

**Transformasi Pengasuhan Anak di Era Digital: Analisis Fenomena
“Sosmedika Mom” dan Dampaknya terhadap Ibu-Ibu Modern”**

***Transformation of Child Care in the Digital Era: Analysis of the
"Sosmedika Mom" Phenomenon and Its Impact on Modern Mothers***

Arif Sugitanata

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, Jl. Laksda
Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55281
E-mail: arifsugitanata19996@gmail.com

Sarah Aqila

Universitas Islam Tribakti Lirboyo, Jawa Timur, Indonesia, Jl. KH Wachid Hasyim
No.62, Bandar Lor, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64114
E-mail: kediri_sarahaqela@gmail.com

ABSTRACT

This research focuses on the phenomenon of "Sosmedika Mom" as a form of transformation in child-rearing in the digital era. It evaluates the impact of social media use on modern mothers' parenting. This phenomenon reflects how mothers active on social media utilize digital platforms to seek information, share experiences, and obtain support in child-rearing. The methodology used in this study includes literature review and qualitative research. Data were collected from relevant books and journals and then analyzed descriptively and analytically using media dependency theory. The research findings indicate that "Sosmedika Mom" has transformed the way mothers parent by making social media a primary source of information. These mothers experience social pressure to meet ideal parenting standards, often leading to feelings of inadequacy and decreased self-confidence. Dependence on social media also reduces the quality of direct interactions with their children. This phenomenon demonstrates how social media significantly influences mothers' attitudes and behaviours, with positive impacts such as access to information and community support and negative impacts such as social pressure and mental health. Fundamentally, this research reveals the importance of critical digital literacy for modern mothers to utilize social media wisely. There is a need for digital education, family support, and policies that support the well-being of mothers and children to mitigate the negative effects of the "Sosmedika Mom" phenomenon. Thus, this research provides in-depth insights into the role of social media in modern parenting and offers practical recommendations for optimizing social media use for the well-being of both mothers and children.

Keywords: Parenting; Digital Age; Sosmedika Mom; Media Dependency.

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada fenomena “Sosmedika Mom” sebagai bentuk transformasi dalam pengasuhan anak di era digital serta mengevaluasi dampak penggunaan media sosial terhadap pengasuhan ibu-ibu modern. Fenomena ini mencerminkan bagaimana ibu-ibu yang aktif di media sosial menggunakan platform digital untuk mencari informasi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan dalam pengasuhan anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan dan penelitian kualitatif. Data diperoleh dari buku-buku dan jurnal yang relevan, kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis menggunakan teori dependensi media. Hasil penelitian menunjukkan bahwa “Sosmedika Mom” telah mengubah cara ibu-ibu mengasuh anak dengan media sosial sebagai sumber utama informasi. Ibu-ibu ini mengalami tekanan sosial untuk memenuhi standar pengasuhan yang ideal, yang sering kali menyebabkan perasaan tidak cukup baik dan menurunkan rasa percaya diri. Ketergantungan pada media sosial juga mengurangi kualitas interaksi langsung dengan anak. Fenomena ini menunjukkan bagaimana media sosial mempengaruhi sikap dan perilaku ibu-ibu secara signifikan, dengan dampak positif seperti akses informasi dan dukungan komunitas, serta dampak negatif seperti tekanan sosial dan kesehatan mental yang terpengaruh. Pada dasarnya, penelitian ini mengungkapkan pentingnya literasi digital yang kritis bagi ibu-ibu modern dalam memanfaatkan media sosial secara bijak. Diperlukan edukasi digital, dukungan keluarga, dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan ibu dan anak untuk mengatasi dampak negatif dari fenomena “Sosmedika Mom”. Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang peran media sosial dalam pengasuhan modern dan menawarkan rekomendasi praktis untuk optimisasi penggunaan media sosial demi kesejahteraan ibu dan anak.

Kata kunci: Pengasuhan Anak; Era Digital; Sosmedika Mom; Dependensi Media.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan (Laura et al., 2024), termasuk dalam pola pengasuhan anak yang dijalani oleh ibu-ibu modern (Rahmat, 2018). Dengan kemajuan teknologi, akses informasi menjadi lebih mudah dan cepat (Lubis & Nasution, 2023), memungkinkan para ibu untuk mencari berbagai informasi dan nasihat mengenai pengasuhan anak hanya dengan beberapa klik (Sugitanata, 2024). Media sosial, sebagai salah satu produk teknologi digital, telah menjadi platform utama bagi ibu-ibu untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan dari komunitas online (Harahap & Adeni, 2020). Fenomena tersebut penulis sebut sebagai “Sosmedika Mom”, yaitu ibu-ibu yang sangat aktif di media sosial untuk tujuan pengasuhan, mencerminkan bagaimana teknologi digital telah mengubah cara ibu-ibu mengasuh anak mereka.

