

# Literatur Review: Media Sosial dan Implikasi Terhadap Pola Pikir Peserta Didik Sekolah Menengah Atas

Rahman Yusuf<sup>1</sup>, Dita Septasari<sup>2</sup>, Intan Sukmawati<sup>3</sup>  
<sup>1</sup> Universitas Aisyah Pringsewu

## Info Artikel

### Riwayat Artikel:

Received December 23, 2025

Revised January 5, 2026

Accepted January 31, 2026

### Abstract

*Social media has transformed into a digital ecosystem inseparable from the lives of Senior High School (SMA) students, bringing complex implications for the development of their thinking patterns. This literature review aims to analyze and synthesize current empirical evidence regarding the impact of social media on various domains of high school students' thinking patterns, encompassing cognitive, socio-emotional, and academic aspects. The method employed is a literature review of 15 research articles from various international databases and accredited national journals. The analysis reveals that excessive social media use correlates with attention disorders, decreased working memory, and erosion of students' intrinsic learning motivation. In the socio-emotional domain, passive usage patterns accompanied by social comparison contribute to increased anxiety, depressive symptoms, and decreased socio-emotional skills. Nevertheless, research also uncovers the positive potential of social media when used purposefully for collaborative learning. Key moderating factors determining the impact of social media use are students' self-regulation abilities and intrinsic motivation. Referring to the complexity of these impacts, this review recommends the integration of Critical Digital Literacy into the curriculum as a fundamental strategy for building digital resilience. Critical Digital Literacy equips students with a critical thinking framework to analyze content, understand platform mechanisms, manage online identity reflectively, and utilize technology constructively. Thus, high school students can become intelligent, critical, and responsible users within their digital ecosystem.*

**Keywords:** social media, high school students' thinking patterns, critical digital literacy

### Corresponding Author:

Rahman Yusuf

Email: rahman70yusuf@gmail.com



*This is an open access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.*

### Abstrak

Media sosial telah bertransformasi menjadi ekosistem digital yang tak terpisahkan dari kehidupan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), membawa implikasi kompleks terhadap perkembangan pola pikir mereka. Tinjauan literatur ini bertujuan menganalisis dan mensintesis bukti empiris terkini mengenai dampak media sosial terhadap berbagai ranah pola pikir siswa SMA, mencakup aspek kognitif, sosio-emosional, dan akademik. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka (literature review) terhadap 15 artikel penelitian dari berbagai basis data internasional dan jurnal nasional terakreditasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan berkorelasi dengan gangguan atensi, penurunan memori kerja, serta menggerus motivasi intrinsik belajar siswa. Dalam ranah sosio-emosional, pola penggunaan pasif yang disertai perbandingan sosial berkontribusi pada peningkatan kecemasan, gejala depresi, dan penurunan keterampilan sosial-emosional. Meskipun demikian, penelitian juga mengungkap potensi positif media sosial ketika digunakan secara terarah untuk pembelajaran kolaboratif. Faktor moderator kunci yang menentukan dampak penggunaan media sosial adalah kemampuan regulasi diri dan motivasi intrinsik siswa. Merujuk pada kompleksitas dampak tersebut, tinjauan ini merekomendasikan integrasi Literasi Digital Kritis ke dalam kurikulum sebagai strategi fundamental membangun resiliensi digital. Literasi Digital Kritis membekali siswa dengan kerangka berpikir kritis untuk menganalisis konten, memahami mekanisme platform, mengelola identitas daring secara reflektif, dan memanfaatkan teknologi secara konstruktif. Dengan demikian, siswa SMA dapat menjadi pengguna yang cerdas, kritis, dan bertanggung jawab dalam ekosistem digital mereka.

