



**GAMBARAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH:**

**GABRIELA MARGARET WAROUW**

**705160203**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2020**



## **GAMBARAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA REMAJA**

**Skripsi ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata  
Satu (S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH:**

**GABRIELA MARGARET WAROUW**

**705160203**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2020**



05 NOVEMBER 2010

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Gabriela Margaret Warouw**

NIM : **705160203**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

**Gambaran Adiksi Media Sosial Pada Remaja**

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagicarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagicarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 11 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



**Gabriela Margaret Warouw**



05 NOVEMBER 2010

**SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Gabriela Margaret Warouw**

N I M : **705160203**

Alamat : **Jl. Prof. Dr. Latumenten, Grogol, Jakarta Barat, 11460**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

**Gambaran Adiksi Media Sosial Pada Remaja**

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 11 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan,

**Gabriela Margaret Warouw**

PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA

**TANDA PENGESAHAN SKRIPSI**

Nama : Gabriela Margaret Warouw  
N.I.M. : 705160203  
Program Studi : Psikologi

**Judul Skripsi**

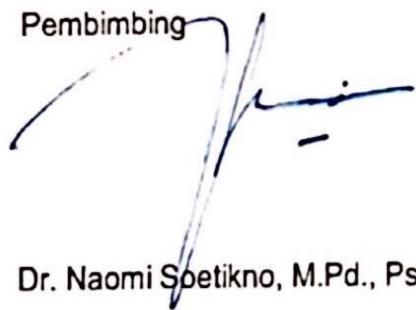
Gambaran Adiksi Media Sosial Pada Remaja

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 30 Juni 2020 dan dinyatakan lulus,  
dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Rostiana, M.Si., Psi.
2. Anggota : Dr. Riana Sahrani, M.Si., Psi.  
Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psi.

Jakarta, 11 Juli 2020

Pembimbing



Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psi.

Pembimbing Pendamping



Willy Tasdin, M.Psi., Psikolog

## ABSTRAK

**Gabriela Margaret Warouw (705160203)**

**Gambaran Adiksi Media Sosial Pada Remaja; Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psi.; Willy Tasdin, M.Psi., Psi.; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xii; 149 halaman; P1-P5; L1-L25)**

Pengguna internet khususnya media sosial semakin bertambah di Indonesia dari tahun ke tahun, tercatat rentang usia remaja menjadi kelompok pengguna internet terbanyak di Indonesia pada tahun 2019. Banyak dampak positif yang dimiliki media sosial, namun jika digunakan secara berlebihan akan mengalami dampak negatif, salah satunya adiksi media sosial. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memeroleh gambaran faktor yang memengaruhi, kriteria dan dampak dari adiksi media sosial pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang didahului oleh adanya proses *screening* untuk memeroleh dua partisipan yang adiksi dan dua partisipan tidak adiksi dengan rentang usia remaja. Proses *screening* dilakukan menggunakan kuesioner adiksi media sosial (Padmavirya, 2015). Setelah mendapat partisipan yang sesuai, dilakukan wawancara lebih mendalam. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan jumlah kriteria adiksi media sosial yang terpenuhi dari keempat partisipan. Partisipan terdiri dari dua orang laki-laki dan dua orang perempuan. Pada partisipan yang memenuhi adiksi media sosial didapatkan enam dari tujuh kriteria yaitu, *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal* dan *conflict*. Pada partisipan perempuan juga menunjukkan kriteria *relapse*, sedangkan pada partisipan laki-laki memenuhi kriteria *problems*. Keempat partisipan mengalami dua kriteria adiksi media sosial yaitu *tolerance* dan *mood modification*. Faktor yang memengaruhi terjadinya adiksi media sosial didapat dari dua partisipan yang menyatakan adanya kesepian dan kepuasan hidup yang rendah. Dan pada partisipan perempuan memenuhi dua

prediktor lain yaitu *fear of missing out* dan relasi sosial. Dampak yang muncul akibat adiksi media sosial pada partisipan perempuan adalah harga diri rendah, sedangkan pada partisipan laki-laki adalah kinerja akademik menurun.

Kata kunci: Adiksi media sosial, remaja.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Internet sudah menjadi salah satu kebutuhan sehari-hari banyak orang. Pengguna internet dapat mengakses internet kapanpun dan dimanapun, hal ini dapat mendorong pengguna internet dari tahun ke tahun semakin tinggi, termasuk di Indonesia. Survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di tahun 2014 menunjukkan penetrasi pengguna internet di Indonesia mencapai angka 34,9%, angka ini meningkat di tahun 2017, dari total populasi penduduk Indonesia 262 juta jiwa, sebanyak 143,26 juta jiwa sudah menggunakan internet atau penetrasi pengguna internet sekitar 54,68% (APJII, 2017). Lalu dua tahun kemudian, menurut data yang diberikan Polling Indonesia dan APJII pada tahun 2019, sebanyak 171,17 juta jiwa atau sekitar 64,8 persen masyarakat Indonesia sudah menggunakan internet (APJII, 2019). Data-data di atas menunjukkan jumlah masyarakat Indonesia yang menggunakan internet dari tahun ke tahun terus bertambah.