Sejumlah studi telah mengidentifikasi pengaruh penggunaan media sosial oleh ibu-ibu berhubungan dengan peningkatan perasaan kompetensi sebagai orang tua serta perasaan terhubung dengan komunitas yang lebih luas (Coyne dkk., 2017). Di sisi lain, para ibu seringkali mengikuti tren yang dipromosikan oleh influencer parenting, yang dapat mempengaruhi keputusan pengasuhan sehari-hari (Abidin, 2016). Kemudian, norma-norma baru dalam pengasuhan anak sering kali dibentuk melalui interaksi dan diskusi online, yang bisa berbeda dari norma tradisional yang diwariskan secara turun-temurun (Greenhow & Lewin, 2019). Lebih jauh lagi, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dikaitkan dengan peningkatan tingkat depresi dan kecemasan, terutama di kalangan ibu yang merasa terbebani oleh standar-standar ideal yang dipamerkan di media sosial (Primack dkk., 2017). Selain itu, media sosial dapat menciptakan perasaan isolasi sosial meskipun secara paradoks ibu-ibu merasa lebih terhubung dengan orang lain (Woods & Scott, 2016). Beberapa penelitian juga telah mengeksplorasi strategi yang dapat membantu ibu-ibu menggunakan media sosial secara bijak. Misalnya, studi oleh McDaniel dan Coyne menyarankan pembatasan waktu penggunaan media sosial dan pengembangan kesadaran kritis terhadap konten yang dikonsumsi sebagai langkah-langkah untuk mengurangi dampak negatifnya (McDaniel & Coyne, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, di mana penelitian ini berusaha menjelaskan fenomena “Sosmedika Mom” sebagai bentuk transformasi pengasuhan anak di era digital, serta mengevaluasi dampak penggunaan media sosial terhadap pengasuhan ibu-ibu modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana media sosial mempengaruhi cara ibu-ibu mengasuh anak mereka, baik dari segi positif maupun negatif, dengan fokus pada dinamika dan tantangan yang muncul akibat penggunaan platform digital. Selain itu, penelitian ini akan menganalisis fenomena tersebut melalui perspektif Teori Dependensi Media yang dikemukakan oleh Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur, untuk memahami tingkat ketergantungan ibu-ibu pada media sosial dalam konteks pengasuhan anak. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang peran media sosial dalam pengasuhan modern dan bagaimana ibu-ibu dapat mengoptimalkan penggunaan media sosial untuk kesejahteraan mereka dan anak-anak mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan dan jenis penelitian kualitatif yang mendalam. Dalam penelitian ini, tujuan utama adalah menjawab tiga pertanyaan utama yang diajukan. Pertama, penelitian ini mengupas secara rinci tentang fenomena “Sosmedika Mom” sebagai bentuk transformasi dalam pengasuhan anak di era digital yang tengah berkembang. Kedua, penelitian ini mengulas dampak media sosial terhadap pola pengasuhan ibu-ibu modern, dengan fokus khusus pada studi fenomena “Sosmedika Mom” dalam konteks era digital yang penuh dengan tantangan baru. Ketiga, penelitian ini melakukan analisis mendalam terhadap fenomena “Sosmedika Mom” berdasarkan teori Dependensi Media yang dikemukakan oleh Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari buku-buku dan jurnal yang relevan dengan objek kajian. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis terhadap literatur yang ada, dengan menggunakan kata kunci terkait seperti "media sosial," "pengasuhan digital," dan "teori dependensi media." Sumber-sumber yang dipilih kemudian dievaluasi berdasarkan kredibilitas, relevansi, dan kontribusinya terhadap pemahaman fenomena yang sedang diteliti.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis. Analisis ini dilakukan dengan cara mengorganisir data ke dalam tema-tema utama yang sesuai dengan tiga pertanyaan penelitian yang kemudian dibedah menggunakan teori Dependensi Media Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur. Teori ini digunakan sebagai kerangka analisis untuk memahami bagaimana ketergantungan ibu-ibu pada media sosial mempengaruhi pola pengasuhan mereka di era digital. Dalam proses analisis, data diinterpretasikan secara kritis untuk menemukan hubungan antara fenomena “Sosmedika Mom” dan dampak media sosial terhadap pengasuhan anak. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh terhadap fenomena “Sosmedika Mom” serta dampaknya terhadap pola pengasuhan anak di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

“Sosmedika Mom” Sebagai Bentuk Transformasi Pengasuhan Anak di Era Digital

Pada era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Sugitanata, 2024). Platform seperti Instagram, Facebook, dan TikTok bukan hanya tempat untuk berbagi momen pribadi, tetapi juga telah berkembang menjadi sumber informasi dan inspirasi bagi banyak orang (El Ishaq & Mahanani, 2018), termasuk para ibu. Dalam konteks ini, muncul fenomena di mana para ibu modern menggunakan media sosial sebagai panduan utama dalam mengasuh anak dan mengelola kehidupan rumah tangga mereka (Stefanone dkk., 2011). Penggunaan media sosial oleh para ibu untuk mencari informasi tentang pengasuhan anak, mendapatkan saran, serta berbagi pengalaman dengan komunitas online, telah menciptakan sebuah dinamika baru (Eysenbach & Jadad, 2001). Para ibu ini tidak hanya menjadi penerima informasi tetapi juga aktif berkontribusi dalam membentuk tren dan norma baru melalui konten yang mereka bagikan (McDaniel dkk., 2012). Mereka terlibat dalam forum diskusi, mengikuti

influencer parenting, dan sering kali mengadopsi praktik-praktik yang dianggap populer di media sosial (Moon dkk., 2019).

Pada dimensi lintas budaya, media sosial juga mempengaruhi cara ibu-ibu berinteraksi dengan media sosial. Di negara-negara dengan budaya Barat seperti Amerika Serikat dan Inggris, media sosial sering digunakan oleh ibu-ibu untuk mengekspresikan individualisme dan kemandirian dalam pengasuhan (He dkk., 2021), sementara di negara-negara dengan budaya kolektifis seperti Jepang atau Indonesia, fokus utama adalah pada nilai-nilai komunitas dan kebersamaan dalam keluarga (Triandis, 2018). Perbedaan ini mencerminkan bagaimana norma-norma budaya mempengaruhi persepsi dan tekanan sosial yang dirasakan oleh ibu-ibu dalam konteks pengasuhan, yang pada akhirnya juga berdampak pada cara mereka mengelola stres dan menentukan standar pengasuhan yang ideal. Sebagai contoh, penelitian oleh Lupton menunjukkan bagaimana ibu-ibu di Australia mengelola tekanan dari media sosial dalam konteks budaya Barat (Lupton, 2016).