**Kata Kunci:** media sosial, pola pikir siswa SMA, literasi digital kritis,

## I. PENDAHULUAN

Media sosial telah menjelma menjadi lingkungan hidup yang tak terpisahkan dari Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA). Platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp kini berfungsi lebih dari sekadar alat komunikasi. Mereka telah berubah menjadi arena utama di mana identitas sosial dibentuk, pengetahuan diakses, dan hubungan interpersonal dijalin

(Rasheed et al., 2020; Ferdiansyah et al., 2023). Dalam lingkungan digital yang selalu "hidup" ini, pola pikir remaja, yaitu seperangkat keyakinan, sikap, dan kecenderungan mental yang mengarahkan cara mereka memandang tantangan akademik, mengelola emosi, dan berinteraksi sosial, terus- menerus dibentuk dan diuji. Masa SMA merupakan periode kritis bagi konsolidasi pola pikir ini, seiring dengan matangnya fungsi eksekutif otak yang mendasarinya (Nivins et al., 2024).

Bukti ilmiah terkini mempresentasikan paradoks yang kompleks. Di satu sisi, media sosial menawarkan potensi sebagai sumber daya yang konstruktif. Ia dapat memfasilitasi pembelajaran kolaboratif, memberikan akses pada informasi yang kaya, dan menjadi saluran dukungan sosial (Ferdiansyah et al., 2023). Di sisi lain, bukti ilmiah secara konsisten menunjukkan ia juga dapat berubah menjadi beban psikologis dan kognitif yang berat. Tinjauan sistematis mengonfirmasi bahwa penggunaan berlebihan dikaitkan dengan gangguan atensi dan penurunan memori kerja (Naik et al., 2025). Yang lebih mengkhawatirkan, studi longitudinal neuroimaging menemukan bahwa penggunaan media sosial intensif dikaitkan dengan perubahan perkembangan struktur serebelum, area otak yang terlibat dalam regulasi emosi dan kognisi (Nivins et al., 2024). Dampak ini merembes ke ranah akademik, di mana berbagai penelitian, termasuk dalam konteks Indonesia, mencatat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar (Fauzi & Hidayat, 2023), motivasi akademik (Sari & Pratama, 2022), dan prestasi siswa SMA (Al-Mamary, 2023).

Nuansa penting muncul ketika melihat faktor penentu di balik variasi dampak ini. Penelitian menunjukkan bahwa pola penggunaan, misalnya *scrolling* pasif yang penuh perbandingan sosial versus penggunaan aktif untuk komunikasi, lebih prediktif terhadap kesehatan mental daripada sekadar durasi (Vannucci & Ohannessian, 2024). Lebih lanjut, studi pada siswa SMA mengungkap peran sentral kontrol diri. Media sosial justru dapat meningkatkan keterlibatan sekolah, tetapi hanya bagi siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik (Du & Wang, 2024). Temuan ini menggeser fokus dari sekadar "berapa lama" menuju "bagaimana" dan "dengan kapasitas mental seperti apa" media sosial digunakan.

Penelitian saat ini memang telah banyak mengurai dampak media sosial secara spesifik, baik pada aspek kognitif, kesehatan mental (Politte et al., 2024), keterampilan sosial-emosional (Demir & Karabey, 2024), maupun hasil akademik. Namun, kesenjangan penelitian yang signifikan teridentifikasi. Pertama, kebanyakan kajian masih bersifat sektoral, menganalisis dampak pada satu domain secara terpisah. Belum ada upaya sintesis yang menghubungkan secara holistik temuan dari level neurologis, kognitif, sosio-emosional, hingga akademik untuk memahami transformasi pola pikir siswa SMA secara utuh. Kedua, diskusi solusi masih sering terfokus pada kontrol eksternal seperti pembatasan waktu. Sementara itu, pendekatan pemberdayaan melalui literasi digital kritis sebagai strategi membangun pola pikir digital yang resilien masih kurang mendapat porsi dalam tinjauan literatur (Pangrazio & Sefton-Green, 2024).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, tujuan tinjauan literatur ini adalah untuk menganalisis dan mensintesis bukti empiris terkini mengenai dampak media sosial terhadap berbagai ranah pola pikir siswa SMA, baik kognitif, sosio-emosional, maupun akademik. Selain itu, kajian ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor penentu kunci, seperti pola penggunaan dan kontrol diri, yang menjelaskan variasi dampak tersebut. Terakhir, tinjauan ini merumuskan implikasi edukatif dan rekomendasi strategis yang berfokus pada penguatan kapasitas internal siswa, terutama melalui integrasi literasi digital kritis ke dalam kerangka pendidikan. Dengan demikian, tinjauan ini diharapkan dapat menjadi peta pengetahuan yang komprehensif bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam memandu peserta didik menjadi navigator yang cerdas, kritis, dan bertanggung jawab di ekosistem digital mereka.