Internet memberikan kemudahan dalam mencari informasi terbaru di seluruh dunia, banyaknya konten yang beragam di internet menarik masyarakat

Indonesia untuk menggunakannya. Data APJII (dalam Setiawan, 2018) menemukan hampir 90% layanan yang diakses oleh pengguna internet di Indonesia adalah *chatting* atau layanan perbincangan *online*, setelah itu disusul dengan akses terhadap media sosial. Layanan ketiga yang paling sering diakses adalah untuk pencarian atau *search engine*. Kemudian, disusul oleh melihat gambar atau foto, membeli barang, menjual barang dan layanan yang paling jarang diakses di internet adalah perbankan.

Manfaat yang didapatkan dari internet diantaranya, mudah mendapat informasi, dapat menemui orang-orang secara *online*, mencari hiburan, mencari kerja atau data untuk sekolah dan kuliah, belajar hal baru dan lain-lain. Namun, menurut Diomidious et al. (dalam Anggunani & Purwanto, 2018) penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan kurangnya minat dalam kehidupan sehari-hari, hubungan dengan teman dan keluarga menjadi buruk, mengabaikan pekerjaan rumah tangga, akademik, maupun profesional. Menurut Young (dalam Griffths & Szabo, 2014) penggunaan internet yang berlebihan, ketika disertai dengan gejala obsesif dan / atau kompulsif (yang dapat mengendalikan perilaku individu), telah dilabeli sebagai penyakit psikologis modern yang disebut adiksi internet. Menurut penelitian Griffths (dalam Griffths & Szabo, 2014), sebagian besar orang yang menghabiskan waktu di internet tidak adiksi medium itu sendiri, tetapi mengeksplorasi internet untuk memicu kemungkinan adiksi lain yang sangat spesifik. Istilah adiksi internet telah dikritik karena terlalu tidak spesifik dalam hal konten. Karena itu, Young (dalam Andreassen, Pallesen, Griffths, 2017) menyarankan 'subtipe adiksi terkait konten', yaitu 'adiksi media sosial', 'adiksi *cybersexual*', 'kompulsi net' terkait perjudian dan belanja, 'kelebihan informasi' dan 'adiksi komputer' terkait game dan pemrograman. Internet hanya lingkungan di

mana orang-orang terlibat dalam perilaku yang dapat membuat ketagihan atau adiksi. Serupa dengan pendapat Young, menurut Lin, Brostrom, Nilsen, Griffiths, & Pakpour (2017) kegiatan yang dilakukan melalui media internet yang dapat mendatangkan perilaku adiktif adalah *gambling* atau perjudian, *gaming* atau bermain *game*, dan *networking* atau membuat jaringan dengan orang, beberapa perilaku adiktif ini terjadi pada sebagian kecil individu.

Masih belum ada kriteria pada DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) mengenai adiksi internet, namun sebagian besar instrumen untuk mengukur adiksi didasarkan pada DSM-IV pada *substance dependence and/or pathological gambling*. Kriteria adiksi dari *substance dependence and/or pathological gambling* diakui sebagai elemen inti dari adiksi perilaku (Brown, 1993, Griffiths, 1999, Marks, 1990 dalam Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, 2016) dan digunakan sebagai pengembangan kebanyakan pengukuran adiksi *game* (King, Haagsma, Delfabbro, Gradisar, & Griffiths dalam Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, 2016). Serangkaian kriteria diagnostik yang sama harus digunakan ketika mengoperasikan konsep-konsep terkait, seperti pengukuran *internet addiction*, *internet gaming disorder* dan *social media disorder* (Eijnden, Lemmens, Valkenburg, 2016). Penelitian mengenai adiksi internet dan *game online* sudah lebih banyak daripada penelitian mengenai adiksi media sosial. Maka dari itu, Padmavirya (2015) melakukan adaptasi pada alat ukur *Game Addiction Scale for Adolescents* yang dikembangkan oleh Lemmens, Valkenburg & Peter (2009) menjadi kuesioner adiksi media sosial dengan tujuan untuk mengukur variabel adiksi media sosial pada penelitiannya. Topik penelitian Padmavirya adalah Hubungan antara *Self-Esteem* dan Adiksi Media Sosial pada Remaja Akhir. Dalam melakukan adaptasi, Padmavirya mengadaptasi adiksi internet dan adiksi *game*

*online* dalam membahas adiksi media sosial. Hal tersebut disebabkan karena adiksi media sosial merupakan bagian adiksi internet dan pustaka mengenai adiksi media sosial masih sangat sedikit dan jarang dibahas (Padmavirya, 2015). Dimensi adiksi media sosial meliputi, (a) *salience*, (b) *mood modification*, (c) *tolerance*, (d) *withdrawal*, (d) *conflict*, (e) *relapse* dan (f) *problems*. Alat ukur yang dibuat Padmavirya (2015) mengenai adiksi media sosial akan peneliti jadikan acuan mengenai kriteria adiksi media sosial pada penelitian ini karena sudah teruji reliabilitasnya pada remaja di Indonesia.