Fenomena tersebut dalam kacamata penulis dapat disebut sebagai “Sosmedika Mom”. Kata “Sosmedika” adalah kombinasi dari “sosial media” yang merujuk pada platform digital tempat para ibu ini berinteraksi dan mendapatkan informasi. Sementara itu, “Mom” adalah sebutan akrab untuk ibu, yang dalam hal ini mengacu pada ibu-ibu modern yang aktif di media sosial. Oleh karena itu, istilah “Sosmedika Mom” dalam hemat penulis menggambarkan fenomena sosial di mana ibu-ibu atau mama-mama modern sangat dipengaruhi oleh tren dan norma yang beredar di media sosial dalam pengasuhan anak dan pandangan mereka terhadap kehidupan sehari-hari. Fenomena ini mencerminkan pergeseran paradigma dalam pengasuhan anak, di mana media sosial menjadi sumber informasi utama yang mempengaruhi keputusan-keputusan penting dalam kehidupan rumah tangga.

Sosmedika Mom cenderung mengadopsi berbagai gaya dan metode pengasuhan yang dipopulerkan oleh para influencer atau figur publik di media sosial (Dworkin dkk., 2013). Mereka sering mengikuti tips dan trik yang dibagikan oleh para ahli parenting, selebritas, atau bahkan sesama ibu yang memiliki banyak pengikut (Moon dkk., 2019). Informasi yang mereka peroleh dari media sosial sering kali dianggap sebagai panduan yang dapat diandalkan, sehingga memengaruhi cara mereka dalam mengasuh anak, mulai dari pola makan, pendidikan, hingga aktivitas sehari-hari. Selain itu, media sosial juga menyediakan platform bagi para ibu untuk saling berbagi pengalaman dan dukungan emosional (Bartholomew dkk., 2012). Dalam komunitas online ini, mereka dapat menemukan kenyamanan dan solidaritas dengan ibu-ibu lainnya yang menghadapi tantangan serupa (Moon dkk., 2019). Interaksi ini membantu mereka merasa lebih terhubung dan didukung, meskipun secara fisik terpisah satu sama lain. Namun, penting untuk dicatat bahwa fenomena Sosmedika Mom tidak hanya tentang adopsi tren secara pasif. Para ibu ini juga aktif berkontribusi dalam membentuk norma-norma baru dengan berbagi pengalaman pribadi mereka di media sosial (Morris, 2014). Mereka tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga pencipta konten yang dapat mempengaruhi orang lain. Melalui postingan, cerita, dan video, mereka berbagi kisah sukses, tantangan, dan pelajaran yang mereka pelajari dalam mengasuh anak, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi dan menginspirasi ibu-ibu lainnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, definisi “Sosmedika Mom” perlu diperjelas untuk membedakannya dari pengguna media sosial biasa. “Sosmedika Mom” dapat didefinisikan sebagai ibu-ibu yang secara aktif menggunakan media sosial sebagai sumber utama untuk panduan pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga, serta yang terpengaruh secara signifikan oleh tren dan norma yang berkembang di platform tersebut. Beberapa kriteria yang membedakan “Sosmedika Mom” meliputi fokus konten yang secara konsisten berkaitan dengan pengasuhan anak, tips rumah tangga, dan gaya hidup keluarga, pengaruh yang kuat dari tren media sosial terhadap keputusan dan praktik pengasuhan mereka, keterlibatan aktif dalam komunitas online parenting di mana mereka mencari dan memberikan dukungan serta peran mereka sebagai pembentuk opini yang tidak hanya menerima informasi tetapi juga berbagi pengalaman dan mempengaruhi ibu-ibu lain. Dengan kriteria ini, “Sosmedika Mom” dapat dibedakan dari pengguna media sosial biasa yang mungkin hanya menggunakan platform tersebut untuk hiburan atau komunikasi tanpa keterlibatan mendalam dalam komunitas parenting atau pengaruh signifikan dari tren media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena Sosmedika Mom mencerminkan bagaimana media sosial telah menjadi komponen integral dalam pengasuhan anak di era digital (Schoppe-Sullivan dkk., 2017). Para ibu tidak lagi hanya mengandalkan sumber informasi tradisional seperti buku atau nasihat keluarga, tetapi juga memanfaatkan kekayaan informasi dan komunitas yang tersedia di dunia maya (Moon dkk., 2019). Dalam konteks ini, media sosial berfungsi sebagai jendela menuju berbagai perspektif dan praktik pengasuhan yang beragam, memungkinkan para ibu untuk menavigasi tantangan pengasuhan anak dengan cara yang lebih terinformasi dan terhubung secara sosial. Dalam memahami fenomena Sosmedika Mom, penting untuk mencermati bagaimana media sosial memfasilitasi penyebaran informasi dan norma sosial dengan cepat dan luas. Media sosial memungkinkan akses instan ke berbagai sumber informasi dari seluruh dunia, yang sebelumnya mungkin sulit dijangkau. Hal ini memberikan ibu-ibu modern alat yang kuat untuk mengeksplorasi berbagai pendekatan pengasuhan dan menemukan solusi kreatif untuk tantangan yang mereka hadapi.

Sosmedika Mom juga sering terlibat dalam kelompok atau forum diskusi online di mana mereka dapat berbagi dan mencari dukungan secara real-time (McDaniel dkk., 2012). Grup-grup ini sering kali menjadi ruang yang aman bagi ibu-ibu untuk mendiskusikan masalah pribadi, mencari saran, dan berbagi pengetahuan tanpa merasa dihakimi (Moon dkk., 2019). Dalam lingkungan ini, mereka dapat belajar dari pengalaman ibu-ibu lain yang mungkin menghadapi situasi serupa, sehingga menambah wawasan dan keterampilan mereka dalam pengasuhan.