## II. METODE

Artikel ini disusun dengan metode tinjauan pustaka (literature review). Prosesnya dilakukan dengan cara mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis sejumlah artikel penelitian terkait topik media sosial dan pola pikir siswa SMA. Sumber yang digunakan dalam tinjauan ini berasal dari *BMC Pediatrics*, *Nature Scientific Reports*, *Frontiers*, *PubMed Central*, *Springer*, *Wiley Online Library*, *ERIC (Education Resources Information Center)*, serta sejumlah jurnal nasional Indonesia yang terakreditasi.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehadiran platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp yang senantiasa aktif dan sarat stimulasi telah mengubah pola interaksi konvensional, konstruksi identitas, serta proses kognitif dasar remaja (Rasheed et al., 2020; Ferdiansyah et al., 2023). Aksesibilitas yang tinggi dan desain antarmuka yang menarik membuat media sosial cepat diadopsi, namun sekaligus membawa implikasi kompleks bagi perkembangan pola pikir siswa SMA. Tabel 1 menyajikan beberapa penelitian yang mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dengan berbagai aspek pola pikir peserta didik Sekolah Menengah Atas.

Tabel 1. Daftar Artikel

No.	Penulis	Isi Konten
-----	---------	------------

1.	Naik et al. (2025)	Tinjauan sistematis terhadap 23 studi menemukan bahwa penggunaan berlebihan media sosial berkaitan dengan gangguan atensi, penurunan memori kerja, dan fungsi eksekutif pada remaja. Platform seperti Facebook dan YouTube menunjukkan potensi meningkatkan keterampilan bahasa melalui konten edukatif.
2.	Nivins et al. (2024)	Studi longitudinal 4 tahun pada 6.469 anak menunjukkan penggunaan media sosial tinggi mengubah perkembangan volume serebelum ( $\beta = -0.02$ ). Perubahan ini memberikan bukti neurologis tentang dampak media sosial pada area otak yang terlibat dalam regulasi emosi dan kognisi.
3.	Du & Wang (2024)	Survei terhadap 107 siswa SMA di Tiongkok menemukan bahwa kontrol diri memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial dengan engagement sekolah. Hanya siswa dengan kontrol diri baik yang menunjukkan peningkatan engagement ketika menggunakan media sosial lebih banyak.
4.	Politte et al. (2024)	Review komprehensif mengidentifikasi tiga mekanisme utama dampak media sosial pada kesehatan mental remaja: perbandingan sosial, cyberbullying, dan gangguan tidur, yang kesemuanya berkontribusi pada pembentukan pola pikir negatif tentang diri sendiri.
5.	Vannucci & Ohannessian (2024)	Studi longitudinal pada 786 remaja AS menemukan bahwa pola penggunaan media sosial (khususnya pasif dan penuh perbandingan sosial) lebih kuat memprediksi gejala depresi dan kecemasan dibandingkan durasi penggunaan semata.
6.	Demir & Karabey (2024)	Penelitian pada 412 siswa SMA Turki menunjukkan korelasi negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan keterampilan sosial-emosional, terutama dalam kemampuan mengelola diri dan memahami orang lain.
7.	O'Reilly & Dogra (2024)	Tinjauan sistematis menemukan hubungan yang kompleks dan tidak konsisten antara penggunaan media sosial dengan kecerdasan emosional remaja, menunjukkan bahwa dampaknya sangat bergantung pada konteks dan karakteristik individu.
8.	Pangrazio & Sefton-Green (2024)	Tinjauan literatur menekankan pentingnya literasi digital kritis sebagai kerangka pedagogis di sekolah untuk membekali siswa dengan pola pikir kritis dalam menavigasi media sosial secara aman dan bertanggung jawab.
9.	Rasheed et al. (2020)	Tinjauan teoritis menunjukkan potensi media sosial sebagai platform pembelajaran kolaboratif yang dapat meningkatkan keterlibatan dan komunikasi siswa ketika diintegrasikan dengan desain pedagogis yang tepat.
10.	Al-Mamary (2023)	Penelitian pada 300 siswa SMA menemukan hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan prestasi akademik (GPA), menunjukkan dampak pada pola pikir akademik dan manajemen waktu.
11.	Fauzi & Hidayat (2023)	Studi kuantitatif menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh negatif terhadap konsentrasi belajar siswa, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi akademik.
12.	Sari & Pratama (2022)	Penelitian pada siswa SMA di Jakarta menemukan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh negatif terhadap motivasi belajar, menunjukkan perubahan dalam pola pikir motivasional siswa.

