sosial bak diari harian untuk mencurahkan isi hati. Semua yang dilakukan di media sosial sah-sah saja.

Setelah anda memposting sesuatu di media sosial, apa yang anda rasakan jika postingan anda banjir like, koment dan share? Pasti bahagia karena menjadi trendingtopik. Jika postingannya membawa aura positif akan merasa terpuji. Jika postingannya banyak yang antusias pasti merasa diperhatikan, dan lain sebagainya...

Tanda "like" atau jempol di media sosial bisa menjadi sebuah prestise bagi sebagian orang. Semakin banyak "like", semakin bahagia. Artinya punya banyak teman dan populer. Tak jarang jumlah "like" menjadi tolak ukur popularitas di media sosial. Terutama dunia selebgram dan per-endors-an yang sangat amat mengejar like. Karena memang tujuannya untuk menjual sesuatu.

Studi terbaru mengungkap, pemberian 'like' di media sosial ternyata bisa memengaruhi fisiologi otak. Melansir *CNN*, penelitian Brain Mapping Center University of California Los Angeles (UCLA) membuktikan, sebuah 'like' berdampak sama seperti menang lotre bagi remaja.

"Remaja yang unggahannya [lebih banyak] disukai, aktivasi bagian otaknya lebih besar dibanding lainnya," kata Lauren Sherman. Ketika remaja beraktifitas di Instagram, ditemukan beberapa bagian pusat saraf yang aktif ketika ada notifikasi 'like' dari media sosialnya. Bagian *nucleus accumbes* yang





bertugas merespons rasa penghargaan menjadi aktif saat remaja mengetahui ada yang menyukai foto mereka. Semakin banyak yang suka, semakin aktif pula bagian itu. Sensasi itulah yang membuat remaja jadi sering menggunakan media sosial tersebut.

Respons otak remaja terhadap pemberian 'like' juga dianggap Sherman sebagai bentuk suksesnya penyampaian pesan dalam pola komunikasi anak masa kini. Dahulu, sebelum media sosial berkembang, keberhasilan penyampaian pesan bersifat kualitatif melalui komunikasi non-verbal. Misalnya, isyarat atau ekspresi wajah. Tapi kini, remaja lebih dapat memahami kesuksesan pesan secara terukur melalui 'like', 'retweet', atau 'favorite.' Jika remaja mendapat apresiasi-apresiasi itu, artinya pesan telah tersampaikan dengan baik.

Bersosmed-ria memang bikin kita senang dan puas karena bersosmed itu 80% melibatkan diri kita untuk berinteraksi dengan orang banyak. Hal ini menyebabkan kita gemar mengekspresikan diri dan terobsesi pada diri kita sendiri. Gejala tersebut merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormone dopamine, sebuah hormon yang keluar kita sangat merasa senang, puas dan orgasme. Wuihh.

twitteran 10 menit bisa memicu keluarnya hormon oksitosin sebanyak 13%. Hormon oksitosin ini dikenal sebagai hormon yang bikin kita hepi.

Media sosial yang selalu memberikan notifikasi tiap kali ada update ternyata berdampak negatif pada sistem syaraf kita. Karena terbiasa melihat ponsel tiap kali tanda notifikasi masuk, kita jadi kerap mengira tanda apa pun (bunyi, getaran, dll) yang mengena ke indera, kita kira sebagai notifikasi dari media sosial yang harus segera kita tanggapi. Gejala inilah yang disebut sebagai *phantom vibration syndrome*.

Internet addiction disorder (IAD) salah satunya disebabkan karena kita bisa sangat mudah mendapatkan reward—berupa Likes (penghargaan), atensi, serta komentar dengan usaha yang gampang. Adiksi berinternet ini mirip seperti adiksi yang ditimbulkan narkoba yang bisa mengontrol proses emosi, jangkauan perhatian serta pengambilan keputusan. Banjir like merangsang kita untuk memposting sesuatu yang disukai oleh netizen. Rangsangan itu selalu menginginkan untuk melakukan lagi, lagi berulang-ulang. Ketika sepi like, timbul keinginan untuk melakukan segala cara untuk meraih like kembali. Bahkan rela memposting hal-hal yang tabu dan tak pantas sehingga efeknya memberikan pengaruh yang tidak baik kepada remaja dan anak-anak.