Peran media sosial dalam kehidupan para ibu ini juga mencakup aspek visual yang kuat. Melalui foto dan video, mereka dapat melihat dan meniru praktik-praktik pengasuhan yang mereka anggap berhasil atau menarik (Archer & Kao, 2018). Konten visual ini sering kali lebih mudah dipahami dan diadopsi dibandingkan dengan teks tertulis, sehingga mempercepat proses adopsi tren-tren baru dalam pengasuhan anak. Selain itu, Sosmedika Mom sering kali menggunakan media sosial untuk mendokumentasikan dan merayakan momen-momen penting dalam kehidupan anak-anak mereka. Postingan tentang ulang tahun, pencapaian pertama, dan kegiatan sehari-

hari tidak hanya menjadi kenangan pribadi (Bartholomew dkk., 2012), tetapi juga bagian dari identitas digital keluarga mereka. Dengan membagikan momen-momen ini, mereka tidak hanya terhubung dengan jaringan sosial mereka tetapi juga membangun komunitas yang lebih luas dengan orang-orang yang memiliki minat dan pengalaman serupa. Namun, fenomena ini juga menunjukkan bagaimana media sosial dapat membentuk persepsi ibu-ibu tentang apa yang dianggap sebagai pengasuhan yang "baik" atau "benar" (Moon dkk., 2019). Standar-standar yang muncul dari tren media sosial sering kali menekankan kesempurnaan dan keberhasilan, yang dapat menciptakan tekanan tambahan bagi ibu-ibu untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Meskipun banyak yang mendapatkan manfaat dari dukungan dan informasi yang tersedia di media sosial, ada juga tantangan dalam menavigasi tekanan sosial dan perbandingan diri yang sering kali menyertai penggunaan platform ini.

Secara keseluruhan, Sosmedika Mom adalah cerminan dari evolusi pengasuhan anak di era digital. Media sosial telah menjadi ruang yang dinamis di mana para ibu dapat mencari dan memberikan dukungan, berbagi pengetahuan, dan membentuk identitas pengasuhan mereka. Fenomena ini menunjukkan bagaimana teknologi dapat berperan dalam membentuk praktik-praktik sosial dan bagaimana ibu-ibu modern memanfaatkan media sosial untuk memenuhi kebutuhan pengasuhan mereka di dunia yang terus berubah.

Dampak Media Sosial terhadap Pengasuhan Ibu-Ibu Modern: Studi Fenomena “Sosmedika Mom” dalam Era Digital

Fenomena “Sosmedika Mom” sebagaimana dijelaskan dapat memiliki dampak signifikan terhadap ibu-ibu modern dalam hal pengasuhan anak dan pandangan mereka terhadap kehidupan sehari-hari. Dalam era digital ini, media sosial telah menjadi platform utama bagi banyak ibu untuk berbagi pengalaman, mencari saran, dan mendapatkan dukungan emosional. Fenomena ini tidak hanya mengubah cara ibu-ibu berinteraksi dengan anak-anak mereka, tetapi juga membentuk persepsi mereka tentang standar pengasuhan yang ideal (Jati, 2021). Salah satu dampak utama dari “Sosmedika Mom” adalah peningkatan tekanan sosial yang dirasakan oleh ibu-ibu dalam memenuhi standar pengasuhan yang tinggi. Media sosial seringkali menampilkan gambaran yang idealis dan kadang tidak realistis tentang kehidupan keluarga dan pengasuhan anak. Ibu-ibu yang terus-menerus terpapar dengan konten semacam ini dapat merasa tertekan untuk mengikuti tren dan norma yang beredar, meskipun dalam kenyataannya, situasi mereka sangat berbeda. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak cukup baik dan menurunkan rasa percaya diri dalam peran sebagai ibu (Lupton, 2016).

Selain itu, media sosial juga berfungsi sebagai sumber informasi dan edukasi bagi ibu-ibu modern. Platform seperti Instagram, Facebook, dan YouTube menawarkan akses mudah ke berbagai konten yang berkaitan dengan pengasuhan anak, mulai dari tips kesehatan, pendidikan, hingga kegiatan bermain yang mendidik. Meskipun hal ini memiliki sisi positif dalam memberikan pengetahuan dan ide-ide baru, namun tanpa panduan yang tepat, informasi yang didapat bisa jadi tidak sesuai atau bahkan salah, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi pengambilan keputusan yang berhubungan dengan pengasuhan anak (Sarah Schoppe-Sullivan, 2024). Interaksi sosial di media sosial juga

mempengaruhi dinamika hubungan antara ibu dan anak. Ibu-ibu yang terlalu fokus pada aktivitas di media sosial menghabiskan waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi langsung dengan anak-anak mereka. Ketergantungan pada media sosial untuk validasi dan dukungan juga dapat mengurangi kualitas hubungan interpersonal dalam keluarga (Beth Ellwood, 2022). Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan di mana ibu mereka merasakan tekanan sosial untuk memenuhi standar yang diproyeksikan di media sosial menghadapi tantangan, seperti peningkatan kecemasan atau ketidakamanan, yang diakibatkan oleh ekspektasi yang tidak selalu realistis.