Menurut Sekretaris Jenderal APJII, Henri (dalam Adhitia, 2018) layanan internet yang paling sering diakses oleh masyarakat Indonesia adalah *chatting* dan media sosial. Henri mengatakan *chatting* biasa digunakan menggunakan aplikasi *WhatsApp*, *Line*, *We Chat* dan lain-lain. Sedangkan jejaring media sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *YouTube* dan lain-lain. Perbedaan layanan *chatting* dan jejaring media sosial pada jejaring media sosial terdapat jumlah teman atau pengikut (*follower*) dan jumlah yang diikuti (*following*), adanya kolom komentar untuk memberikan opini atau merespon cerita orang lain dan adanya konten yang dapat diunggah seperti tulisan, gambar dan video.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh perusahaan media asal Inggris *Hootsuite* yang bekerja sama dengan *We Are Social* (dalam Pertiwi, 2018), rata-rata orang Indonesia mengakses media sosial selama tiga jam dua puluh tiga menit per hari. Media sosial memudahkan orang-orang terkoneksi satu sama lain tanpa mengenal jarak dan waktu, hal ini dapat menjadi alasan utama mengapa banyak orang menghabiskan banyak waktu menggunakan media sosial.

Penggunaan media sosial dapat memberi pengaruh yang baik dan juga buruk. Pengaruh buruknya, ada bukti empiris yang menunjukkan bahwa

penggunaan media sosial secara kompulsif dapat berpengaruh pada kesehatan mental yang berkembang, terutama di kalangan pengguna *smartphone* remaja (Van Rooij & Schoenmakers dalam Eijnden, Lemmens, & Valkenburg, 2016).

Menurut Kuss & Griffiths (dalam Griffiths & Szabo, 2014) penggunaan media sosial yang berlebihan dan memunculkan perilaku bermasalah dapat digolongkan sebagai adiksi internet. Beberapa tahun terakhir, beberapa penelitian membahas mengenai adiksi media sosial. Adiksi media sosial dipandang sebagai salah satu bentuk adiksi internet di mana individu menunjukkan dorongan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan (Griffiths, 2000; Starcevic, 2013 dalam Hou, Xiong, Jiang, Song & Wang, 2019). Individu yang mengalami adiksi media sosial sering terlalu peduli mengenai media sosial dan didorong oleh dorongan yang tidak terkendali untuk *log in* atau masuk dan menggunakan media sosial (Andreassen & Pallesen dalam Hou, Xiong, Jiang, Song & Wang, 2019).

Adiksi media sosial semakin menyita perhatian mengingat semakin banyaknya orang menggunakan media sosial dari tahun ke tahun terutama remaja. Kasus adiksi media sosial terjadi pada seorang remaja berinisial DR. DR mulai menggunakan media sosial usia 13 tahun dan menjadi gelisah, tertutup, dan menjauh dari teman-temannya. DR tidak dapat menjalani aktivitas sehari-harinya, seperti mengabaikan tugas sekolah, tidak mandi dan tidak mengikuti kegiatan sekolah lainnya seperti bisbol dan pramuka, akhirnya DR harus menjalani rehabilitasi di rumah sakit (dalam Rosyadi, 2019).

Dari seluruh pengguna internet mayoritas penggunanya adalah masyarakat dengan rentang usia 15 sampai 19 tahun dengan penetrasi paling tinggi yaitu 91% (APJII, 2019). Dari data tersebut, dapat dilihat bahwa pengguna internet paling banyak adalah remaja. Masa remaja dapat dikatakan sebagai masa

peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Gunarsa & Gunarsa, 2012). Pada usia ini banyak remaja menemukan banyak hal baru yang bisa dipelajari, menjalin relasi sosial yang lebih luas seperti menambah teman dan mencari identitas diri. Salah satu layanan internet yang dapat menjadi sarana bagi para remaja untuk berinteraksi dengan orang lain adalah media sosial. Helmi dan Pratiwi (dalam Ginanjar, 2020) mengatakan bahwa memiliki akun jejaring sosial adalah usaha remaja dalam membangun identitas mereka, identitas penting bagi remaja untuk bersosialisasi. Pernyataan tersebut sama dengan hasil penelitian Coralia, Qodariah & Yanuvianti (2017), individu dengan usia yang lebih muda mampu beradaptasi dengan teknologi baru lebih cepat dibandingkan usia lebih tua, hal ini dapat menjadi faktor yang menyebabkan adiksi media sosial lebih banyak terjadi pada individu dengan usia lebih muda.