Sering kita lihat di timeline, kalau postingan yang berisi konten serius pasti like dengan jumlah sedikit. Namun jika konten berisi hiburan, prank, komedi, Kpop, dan romantisme pasti banjir like dan komen. Jika postingan trending memberikan pengaruh yang baik pada anak dan remaja tentu tak menjadi masalah. Namun akan menjadi bomerang jika postingan tersebut memberikan pengaruh negatif. Pada remaja umumnya masih memiliki jiwa yang labil, masa-masa mencari jati diri. Contohnya sebuah akun milik seorang selebgram sering memberikan postingan romantisme pasangan gaya anak remaja, gaya hidup hedonis, cara berpenampilan terlalu minim bagi seorang wanita dan sejumlah aktivitas remaja yang tak pantas (berkata kasar, merokok diusia sekolah, mabuk). Setiap akun ini memposting sesuatu selalu menjadi trending, pengikutnya kalangan remaja dibawah umur, banjir like dan komen. Akun ini pada saat itu menuai kontroversi sehingga KPAI turun tangan mengatasi masalah tersebut, dikhawatirkan para anak dan remaja mengikuti gaya hidup selebgram.





Hal lain yang merupakan efek dari IAD adalah *sosial climber*. *Sosial climber* atau dalam bahasa Indonesia disebut panjat sosial dapat digolongkan sebagai penyakit kejiwaan. Sosial climber adalah seorang tokoh yang harus akan pujian dan perhatian media sosial.

Pada orang dewasa kasus sosial climber dilakukan untuk menaikkan status sosial yang lebih tinggi dari status sebenarnya, biasanya untuk mendapat pengakuan status sosial yang lebih tinggi. Pelaku sosial climber akan melakukan segala cara untuk mendapatkan perhatian di media sosial contoh kasus bos travel biro perjalanan umroh.

Pada remaja ini bisa saja terjadi. Banyak hal yang menjadi penyebabnya. Suatu contoh, remaja masih memiliki jiwa labil merasa minder karena mendapat perlakuan bullying dari teman akan melakukan segala cara untuk mendapatkan status sosial yang lebih tinggi dan mendapat perhatian dari teman-teman dunia maya. Cara yang dilakukan bisa saja membuat drama atau sensasi, memposting sesuatu yang tidak pantas agar panen like dari netizen. Status sosial pada remaja tidak hanya pada barang branded atau mewah yang dimilikinya, namun juga pengalaman lain seperti pengalaman merokok, pengalaman menjalani hubungan yang romantis dengan lawan jenis (padahal usia ini rawan/belum diperbolehkan). Remaja merasa bangga dan memiliki prestige yang tinggi jika terlebih dahulu menjalani pengalaman tersebut daripada teman-temannya. Tentu cara-cara seperti ini merugikan diri sendiri dan orang lain. Syukuri apa yang telah kita miliki. Jangan menilai prestige dari kacamata orang lain.

Media sosial memberikan dampak positif dan negatif bagi para remaja namun tergantung dari penggunaannya itu sendiri. Maka dari itu, marilah kita gunakan media sosial dengan positif, cerdas, arif dan bijaksana. Jadilah *good fluencer* (pengaruh yang baik) bagi orang-orang di sekitar anda. Media sosial itu ibaratnya ruang publik. Anda memposting sesuatu di media sosial, artinya postingan anda siap dilihat, di baca, di sukai, di share, oleh banyak orang dari segala usia dan kalangan.

Salam Literasi Digital

Blitar, 17 Juni 2019

Rachmawati,
RTIKab Blitar



www.rtikablitar.or.id



[blitarku](https://www.facebook.com/blitarku)



[rtikablitar](https://www.instagram.com/rtikablitar)



[@rtikablitar](https://twitter.com/rtikablitar)



[blitarku](https://www.youtube.com/blitarku)