Hubungan ibu dan anak juga berpotensi terpengaruh ketika perhatian ibu lebih banyak tercurah pada aktivitas di media sosial daripada pada interaksi langsung dengan anak-anak mereka. Hal ini dapat berdampak pada berkurangnya kualitas waktu bersama dan afeksi yang diberikan. Lebih jauh lagi, dinamika keluarga secara keseluruhan dapat terganggu. Ketergantungan ibu pada media sosial untuk mendapatkan validasi atau dukungan bisa menciptakan jarak emosional dengan anggota keluarga lainnya, termasuk pasangan. Situasi ini berpotensi menimbulkan disfungsi komunikasi dan mengurangi keharmonisan dalam keluarga.

Pada sisi yang lain, fenomena “Sosmedika Mom” memberikan berbagai manfaat signifikan yang patut dihargai. Media sosial, misalnya, telah menjadi sumber dukungan emosional yang vital bagi banyak ibu (Nuzuli, 2023). Ibu-ibu modern dapat menemukan komunitas yang saling mendukung di platform ini, yang menawarkan rasa kebersamaan dan solidaritas, terutama bagi mereka yang mungkin merasa terisolasi dalam peran mereka (Novianti & Fatonah, 2019). Dengan bergabung dalam grup diskusi atau forum online, mereka dapat berbagi pengalaman, saran, dan mendapatkan dukungan moral yang bisa mengurangi stres dan kecemasan yang kerap kali menyertai tanggung jawab pengasuhan.

Selain itu, media sosial menyediakan akses mudah ke informasi dan edukasi yang berharga (Mistari & Rahim, 2023). Ibu-ibu dapat menemukan berbagai tips pengasuhan, ide permainan edukatif, hingga saran kesehatan yang berguna untuk anak-anak mereka. Akses cepat ini memungkinkan ibu-ibu untuk lebih responsif terhadap kebutuhan anak mereka dan membuat keputusan yang lebih terinformasi dalam pengasuhan (Sugitanata, 2024). Manfaat lainnya adalah bahwa media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk memberdayakan ibu-ibu (Laksmana & Setyawan, 2021). Melalui media sosial, ibu-ibu dapat mengekspresikan diri, berbagi pengetahuan, dan bahkan mengembangkan keterampilan baru, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam peran sebagai ibu. Hal ini penting dalam membangun identitas diri yang kuat dan mengurangi perasaan tidak cukup baik yang seringkali muncul dari tekanan sosial.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial oleh ibu-ibu dalam konteks pengasuhan anak dapat memberikan dampak positif, seperti peningkatan dukungan sosial dan akses terhadap informasi yang berguna. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Tiggemann dan Slater menemukan bahwa ibu-ibu yang aktif di media sosial melaporkan peningkatan rasa solidaritas dan dukungan dari komunitas online yang mereka ikuti, yang pada gilirannya mengurangi perasaan isolasi dan kesepian yang sering dialami dalam peran pengasuhan (Tiggemann & Slater, 2013). Studi lain oleh Lupton

juga menunjukkan bahwa media sosial menjadi sumber informasi yang penting bagi ibu-ibu modern, di mana mereka dapat dengan cepat mengakses saran dan tips pengasuhan yang bervariasi (Lupton, 2016). Namun, penting juga untuk dicatat bahwa penelitian menunjukkan adanya dampak negatif. Menurut penelitian oleh Chae, ibu-ibu yang terpapar dengan gambar dan cerita pengasuhan yang ideal di media sosial cenderung mengalami tekanan untuk memenuhi standar tersebut, yang dapat berujung pada penurunan rasa percaya diri dan munculnya perasaan tidak cukup baik dalam peran sebagai ibu (Chae, 2015).

Meskipun demikian, dalam konteks yang lebih luas, “Sosmedika Mom” juga mencerminkan perubahan dalam budaya pengasuhan secara keseluruhan. Media sosial tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi juga membentuk norma dan nilai-nilai yang diadopsi oleh masyarakat. Pandangan tentang pengasuhan yang ideal kini banyak dipengaruhi oleh tren media sosial, yang bisa saja berkonflik dengan praktik-praktik tradisional atau budaya lokal. Oleh karena itu, penting bagi ibu-ibu modern untuk mengembangkan literasi digital yang kritis, sehingga mereka bisa memanfaatkan manfaat media sosial tanpa terjebak dalam tekanan dan informasi yang menyesatkan (Beth Ellwood, 2022; Lupton, 2016).

Fenomena “Sosmedika Mom” tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi juga memiliki implikasi yang lebih luas terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan ibu-ibu modern. Paparan berlebihan terhadap konten yang menggambarkan kehidupan keluarga yang sempurna dan pengasuhan yang ideal dapat memicu perasaan cemas, stres, dan depresi. Ketika ibu-ibu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ditampilkan di media sosial, mereka mengalami perasaan gagal dan isolasi. Hal ini dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mereka, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan anak-anak dan pasangan (Lupton, 2016).

Penelitian menunjukkan bahwa interaksi di media sosial juga dapat memicu fenomena “compare and despair” atau membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang berujung pada perasaan putus asa. Ibu-ibu yang terus-menerus membandingkan diri mereka dengan ibu-ibu lain yang tampak lebih sukses atau bahagia di media sosial merasa tidak cukup baik dalam peran mereka. Hal ini dapat memicu siklus negatif di mana ibu-ibu merasa semakin tertekan dan kurang bahagia (Beth Ellwood, 2022; Sarah Schoppe-Sullivan, 2024). Selain itu, pengaruh media sosial terhadap pola konsumsi ibu-ibu modern juga signifikan. Banyak ibu-ibu yang terinspirasi oleh rekomendasi produk dari influencer atau selebriti media sosial dalam memilih barang-barang untuk anak-anak mereka. Hal ini dapat mempengaruhi keputusan pembelian, yang kadang tidak selalu berdasarkan kebutuhan tetapi lebih kepada keinginan untuk mengikuti tren. Sementara beberapa rekomendasi bermanfaat, ada risiko bahwa ibu-ibu dapat menghabiskan uang untuk produk yang sebenarnya tidak diperlukan atau tidak sesuai dengan situasi mereka (Lupton, 2016).