Orang yang sedang berkembang akan melalui delapan krisis psikososial sepanjang hidupnya (Erikson dalam Steinberg, 2014). Menurut Erikson pada masa remaja, krisis yang akan dialami adalah *identitiy vs identity confusion*, Erikson percaya bahwa kunci untuk menyelesaikan krisis identitas versus difusi identitas adalah interaksi remaja dengan orang lain. Pernyataan tersebut sama dengan pendapat Santrock (dalam Ginanjar, 2020) ia mengatakan bahwa salah satu kebutuhan remaja pada masa perkembangannya adalah bersosialisasi. Menurut Said, Atmodiwigjo & Soetikno (2020) remaja melekat pada teman sebayanya. Keterikatan yang terjadi dapat menuntun remaja menyadari emosi atau perasaan orang lain dan emosi mereka sendiri. Dengan menjadi sadar akan perasaan atau

emosi orang lain maupun diri sendiri, secara intrinsik remaja mungkin termotivasi untuk menyesuaikan diri dengan teman sebayanya. Pencarian identitas remaja didapat dari interaksinya dengan teman-teman sebayanya dan media sosial dapat memfasilitasi hal tersebut, hal ini membuat tingginya penggunaan media sosial pada remaja.

Hingga saat ini, masih belum ada kesepakatan bahwa penggunaan media sosial berlebihan atau adiksi media sosial bersifat patologis. Media sosial termasuk layanan internet paling banyak digunakan di Indonesia dan remaja adalah kelompok usia dengan pengguna internet atau media sosial paling banyak. Penelitian mengenai adiksi media sosial masih sangat sedikit, namun pengguna internet dan media sosial semakin banyak, berdasarkan penjabaran beberapa masalah dan data sebelumnya, penulis ingin mengkaji lebih jauh mengenai faktor yang memengaruhi, kriteria dan dampak dari adiksi media sosial pada remaja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran adiksi media sosial pada remaja?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mendeskripsikan, memahami, dan menggambarkan faktor yang memengaruhi, kriteria dan dampak adiksi media sosial pada remaja.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan teori-teori dalam bidang psikologi, psikologi sosial, terutama psikologi klinis. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pemahaman mengenai adiksi media sosial pada remaja kepada siapapun yang membacanya. Penelitian ini juga diharapkan dapat sumber wawasan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Bagi partisipan penelitian, penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk lebih memahami dirinya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pada masyarakat luas mengenai adiksi media sosial, wawasan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk lebih bijaksana lagi dalam menggunakan media sosial.

Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat bagi para praktisi dan pemerhati pendidikan terutama yang berfokus pada psikopatologi agar dapat memahami lebih dalam mengenai adiksi media sosial pada remaja.

### **1.5 Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan pada skripsi ini akan disusun menjadi lima bab. Pada Bab I terdiri atas pendahuluan yang berisi mengenai fenomena serta penelitian terdahulu yang melatar belakangi pembuatan penelitian ini. Bab ini juga menjabarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan. Pada Bab II terdapat kajian pustaka, bab ini membahas variabel teori yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu adiksi media sosial dan remaja. Bab III merupakan metode penelitian yang berisikan partisipan penelitian, karakteristik dan gambaran partisipan penelitian, jenis penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, serta persiapan dan pelaksanaan penelitian. Bab IV adalah hasil penelitian dan analisis data, pada bab ini membahas mengenai hasil analisis kriteria, faktor yang memengaruhi dan dampak adiksi media sosial pada partisipan penelitian. Bab V terdiri atas simpulan, diskusi, dan saran yang merangkum keseluruhan isi dari penelitian ini.

## **BAB V**

### **SIMPULAN, DISKUSI, SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil pengisian kuesioner Adiksi Media Sosial (Padmavirya, 2015) oleh 2.972 responden, terdapat 1686 (56.7%) berjenis kelamin laki-laki dan 1286 (43.3%) berjenis kelamin perempuan. Usia responden berkisar antara 12 sampai 35 tahun, responden terbanyak berusia 21 tahun dengan total 411 responden (13.8%). Dari pengolahan data secara statistik terhadap 2.972 partisipan yang mengisi kuesioner, diketahui bahwa remaja yang terindikasi mengalami adiksi media sosial atau nilai adiksi media sosial tinggi sebanyak 1.416 partisipan atau sekitar 47.7% dan yang tidak terindikasi mengalami adiksi media sosial atau nilai adiksi media sosial rendah sebanyak 1.556 partisipan atau sekitar 52.3%.