13.	Nugroho et al. (2024)	Analisis jalur pada siswa SMK menunjukkan bahwa media sosial berdampak negatif pada hasil belajar melalui penurunan motivasi belajar. Motivasi intrinsik berperan sebagai faktor pelindung.
14.	Putri & Handayani (2023)	Durasi penggunaan media sosial non-akademik yang tinggi berkaitan dengan pola pikir malas belajar dan penurunan motivasi intrinsik.
15.	Ferdiansyah et al. (2023)	Media sosial dapat memperkuat pola pikir gotong royong dan keterbukaan dalam kolaborasi akademik ketika digunakan untuk tujuan pembelajaran kelompok.

#### Dampak Media Sosial terhadap Fondasi Kognitif dan Pola Pikir Akademik

Media sosial memberikan pengaruh signifikan terhadap landasan berpikir yang menunjang capaian akademik siswa. Penggunaan berlebihan berkorelasi dengan gangguan kemampuan mempertahankan atensi serta mengingat informasi jangka pendek (Naik et al., 2025). Kondisi ini secara langsung berdampak pada kesulitan siswa dalam memfokuskan diri ketika belajar. Dampak berantai tersebut terlihat jelas melalui penelitian di Indonesia, yang menunjukkan gangguan konsentrasi akibat media sosial menjadi faktor dominan penurunan nilai akademik (Fauzi & Hidayat, 2023; Al-Mamary, 2023). Lebih lanjut, media sosial turut menggerus motivasi intrinsik belajar siswa, yakni komponen esensial dari pola pikir berkembang (growth mindset). Berbagai kajian di Indonesia secara konsisten memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berbanding terbalik dengan semangat belajar siswa (Sari & Pratama, 2022; Putri & Handayani, 2023). Penurunan motivasi inilah yang kemudian menjadi jalur tidak langsung menghubungkan media sosial dengan capaian belajar yang kurang optimal (Nugroho et al., 2024).