Penting bagi ibu-ibu untuk mengembangkan keterampilan literasi digital agar dapat memilah informasi yang benar dan relevan dari informasi yang menyesatkan. Edukasi mengenai cara menggunakan media sosial secara sehat dan bijak perlu ditingkatkan, baik melalui program-program komunitas maupun inisiatif pendidikan

(Syafrial, 2023). Program-program yang disarankan perlu didesain untuk menjawab kebutuhan spesifik ibu-ibu modern. Misalnya, program literasi digital dapat mencakup modul yang mengajarkan cara mengidentifikasi informasi yang benar dan menghindari misinformasi, serta panduan praktis untuk menggunakan media sosial dengan bijak. Program ini bisa difasilitasi melalui kolaborasi antara komunitas lokal, sekolah, dan organisasi non-pemerintah yang fokus pada kesejahteraan keluarga.

Dukungan dari pasangan dan keluarga juga penting dalam membantu ibu-ibu menjaga keseimbangan antara dunia maya dan realitas (Sugitanata, 2023b). Dalam jangka panjang, pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak media sosial terhadap pengasuhan anak dapat membantu merumuskan kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan ibu dan anak (Sugitanata, 2023a). Misalnya, penyediaan sumber daya kesehatan mental khusus untuk ibu-ibu yang mengalami tekanan akibat media sosial yang mempromosikan penggunaan media sosial yang positif dan sehat.

Selain itu, untuk menyeimbangkan penggunaan media sosial dengan interaksi langsung dalam keluarga, penting untuk mempromosikan pendekatan yang memungkinkan ibu-ibu tetap terhubung secara digital tanpa mengorbankan kualitas waktu bersama keluarga. Salah satu cara yang efektif adalah melalui penerapan “media diet”, di mana ibu-ibu diajak untuk menetapkan waktu khusus untuk penggunaan media sosial dan memastikan adanya waktu bebas teknologi dalam sehari untuk berfokus pada interaksi langsung dengan anak-anak dan pasangan. Program ini dapat dilengkapi dengan workshop atau seminar tentang manajemen waktu dan strategi meningkatkan keterlibatan keluarga, yang dapat diakses secara online maupun offline. Dengan demikian, fenomena “Sosmedika Mom” tidak hanya dapat dikelola dengan lebih baik, tetapi juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu-ibu dan keluarga mereka secara keseluruhan.

Analisis Fenomena “Sosmedika Mom” Berdasarkan Teori Dependensi Media Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur

Teori Dependensi Media, yang dikembangkan oleh Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur, menyatakan bahwa semakin tinggi ketergantungan individu pada media untuk memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, dan hubungan sosial, semakin besar pengaruh media terhadap sikap dan perilaku mereka (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976). Fenomena “Sosmedika Mom” dapat dianalisis secara mendalam melalui lensa teori ini untuk memahami dampaknya pada ibu-ibu modern dalam hal pengasuhan anak dan pandangan mereka terhadap kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks “Sosmedika Mom”, ibu-ibu modern menunjukkan ketergantungan yang signifikan pada media sosial sebagai sumber informasi tentang pengasuhan anak. Media sosial seperti Instagram, Facebook, dan YouTube menyediakan akses cepat dan mudah ke berbagai konten pengasuhan, mulai dari tips kesehatan hingga rekomendasi aktivitas edukatif. Berdasarkan teori dependensi media, ketergantungan ini muncul karena ibu-ibu merasa media sosial mampu memenuhi kebutuhan informasi mereka secara lebih efektif dibandingkan sumber lain. Namun, tanpa panduan yang tepat, informasi yang didapat bisa jadi tidak sesuai atau bahkan salah, yang dapat

mempengaruhi keputusan pengasuhan anak secara negatif (Sarah Schoppe-Sullivan, 2024).

Media sosial juga seringkali menampilkan gambaran idealis dan tidak realistis tentang kehidupan keluarga dan pengasuhan anak. Ibu-ibu yang terus-menerus terpapar dengan konten semacam ini merasakan tekanan sosial untuk mengikuti tren dan norma yang beredar. Teori dependensi media menekankan bahwa ketika individu sangat bergantung pada media untuk panduan sosial, media tersebut memiliki kekuatan untuk membentuk persepsi dan standar perilaku (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976). Dalam kasus “Sosmedika Mom”, ekspektasi yang ditampilkan di media sosial dapat menyebabkan perasaan tidak cukup baik dan menurunkan rasa percaya diri dalam peran sebagai ibu (Lupton, 2016). Fenomena “compare and despair” atau membandingkan diri dengan ibu-ibu lain yang tampak lebih sukses di media sosial dapat memicu siklus negatif yang memperburuk kesehatan mental (Beth Ellwood, 2022).

Ketergantungan ibu-ibu pada media sosial tidak hanya mempengaruhi cara mereka mencari informasi, tetapi juga cara mereka berinteraksi dengan anak-anak mereka. Fokus berlebih pada aktivitas media sosial dapat mengurangi waktu dan kualitas interaksi langsung dengan anak, yang sangat penting untuk perkembangan emosional dan sosial anak. Teori dependensi media menggarisbawahi bahwa ketika media menjadi sumber utama untuk validasi dan dukungan emosional, ini dapat mengurangi kualitas hubungan interpersonal dalam keluarga (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976). Ketergantungan pada media sosial juga dapat mengubah dinamika hubungan antara ibu dan anak, menggeser perhatian dari interaksi langsung ke interaksi digital (Beth Ellwood, 2022).