Dengan memerhatikan usia, jenis kelamin, durasi penggunaan media sosial dan hasil skor pada kuesioner partisipan, peneliti mendapat 4 Partisipan untuk diwawancara. Terdapat perbedaan jumlah kriteria adiksi media sosial yang terpenuhi dari keempat partisipan, partisipan yang terindikasi mengalami adiksi media sosial mengalami 6 dari 7 kriteria adiksi media sosial, laki-laki dan

perempuan. Selain itu, semua partisipan baik yang mengalami adiksi maupun tidak, mengalami dua dari tujuh kriteria adiksi media sosial yaitu, *tolerance* dan *mood modification*. Partisipan yang mengalami adiksi media sosial (laki-laki dan perempuan) sama-sama dipengaruhi oleh faktor kesepian dan kepuasan hidup yang rendah. Perempuan memenuhi dua prediktor lain yaitu *fear of missing out* dan relasi sosial. Dampak yang muncul akibat adiksi media sosial pada perempuan (T) adalah harga diri rendah namun kinerja akademik masih baik. Sedangkan pada laki-laki (Y) adalah kinerja akademik menurun. Dampak negatif lain dari adiksi media sosial adalah pola tidur tidak teratur, memiliki perasaan buruk bila tidak menggunakan media sosial dan mengalami konflik dengan keluarga mengenai penggunaan media sosial. Selain itu, terdapat dampak positif dari adiksi media sosial yang dialami T maupun Y yaitu memiliki nilai membaik pada mata pelajaran Bahasa Inggris di sekolahnya dan belajar hal baru.

## 5.2 Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran adiksi media sosial pada remaja, terdapat dua kriteria adiksi media sosial yang dialami keempat Partisipan. Pertama kriteria *tolerance* atau peningkatan penggunaan media sosial, hal ini kemungkinan terjadi karena adanya Pembatasan Sosial Berkuesioner Besar (PSBB) di Indonesia beberapa bulan terakhir. PSBB membuat semua orang harus bekerja di rumah saja, membatasi bertemu dengan orang lain dan tidak melakukan aktivitas di luar rumah. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Aksoy (2018) alasan Partisipan penelitiannya menggunakan media sosial adalah kurangnya teman, *feeling of fulfillment* dan *fear of missing out*. Akibat PSBB berlangsung pertemuan dengan orang lain jadi terbatas, dan hal ini dapat membuat keempat Partisipan berusaha menjaga hubungan sosial mereka melalui

media sosial. Aksoy (2018) juga menambahkan salah satu alasan individu mengalami adiksi adalah karena kebutuhan untuk bersosialisasi. Adanya PSBB, kebutuhan untuk bersosialisasi keempat Partisipan semakin meningkat dan hal ini yang dapat menyebabkan peningkatan pada penggunaan media sosial.

Kemudian kriteria kedua yang dialami semua Partisipan adalah *mood modification* atau perubahan suasana hati. Menurut Young (1997) perubahan *mood* positif yang berasal dari stimulasi *online* seperti *chat online* berkorelasi dengan penggunaan internet yang berlebihan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Young (1997) namun perubahan suasana hati bukan hanya berkorelasi dengan Partisipan pengguna internet yang berlebihan tetapi juga berkorelasi dengan Partisipan pengguna internet yang tidak berlebihan.

Kedua Partisipan yang terindikasi mengalami adiksi media sosial merasakan kesepian bila tidak menggunakan media sosial, hal ini sejalan dengan teori (Latief & Retnowati, 2018) yang mengemukakan bahwa individu yang merasa kesepian lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial untuk mengurangi kesepian mereka, maka dari itu, kesepian berkaitan dengan meningkatnya penggunaan internet yang menjadi berlebihan.

Pinto & Neri (2013) mengemukakan bahwa kepuasan hidup yang rendah berkaitan dengan adanya tiga atau lebih penyakit kronis, masalah ingatan, keterlibatan sosial yang rendah. Teori ini sejalan dengan hasil penelitian, dua Partisipan yang terindikasi mengalami adiksi media sosial mengalami keterlibatan sosial yang rendah dengan orang lain. Partisipan T dan Y mengatakan mereka pernah mengabaikan orang lain hanya karena mengakses media sosial. Selain itu, T dan Y jarang mengikuti kegiatan di luar sekolah, kegiatan yang mereka lakukan

tidak sebanyak Partisipan N dan J yang tidak terindikasi mengalami adiksi media sosial. T dan Y mengalami keterlibatan sosial yang rendah dengan orang lain, hal ini dapat menjadi salah satu faktor kepuasan hidup mereka menjadi menurun.

Partisipan perempuan (T) mengalami dua faktor lain yang tidak dialami Partisipan laki-laki (Y) yaitu *fear of missing out* dan relasi sosial yang tidak baik. Hasil yang peneliti dapatkan berbeda dengan hasil penelitian Qutishat (2020) yang menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat *fear of missing out* lebih tinggi daripada perempuan. Kemungkinan perbedaan dari hasil penelitian juga disebabkan karena perbedaan metode penelitian, Qutishat (2020) menggunakan metode kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif. Selain itu, mengenai relasi sosial, menurut Coralia, Qodariah & Yanuvianti (2017) individu yang bermasalah dalam relasi sosial lebih mengembangkan perilaku adiksi media sosial dibandingkan individu yang tidak bermasalah dalam relasi sosial. Berbeda dengan hasil yang peneliti dapatkan, individu yang bermasalah dalam relasi sosial (T) maupun yang tidak bermasalah dalam relasi sosial (Y) keduanya mengalami adiksi media sosial. Terdapat kesamaan jumlah kriteria adiksi media sosial yang terpenuhi dari Partisipan T dan Y, yaitu enam dari tujuh kriteria. Hasil penelitian Caballo, et al. (2014) menunjukkan bahwa perempuan mendapat skor yang jauh lebih tinggi daripada laki-laki pada ukuran *social anxiety*. Perempuan lebih gelisah jika berinteraksi dengan lawan jenis, lebih pemalu, susah untuk interaksi dengan orang asing dan berbicara depan umum dibanding laki-laki. Hal ini dapat menjadi faktor penyebab T mengalami masalah dalam relasi sosial karena jenis kelamin T adalah perempuan. Berdasarkan hasil analisis wawancara, dua Partisipan perempuan maupun laki-laki yang terindikasi mengalami adiksi media sosial mengalami lebih banyak dampak negatif daripada dua Partisipan tidak terindikasi