#### Dampak terhadap Kesejahteraan Sosial-Emosional dan Pola Pikir Diri

Di samping ranah akademik, media sosial turut membentuk persepsi remaja terhadap diri sendiri dan lingkungan sosialnya. Temuan mutakhir mengindikasikan bahwa pola penggunaan media sosial lebih determinan dibandingkan durasi penggunaannya (Vannucci & Ohannessian, 2024). Kebiasaan menelusuri konten (scrolling) secara pasif disertai perbandingan sosial terhadap kehidupan ideal yang ditampilkan di media sosial, berkorelasi kuat dengan peningkatan kecemasan dan gejala depresi. Kondisi ini memperkuat konstruksi kognitif negatif tentang diri. Risiko tersebut semakin meningkat dengan hadirnya perundungan siber (cyberbullying) dan gangguan kualitas tidur (Polite et al., 2024). Pola interaksi di ranah digital ini berpotensi menghambat pengembangan kompetensi di dunia nyata. Siswa SMA dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi cenderung memiliki skor keterampilan sosial-emosional lebih rendah, khususnya dalam aspek regulasi diri dan empati (Demir & Karabey, 2024). Meskipun hubungannya dengan kecerdasan emosional secara menyeluruh masih kompleks (O'Reilly & Dogra, 2024), temuan ini mengisyaratkan bahwa waktu yang terserap aktivitas daring dapat mengurangi peluang berlatih interaksi tatap muka yang bermakna.

#### Potensi Positif dan Faktor Penentu: Kapan Media Sosial Bermanfaat?

Meskipun demikian, narasi mengenai dampak media sosial tidak komprehensif tanpa mengkaji potensi positifnya. Ketika digunakan secara terarah dan terbimbing, media sosial dapat membentuk pola pikir kolaboratif dan partisipatif. Media sosial terbukti efektif dalam memfasilitasi diskusi kelompok, distribusi materi pembelajaran, serta meningkatkan kolaborasi antarsiswa (Ferdiansyah et al., 2023; Rasheed et al., 2020). Pada titik inilah faktor moderator muncul. Kemampuan regulasi diri siswa menjadi pembeda krusial antara penggunaan yang konstruktif dan destruktif. Penelitian pada siswa SMA membuktikan bahwa media sosial hanya dapat meningkatkan keterlibatan akademik pada siswa dengan kemampuan pengaturan diri yang memadai (Du & Wang, 2024). Demikian pula, motivasi intrinsik dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif media sosial pada prestasi (Nugroho et al., 2024). Dengan kata lain, karakteristik internal dan pola pikir siswa sebagian besar menentukan outcome dari pengalaman digital mereka.

Menuju Solusi: Literasi Digital Kritis sebagai Pembentuk Pola Pikir Digital yang Tahan Banting Merujuk pada kompleksitas dampak media sosial dan signifikansi faktor internal, maka pendekatan intervensi perlu bergeser dari kontrol eksternal (seperti pembatasan durasi) menuju pemberdayaan internal. Literasi Digital Kritis muncul sebagai solusi paling prospektif (Pangrazio & Sefton-Green, 2024). Literasi Digital Kritis bukan

sekadar keterampilan teknis, melainkan sebuah kerangka berpikir kritis yang membekali siswa untuk: (1) menganalisis intensi dan bias di balik konten yang dikonsumsi, (2) memahami mekanisme platform media sosial dalam menarik atensi dan membentuk ketergantungan, (3) mengelola jejak digital dan identitas daring secara reflektif, serta (4) memanfaatkan teknologi untuk tujuan konstruktif. Mengintegrasikan Literasi Digital Kritis ke dalam kurikulum merupakan strategi fundamental untuk membangun resiliensi digital, yakni sebuah pola pikir yang memungkinkan siswa SMA tidak menjadi konsumen pasif, melainkan pengguna yang cerdas, kritis, dan bertanggung jawab dalam ekosistem media sosial mereka.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan sintesis terhadap 15 artikel penelitian yang relevan, tinjauan literatur ini menyimpulkan beberapa poin kunci mengenai dinamika hubungan antara media sosial dan pola pikir siswa SMA:

1. Implikasi Ganda (Paradoks Digital): Media sosial membawa dampak yang kompleks dan bersifat dua arah. Secara negatif, penggunaan yang berlebihan dan pasif terbukti berkorelasi dengan gangguan kognitif seperti penurunan atensi dan memori kerja, serta masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi akibat perbandingan sosial. Hal ini berdampak lanjut pada penurunan motivasi dan prestasi akademik siswa. Namun, secara positif, media sosial memegang potensi besar sebagai sarana pembelajaran kolaboratif dan diskusi kelompok yang efektif jika diarahkan dengan tepat.
2. Peran Krusial Faktor Internal: Dampak media sosial tidak semata-mata ditentukan oleh durasi penggunaan, melainkan oleh bagaimana siswa menggunakannya. Kemampuan regulasi diri (kontrol diri) dan motivasi intrinsik teridentifikasi sebagai faktor moderator utama. Siswa dengan regulasi diri yang baik mampu mengubah media sosial menjadi alat yang meningkatkan keterlibatan sekolah, sedangkan siswa dengan kontrol diri rendah lebih rentan terhadap dampak destruktif.
3. Pergeseran Pendekatan Solusi: Strategi pengendalian eksternal seperti pembatasan waktu semata dinilai tidak lagi memadai. Solusi yang lebih fundamental adalah penguatan kapasitas internal siswa melalui Literasi Digital Kritis. Pendidikan ini tidak hanya mengajarkan teknis, tetapi juga membekali siswa dengan kerangka berpikir kritis untuk menganalisis bias konten, memahami mekanisme adiksi platform, serta mengelola identitas digital secara reflektif.
4. Arah Masa Depan: Integrasi Literasi Digital Kritis ke dalam kurikulum pendidikan sangat direkomendasikan untuk membangun resiliensi digital. Langkah ini bertujuan mentransformasi siswa SMA dari sekadar konsumen konten yang pasif menjadi navigator ekosistem digital yang cerdas, kritis, dan bertanggung jawab.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mamary, Y. H. S. (2023). The impact of social media use on academic performance among high school students. *International Journal of Educational Research*, 118, 102155.
- Demir, Y., & Karabey, B. (2024). Social media use and social-emotional skills among high school students. *Education and Information Technologies*, 29(2), 1785–1802.
- Du, J., & Wang, Y. (2024). High school students' social media use predicts school engagement and burnout: The moderating role of self-control. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3, 1269606.
- Fauzi, A., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 12(2), 145–154.
- Ferdiansyah, R., Putra, A. R., & Lestari, S. (2023). Media sosial sebagai sarana pembelajaran kolaboratif pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 25(1), 33–44.
- Naik, V. S., Mathias, E. G., Krishnan, P., & Jagannath, V. (2025). Impact of social media on cognitive development of children and young adults: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 25(1), 826.
- Nivins, S., Sauce, B., Liebherr, M., Judd, N., & Klingberg, T. (2024). Long-term impact of digital media on brain development in children. *Scientific Reports*, 14(1), 13030.
- Nugroho, A., Widodo, S., & Lestari, D. (2024). Media sosial, motivasi intrinsik, dan hasil belajar siswa: Analisis jalur pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(1), 77–88.
- O'Reilly, M., & Dogra, N. (2024). Social media use and emotional intelligence in adolescents: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 9(2), 195–210.
- Pangrazio, L., & Sefton-Green, J. (2024). Critical digital literacy: A framework for education in the age of social media. *Learning, Media and Technology*, 49(1), 1–15.
- Politte, M., DeVore, E., & Lattie, E. (2024). Social media use and adolescent mental health: Mechanisms and moderating factors. *Current Opinion in Psychology*, 54, 101721.
- Putri, N. A., & Handayani, S. (2023). Intensitas penggunaan media sosial non-akademik dan motivasi belajar siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 101–110.
- Rasheed, R. A., Kamsin, A., & Abdullah, N. A. (2020). Challenges in collaborative learning using social media. *Education and Information Technologies*, 25(4), 2671–2696.
- Sari, D. P., & Pratama, A. (2022). Pengaruh media sosial terhadap motivasi belajar siswa SMA di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 9(1), 55–63.
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2024). Social media use patterns and mental health among adolescents: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 101, 1–12