Secara lebih luas, “Sosmedika Mom” mencerminkan perubahan dalam budaya pengasuhan anak. Media sosial tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi juga membentuk norma dan nilai yang diadopsi oleh masyarakat. Teori dependensi media menunjukkan bahwa media memiliki kekuatan untuk membentuk realitas sosial, terutama ketika individu dan kelompok sangat bergantung pada media tersebut untuk orientasi nilai dan panduan perilaku (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976). Pandangan tentang pengasuhan yang ideal kini banyak dipengaruhi oleh tren media sosial, yang dapat berkonflik dengan praktik-praktik tradisional atau budaya lokal. Oleh karena itu, penting bagi ibu-ibu modern untuk mengembangkan literasi digital yang kritis agar dapat memanfaatkan manfaat media sosial tanpa terjebak dalam tekanan dan informasi yang menyesatkan (Beth Ellwood, 2022; Lupton, 2016).

Ketergantungan yang tinggi pada media sosial dapat memiliki implikasi serius terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan ibu-ibu modern. Paparan berlebihan terhadap konten yang menggambarkan kehidupan keluarga yang sempurna dapat memicu perasaan cemas, stres, dan depresi. Menurut teori dependensi media, ketika media menjadi sumber utama untuk penilaian diri, individu yang merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi media akan mengalami perasaan gagal dan isolasi (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976). Hal ini dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan mempengaruhi hubungan mereka dengan anak-anak dan pasangan (Lupton, 2016).

Fenomena "compare and despair" semakin memperkuat dampak negatif ini, menciptakan siklus ketidakpuasan yang terus-menerus (Beth Ellwood, 2022).

Secara keseluruhan, teori dependensi media menawarkan kerangka yang kuat untuk memahami dampak kompleks fenomena "Sosmedika Mom" pada ibu-ibu modern. Ketergantungan yang tinggi pada media sosial sebagai sumber informasi, dukungan sosial, dan validasi diri menciptakan dinamika yang mempengaruhi pengasuhan anak, kualitas hubungan keluarga, dan kesejahteraan mental ibu-ibu. Untuk mengatasi dampak negatif ini, literasi digital yang kritis dan kesadaran akan pengaruh media menjadi kunci bagi ibu-ibu modern dalam memanfaatkan media sosial secara bijak.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa fenomena "Sosmedika Mom" telah mengubah cara ibu-ibu modern mengasuh anak, dengan media sosial menjadi sumber utama informasi dan inspirasi. Ibu-ibu menggunakan platform seperti Instagram dan TikTok untuk mendapatkan saran, berbagi pengalaman, dan membentuk tren pengasuhan baru. Dampaknya, mereka menghadapi tekanan sosial untuk memenuhi standar pengasuhan yang ideal, yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan mempengaruhi kesehatan mental. Ketergantungan pada media sosial juga mengurangi kualitas interaksi langsung dengan anak. Melalui Teori Dependensi Media, ditemukan bahwa media sosial mempengaruhi sikap dan perilaku ibu-ibu secara signifikan, menggarisbawahi pentingnya literasi digital yang kritis. Untuk mengatasi dampak negatif ini, diperlukan edukasi digital, dukungan keluarga, dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan ibu dan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu hingga artikel ini selesai dan diterbitkan.

REFERENCES

- Abidin, C. (2016). "Aren't These Just Young, Rich Women Doing Vain Things Online?": Influencer Selfies as Subversive Frivolity. *Social Media + Society*, 2(2), 2056305116641342. <https://doi.org/10.1177/2056305116641342>
- Archer, C., & Kao, K.-T. (2018). Mother, baby and Facebook makes three: Does social media provide social support for new mothers? *Media International Australia*, 168(1), 122–139. <https://doi.org/10.1177/1329878X18783016>
- Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. (1976). A Dependency Model of Mass-Media Effects. *Communication Research*, 3(1), 3–21. <https://doi.org/10.1177/009365027600300101>
- Bartholomew, M. K., Schoppe-Sullivan, S. J., Glassman, M., Kamp Dush, C. M., & Sullivan, J. M. (2012). New parents' Facebook use at the transition to parenthood. *Family relations*, 61(3), 455–469. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00708.x>