mengalami adiksi media perempuan maupun laki-laki. Satu dari empat Partisipan memiliki harga diri rendah yaitu T, hal ini sejalan dengan teori Moksnes & Espnes (2013) yang menunjukkan bahwa anak laki-laki memiliki skor lebih tinggi daripada anak perempuan pada harga diri. Selain itu, satu dari empat Partisipan mengalami kinerja akademik yang buruk, yaitu Y, hal ini sejalan dengan teori Nuryoto (1998) yang meneliti mengenai prestasi akademik antara laki-laki dan perempuan. Nuryoto memberikan simpulan bahwa prestasi akademik perempuan lebih baik dibandingkan dengan laki-laki, hal ini terjadi karena perempuan bersedia mendengarkan dengan baik, lebih teliti dan lebih tekun daripada laki-laki. Meskipun dalam bidang akademik perempuan lebih unggul, namun perempuan juga memiliki resiko lebih besar bermasalah dalam penggunaan media sosial (Banyai, et al., 2017).

Kemudian, selain harga diri rendah dan kinerja akademik yang buruk, adiksi media sosial juga dapat merusak pola tidur. Sebelum tidur, kedua Partisipan yang terindikasi adiksi media sosial mengakses media sosial atau main *game* di atas jam 12 malam atau hanya tidur 2 sampai 5 jam setiap malam. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Xanidis dan Brignell (2016) yang mengatakan bahwa peningkatan ketergantungan pada media sosial atau *social network sites* berkorelasi dengan penurunan kualitas tidur.

### **5.3 Saran**

#### **5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk bidang psikologi klinis, khususnya topik mengenai adiksi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai adiksi media sosial pada rentang usia selain remaja, agar

hasilnya dapat dibandingkan dan dilihat lebih lanjut bagaimana gambaran adiksi media sosial pada rentang usia selain remaja. Penelitian berikutnya juga disarankan untuk fokus pada cara pencegahan. Fokus pada cara pencegahan dapat memberikan sumbangsih ilmu bagi para pengguna media mengenai bagaimana mengontrol penggunaan media sosial agar tidak sampai adiksi. Selain itu, saran lain untuk peneliti selanjutnya, jika ingin menggunakan metode kualitatif, perlu memperhatikan bahasa agar mudah dimengerti dan pemilihan kata yang baik sesuai dengan keadaan Partisipan penelitian. Peneliti menemukan perbedaan jawaban ketika peneliti bertanya menggunakan bahasa baku dan bahasa *gaul* pada Partisipan penelitian. Lalu, disarankan untuk melakukan penelitian kuantitatif, banyaknya pengguna media sosial sekarang, membuat metode kuantitatif sangat mungkin untuk digunakan, sehingga hasil penelitian yang didapat menjadi lebih akurat.

### **5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis**

Saran bagi Partisipan yang mengalami adiksi media sosial adalah untuk mencari hobi baru selain mengakses media sosial dan lebih aktif lagi untuk ikut kegiatan di dalam maupun luar sekolah. Ketika Partisipan memiliki banyak kegiatan, penggunaan media sosial akan berkurang karena memiliki kesibukan baru untuk menjalani kegiatan tersebut. Hal ini baik untuk mengurangi dampak negatif adiksi media sosial pada kedua Partisipan. Selain itu, belajar untuk bersikap baik dengan semua orang pada dunia nyata juga perlu daripada hanya dunia maya. Partisipan disarankan untuk melatih kepercayaan diri dengan membiasakan perbanyak ketemu dengan orang lain secara tatap muka daripada *online*.

Saran bagi Partisipan yang tidak mengalami adiksi media sosial, untuk tetap pertahankan kegiatan yang dijalani sekarang dan tetap menjaga komunikasi yang baik dengan keluarga maupun teman-teman. Hal ini bertujuan untuk tetap mengontrol penggunaan media sosial agar tidak berlebihan sampai ke adiksi media sosial.

Saran bagi para remaja, untuk lebih banyak lagi mengeksplor mengenai diri sendiri. Kenali bakat dan minat agar dapat fokus untuk mengembangkan hal tersebut dari sekarang. Sibukkan diri dengan perbanyak sosialisasi dengan orang lain secara tatap muka, melakukan kegiatan positif seperti belajar hal baru dan menekuni hobi. Kontrol penggunaan media sosial jika penggunaannya lebih dari 4 jam per hari.

Saran bagi masyarakat, diharapkan setiap orang memiliki kesadaran sendiri mengenai waktu penggunaan media sosialnya, keseimbangan dibutuhkan bagi setiap orang yang menggunakan media sosial. Hal ini bertujuan agar setiap orang dapat mengontrol diri masing-masing, bagaimana agar tidak kekurangan waktu bersama orang lain namun juga tidak berlebihan menggunakan media sosial. Usahakan penggunaan media sosial tidak lebih dari 4 jam per hari. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pada masyarakat luas mengenai adiksi media sosial. Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Wawasan baru yang terdapat pada penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk lebih bijaksana lagi dalam menggunakan media sosial. Peran anggota keluarga juga merupakan hal yang penting, sebisa mungkin para orang tua tetap memerhatikan anak dalam penggunaan media sosialnya agar tidak berlebihan.

## **ABSTRACT**

**Gabriela Margaret Warouw (705160203)**

**Overview of the Social Media Addiction of Adolescents; Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psi.; Willy Tasdin, M.Psi., Psi.; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xii; 149 halaman; P1-P5; L1-L25)**

Internet especially social media users are increasing in Indonesia from year to year, age range of adolescents into the largest group of internet users in Indonesia in 2019. Many positive impacts on social media, but if someone used excessively it will bring negative impacts, like social media addiction. This research was conducted with the aim of obtaining a description of the factors that influence, the criteria and the impact of social media addiction on adolescents. This study uses a qualitative research method that is preceded by a screening process to obtain two addicted subjects and two non-addicted subjects in the adolescent age range. After getting suitable subjects from screening process, more in-depth interviews were conducted. The results showed there were differences in the number of social media addiction criteria that were met from the four subjects. Subjects consisted of two men and two women. Six from seven criteria who met two subject indicated social media addiction are salience, tolerance, mood modification, withdrawal and conflict. In female subjects also showed relapse criteria, while in male subjects met the criteria for problems. All four subjects experienced two social media addiction criteria namely tolerance and mood modification. Factors influencing social media addiction on subject indicated social media addiction are loneliness and low life satisfaction. Women meet two other predictors, namely fear of missing out and social relations.

The impact arising from social media addiction in female subjects is low self-esteem, while in male subjects academic performance is declining.

Keywords: Social media addiction, adolescents.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhitia, F.B. (2018, Februari 21). Millennials dominasi penggunaan internet, kebanyakan untuk chatting dan media sosial. *IDNtimes.com*. Diakses dari <https://www.idntimes.com/teknologi/read/3892181/millennials-dominasi-penggunaan-internet-kebanyakan-untuk-chatting-dan-media-sosial>
- Aksoy, M. E. (2018. A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), pp 861-865.
- Al-Menayes, J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4). doi:10.5539/ijps.v7n4p86
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2): 41-46. DOI: 10.5923/j.ijap.20160602.04
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, Pp. 287-293, ISSN 0306-4603, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5<sup>th</sup> Ed.). Arlington, VA: Author.
- Anggunani, A. R. & Purwanto, B. (2018). Hubungan antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 4(1). 10.22146/gamajop.45399.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). *Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia, survei 2017*.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). *Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia, survei 2019*.
- Banyai, F., Zsila, A., Kiraly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1). doi:10.1371/journal.pone.016983
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G., & CISO-A Research Team. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and Individual Differences*, 64, 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.013>
- Cahya, I. (2019, Februari 11). Benarkah adiksi media sosial serupa narkoba? Ini penjelasannya. *Liputan6.com*. Diakses dari <https://www.liputan6.com/teknologi/read/3892181/benarkah-adiksi-media-sosial-serupa-narkoba-ini-penjelasannya>

- Coralia, F. Qodariah, S. & Yanuvianti, M. (2017). Tipe kepribadian dan *self-esteem* pada pecandu media sosial. *SCHEMA (Journal of Psychological Research)*, 3(2), pp. 140-149.
- Dogan, V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (FoMO)? exposing the link between the self and the FoMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. DOI: 10.1177/0022022119839145.
- Eijnden, R. J. J. M. Lemmens, J. S. & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, pp. 478-487. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>.
- Franchina, V., Abeele, M. V., van Rooij, A. J. Coco, G. L. & Marez, L. D. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15. doi:10.3390/ijerph15102319
- Gezgin, D. (2018). Relationship among smartphone addiction, age, lack of sleep, fear of missing out and social networking sites use among high school students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13. Pp. 409-421. DOI: 10.18844/cjes.v13i2.2938.
- Ginanjar, T. (2020). *Kesejahteraan Psikologis Siswa: Referensi untuk Guru dan Orangtua agar Anak Terus Berkembang jadi Lebih Baik di Era Milenial*. Penerbit: Jasabuku.com.
- Griffiths, M. D., & Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of behavioral addictions*, 3(1), 74–77. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.016>
- Gunarsa, Y. S. D., & Gunarsa, S. D. (2012). *Psikologi Remaja*.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Kircaburun, K. (2016). Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24).
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, DS., Lin, N., et al. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), 1-6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Latief, N., S., A., & Retnowati, E. (2018). Kesepian dan harga diri sebagai prediksi dari adiksi internet pada remaja. *Jurnal Ecopsy*, 5(3), <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5593>