- Beth Ellwood. (2022, November 2). Mothers who spend more time on social media sites about motherhood experience higher stress hormone levels, study finds. *PsyPost*. <https://www.psypost.org/mothers-who-spend-more-time-on-social-media-sites-about-motherhood-experience-higher-stress-hormone-levels-study-finds/>
- Chae, J. (2015). "Am I a better mother than you?" Media and 21st-century motherhood in the context of the social comparison theory. *Communication Research*, 42(4), 503–525. <https://doi.org/10.1177/0093650214534969>
- Coyne, S. M., McDaniel, B. T., & Stockdale, L. A. (2017). "Do you dare to compare?" Associations between maternal social comparisons on social networking sites and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes. *Computers in Human Behavior*, 70, 335–340. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.081>
- Dworkin, J., Connell, J., & Doty, J. (2013). A literature review of parents' online behavior. *Cyberpsychology*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.5817/CP2013-2-2>
- El Ishaq, R., & Mahanani, P. A. R. (2018). MEDIA SOSIAL, RUANG PUBLIK, DAN BUDAYA 'POP.' *ETTISAL: Journal of Communication*, 3(1), 15–27. <https://doi.org/10.21111/ettisal.v3i1.1928>
- Eysenbach, G., & Jadad, A. R. (2001). Evidence-based Patient Choice and Consumer health informatics in the Internet age. *J Med Internet Res*, 3(2), e19. <https://doi.org/10.2196/jmir.3.2.e19>
- Greenhow, C., & Lewin, C. (2019). Social media and education: Reconceptualizing the boundaries of formal and informal learning. Dalam *Social media and education* (hlm. 6–30). Routledge.
- Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren penggunaan media sosial selama pandemi di indonesia. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 7(2), 13–23. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/prof/article/view/1273>
- He, H., Usami, S., Rikimaru, Y., & Jiang, L. (2021). Cultural roots of parenting: Mothers' parental social cognitions and practices from western US and Shanghai/China. *Frontiers in psychology*, 12, 565040. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.565040>
- Jati, W. D. P. (2021). Literasi Digital Ibu Generasi Milenial terhadap Isu Kesehatan Anak dan Keluarga. *Jurnal Komunikasi Global*, 10(1), 1–23. <https://doi.org/10.24815/jkg.v10i1.20091>
- Laksana, D. S., & Setyawan, A. (2021). Pemberdayaan masyarakat melalui media sosial sebagai media promosi UMKM era new normal di Desa Gunungsari, Kecamatan Kasreman, Kabupaten Ngawi. *Buletin Pemberdayaan Masyarakat dan Desa*, 1(1), 20–26. <https://doi.org/10.21107/bpmd.v1i1.12016>
- Laura, K., Lee, F. V., Pranoto, E., Gunawan, K., Lim, K., Fransisca, C., Widya, W., & Christine, N. (2024). Dampak Perkembangan Teknologi Terhadap Manajemen Sumber Daya Manusia. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 31–34. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i2.279>
- Lubis, N. S., & Nasution, M. I. P. (2023). Perkembangan Teknologi Informasi Dan Dampaknya Pada Masyarakat. *Kohesi: Jurnal Sains dan Teknologi*, 1(12), 41–50.
- Lupton, D. (2016). The use and value of digital media for information about pregnancy and early motherhood: A focus group study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16(1), 171. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0971-3>

- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53(4), 435–443. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.04.010>
- McDaniel, B. T., Coyne, S. M., & Holmes, E. K. (2012). New Mothers and Media Use: Associations Between Blogging, Social Networking, and Maternal Well-Being. *Maternal and Child Health Journal*, 16(7), 1509–1517. <https://doi.org/10.1007/s10995-011-0918-2>
- Mistari, N., & Rahim, R. (2023). Pemanfaatan Media Sosial sebagai Media Penyajian Konten Edukasi Stunting untuk Ibu Hamil. *Remik: Riset Dan E-Jurnal Manajemen Informatika Komputer*, 7(3), 1276–1290. <https://www.polgan.ac.id/jurnal/remik/article/view/12521>
- Moon, R. Y., Mathews, A., Oden, R., & Carlin, R. (2019). Mothers' Perceptions of the Internet and Social Media as Sources of Parenting and Health Information: Qualitative Study. *J Med Internet Res*, 21(7), e14289. <https://doi.org/10.2196/14289>
- Morris, M. R. (2014). *Social networking site use by mothers of young children*. 1272–1282. <https://doi.org/10.1145/2531602.2531603>
- Novianti, D., & Fatonah, S. (2019). Budaya Literasi Media Digital Pada Ibu-Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 21(2), 218–226. <https://doi.org/10.25077/jantro.v21.n2.p218-226.2019>
- Nuzuli, A. K. (2023). Memahami Penggunaan Media Sosial Facebook Di Kalangan Ibu Rumah Tangga. *Communications*, 5(1), 533–570. <https://doi.org/10.21009/communications.5.1.5>
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Rahmat, S. T. (2018). Pola asuh yang efektif untuk mendidik anak di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, 10(2), 143–161. <https://doi.org/10.36928/jpkm.v10i2.166>
- Sarah Schoppe-Sullivan. (2024). Social Media's Impact on Motherhood. *The Thirlby*. <https://www.thethirlby.com/thejournal/2018/8/28/social-medias-impact-on-motherhood>
- Schoppe-Sullivan, S. J., Yavorsky, J. E., Bartholomew, M. K., Sullivan, J. M., Lee, M. A., Dush, C. M. K., & Glassman, M. (2017). Doing Gender Online: New Mothers' Psychological Characteristics, Facebook Use, and Depressive Symptoms. *Sex Roles*, 76(5), 276–289. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0640-z>
- Stefanone, M. A., Lackaff, D., & Rosen, D. (2011). Contingencies of Self-Worth and Social-Networking-Site Behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1–2), 41–49. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0049>
- Sugitanata, A. (2023a). Analisis Ekologi Sistem Bronfenbrenner Terhadap Upaya Perlindungan Anak Dari Bahaya Pornografi Di Era Globalisasi Digital. *SPECTRUM: Journal of Gender and Children Studies*, 3(2), 129–138. <https://doi.org/10.30984/spectrum.v3i2.778>

- Sugitanata, A. (2023b). BULLYING AGAINST PARENTS WHO COMMUNICATE IN INDONESIAN IN A REGIONAL LANGUAGE ENVIRONMENT: Analysis of Solutions Based on Conflict Management and Maqashid Sharia. *An-Nubuwwah: Journal of Islamic Studies*, 2(1), 55–69. <https://journal.iainkotamobagu.ac.id/index.php/annubuwwah/article/view/37>
- Sugitanata, A. (2024). Membumikan Fikih Flexi-Parenting Sebagai Suatu Pendekatan dalam Pengasuhan Anak di Era Modern. *At-Ta'awun: Jurnal Mu'amalah dan Hukum Islam*, 3(1), 20–49. <https://doi.org/10.59579/atw.v3i1.6847>
- Syafrial, H. (2023). *Literasi Digital*. Nas Media Pustaka.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Triandis, H. C. (2018). *Individualism and collectivism*. Routledge.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>