- Lemmens, J. S. & Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12, pp. 77-95. DOI: 10.1080/15213260802669458.
- Lin, C. Y., Broström, A., Nilssen, P., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2017). Psychometric validation of the Persian Bergen Social Media Addiction Scale using classic test theory and Rasch models. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 620–629. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.071>
- Longstreet, P. & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, pp. 73-77, ISSN 0160-791X, <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>.
- Moksnes, U., K., & Espnes, G., A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 22(10), doi: 10.1007/s11136-013-0427-4.
- Mulawarman, M. & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku pengguna media sosial beserta implikasinya ditinjau dari perspektif psikologi sosial terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1), pp. 36-44. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.22759
- Natasya, M. (2019, Oktober 8). Dokter sebut adiksi medsos dan pornografi efeknya sama di otak. *Health.detik.com*. Diakses dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4737574/dokter-sebut-adiksi-medsos-dan-pornografi-efeknya-sama-di-otak>
- Nuryoto, S. (1998). Perbedaan prestasi akademik antara laki-laki dan perempuan studi di wilayah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, (2), 16-24
- Padmavirya, S. (2015). Hubungan antara self-esteem dan adiksi media sosial pada remaja akhir. *Skripsi*. Universitas Tarumanagara.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). *Experience Human Development* (12<sup>th</sup> Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Pertiwi, W. K. (2018, Maret 1). Riset ungkap pola pemakaian orang Indonesia. *Tekno.Kompas.com*. Diakses dari <https://tekno.kompas.com/read/2018/03/01/10340027/riset-ungkap-pola-pemakaian-medsos-orang-indonesia?page=all>
- Pinto, J. M. & Neri, A. L. (2013). Factors associated with low life life satisfaction in community-dwelling elderly: FIBRA Study. *Saude Publica*, 29(12), pp. 2447-2458.
- Poli, R. (2017). Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry*, 7(1), pp. 04–08.

- Qutishat, M. (2020). Gender differences in fear of missing out experiences among undergraduate students in Oman. *New Emirates Medical Journal*, 2(1). DOI: 10.2174/0250688202002022003.
- Raharja, B., N., & Indati, A. (2018). Hubungan antara kebijaksanaan dengan kepuasan hidup pada remaja. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 4(2), 96-104. ISSN: 2407-7798
- Robinson, A., Bonnette, A., Howard, K., Ceballos, N., Dailey, S., Lu, Y., Grimes, T. (2018). Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. DOI: 10.1111/jabr.12158
- Rosyadi, M. I. (2019, Januari 28). Kisah bocah 13 tahun dirawat karena adiksi internet. *Inet.detik.com*. Diakses dari [https://inet.detik.com/cyberlife/d-4403499/kisah-bocah-13-tahun-dirawat-karena-adiksi-internet?\\_ga=2.42170085.1119986067.1581520537-85926271.1526615931](https://inet.detik.com/cyberlife/d-4403499/kisah-bocah-13-tahun-dirawat-karena-adiksi-internet?_ga=2.42170085.1119986067.1581520537-85926271.1526615931)
- Said, W., Atmodiwigyo, E. & Soetikno, N. (2020). *Dynamics of Emotion in Adolescence with Depression and Anxiety: The Role of Emotional Attachment, Emotional Awareness, and Emotional Regulation*. DOI: 10.2991/assehr.k.200515.047.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (16<sup>th</sup> Ed.). New York : McGraw-Hill.
- Savci, M. & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness; Predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3) pp. 202 -216 DOI: 10.5350/DAJPN2017300304
- Setiawan, S. R. D. (2018, Februari 19). Hampir 90 persen penggunaan internet di Indonesia untuk “chatting”. *Kompas.com*. Diakses dari <https://ekonomi.kompas.com/read/2018/02/19/171500926/hampir-90-persen-penggunaan-internet-di-indonesia-untuk-chatting>
- Smahel, D., Brown, B. D. & Blinka, L. (2012). Associations between *online* friendship and internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental psychology*. 48(2), 381-8. DOI: 10.1037/a0027025.
- Steinberg, L. (2011). *Adolescence* (9<sup>th</sup> Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Steinberg, L. (2013). *Adolescence* (10<sup>th</sup> Ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.

Xanidis, N. & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, pp. 121-126.

Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). *Online* game addiction among adolescents: Motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3). DOI: 10.1057/ejis.2011.56

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), pp. 237-244.

Young, K. S. (1997). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. Proceedings of the 105th annual conference of the American Psychological Association. Chicago, IL.