

HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI SMAN 1 SEMARANG

Athira Prawiedya¹, Novi Qonitatin¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

aprawiedya17@gmail.com

ABSTRAK

Tidak dapat dipungkiri bahwa tren pengguna media sosial di Indonesia belakangan ini didominasi oleh kalangan remaja. Penggunaan media sosial secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama mampu memberi dampak negatif yaitu kecanduan. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Subjek penelitian melibatkan 263 siswa kelas X – XI SMAN 1 Semarang yang dipilih melalui teknik cluster random sampling. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kecenderungan Adiksi Media Sosial (31 butir, $\alpha = 0.936$) dan Skala Kesejahteraan Psikologis (17 butir, $\alpha = 0.851$). Berdasarkan analisis data menggunakan Spearman's Rho diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = -0.344 dan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecenderungan adiksi media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dimana semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosial maka semakin rendah kesejahteraan psikologis dan sebaliknya semakin rendah adiksi media sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: *Kecenderungan Adiksi Media Sosial, Kesejahteraan Psikologis, Remaja*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION
TENDENCIES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF
ADOLESCENCE AT SMAN 1 SEMARANG**

Athira Prawiedya¹, Novi Qonitatin¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

aprawiedya17@gmail.com

ABSTRACT

It is undeniable that the trend of social media users in Indonesia has recently been dominated by teenagers. Continuous and prolonged use of social media can have negative impacts, such as addiction. This study aims to determine the relationship between social media addiction tendencies and psychological well-being of adolescence. The subjects of this study involved 263 students from grades X and XI at SMAN 1 Semarang, selected through cluster random sampling. Data collection was conducted using the Social Media Addiction Scale (31 items, $\alpha=0.936$) and the Psychological Well-being Scale (17 items, $\alpha=0.851$). Based on data analysis using Spearman's Rho, a correlation coefficient (r) value of -0.344 and a significance level of 0.000 ($p<0.05$) were obtained. This indicates a negative relationship between the tendency toward social media addiction and the psychological well-being of adolescence, the higher the tendency toward social media addiction, the lower the psychological well-being, and conversely, the lower the social media addiction, the higher the psychological well-being.

Keywords: *Social Media Addiction Tendency, Psychological Well-being, Teenagers*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Terdapat fase-fase kehidupan yang dilalui oleh manusia, salah satunya adalah fase remaja. Fase remaja diketahui sebagai fase peralihan individu dari kanak-kanak menuju dewasa yang sangat penting dalam fase perkembangan manusia (Santrock, 2019). Dinyatakan oleh Papalia dan Olds (dalam Jahja, 2011), bahwa fase transisi menuju dewasa secara umum berawal ketika individu berada pada rentang usia 12-13 tahun dan berakhir ketika usia akhir belasan tahun atau pada usia awal dua puluhan tahun. Fase remaja dicirikan dengan timbulnya perubahan-perubahan yaitu diantaranya perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional (Santrock, 2014). Searah dengan timbulnya perubahan dalam diri, individu dalam fase remaja juga ditimpalkan dengan tugas perkembangan yang harus terpenuhi. Apabila tugas perkembangan yang diemban dapat dijalani dengan baik, maka rasa puas akan tercapai, bahagia serta penerimaan dari lingkungan (Sari dkk., 2017). Havighurst (dalam Ali, 2012) pun turut mengutarakan jika remaja mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya maka terdapat peluang untuk mencapai keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangan berikutnya.

Menurut (Hurlock, 2000), mengemukakan bahwa dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan remaja, terdapat banyak perubahan yang dibutuhkan, baik perubahan sikap maupun perilaku. Tidak sedikit individu pada fase remaja yang telah mencapai usia kematangan namun dengan tugas perkembangan yang belum terselesaikan, sehingga pada akhirnya memikul tugas perkembangan tersebut ke fase berikutnya yaitu fase dewasa. Seberapa jauh individu mampu untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan dipengaruhi oleh tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya (Nugrahaini & Sawitri, 2015), begitupun dengan individu yang tengah berusaha untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan pada fase remaja.

Setiap manusia di bumi tidak akan pernah luput dari memiliki keinginan untuk mencapai kesejahteraan baik sejahtera secara jasmani, rohani maupun sejahtera psikologis. Pada fase perkembangan remaja, kesejahteraan psikologis dipandang menjadi sebuah syarat untuk mencapai kesehatan mental dan fisik remaja secara keseluruhan (Fomina dkk., 2020). Menurut Afrashteh dan Hasani (2022), mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis individu pada fase remaja merupakan komponen vital yang memerlukan perhatian, jika permasalahan terkait kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada fase remaja tidak ditangani dengan serius, maka dampak negatifnya akan terus berlanjut hingga individu masuk ke dalam fase dewasa. Sejalan dengan itu, menurut (Prabowo, 2016), menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mempunyai pengaruh cukup penting krusial pada perkembangan remaja, seperti bermanfaat untuk menumbuhkan emosi positif, menghadirkan rasa puas

terhadap hidup, merasakan kebahagiaan serta membantu untuk mengurangi perilaku negatif pada remaja.

Salah satu tugas perkembangan yang dimiliki oleh individu pada fase remaja menurut Hurlock (2000) yaitu mampu menjalin relasi yang baik dengan teman sebaya. Ketika berada pada fase remaja, individu diharapkan untuk tidak hanya mampu bersosialisasi dengan keluarganya saja, akan tetapi juga dengan lingkungan sekitar sehingga individu mampu menyatu dan menempatkan diri terhadap norma yang berlaku (Prayitno, 2006; Ahmad dkk, 2017). Namun rendahnya kesejahteraan psikologis pada diri individu, mampu memunculkan perilaku minimnya minat untuk berhubungan, sukar dalam bersikap hangat dan enggan menjalin ikatan dengan individu lain (Hardjo dkk., 2020).

Mencapai sejahtera dalam psikologis bukanlah sekedar terlepas dari permasalahan kesehatan mental, menjadi sejahtera secara psikologis pun berarti memiliki penilaian positif kepada diri sendiri, kemampuan untuk berhasil pada berbagai aspek kehidupan, bebas dalam mengambil keputusan dan mengendalikan hidupnya sendiri, mampu menjalin dan menjaga ikatan sosial dengan individu lain serta memiliki pandangan yang jelas terhadap tujuan dan makna dalam hidup (Ryff, 1995).

Individu yang sejahtera, cenderung kerap merasakan emosi positif seperti kebahagiaan, kegembiraan, dan kepuasan, memiliki pandangan yang optimis terhadap suatu peristiwa yang terjadi dalam hidup, bahkan terhadap peristiwa yang menimbulkan stress dan menggunakan strategi coping yang sehat (Heintzelman & Diener, 2019). Sebaliknya, menurut Chao (2012)

mengutarakan kesejahteraan psikologis rendah pada membuat individu cenderung melakukan kegiatan kurang sehat seperti memiliki penyalahgunaan alkohol, cenderung menyukai perilaku sedenter dan terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur.

Penggunaan media sosial pun juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Proses hubungannya dapat tergambarkan dengan adanya ketergantungan pada media sosial yang mengganggu interaksi sosial sehari-hari, menyebabkan perasaan kesepian, rendahnya harga diri, dan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi pada remaja (Kuss, 2017). Dengan demikian, rendahnya kesejahteraan psikologis dapat berkontribusi terhadap kecenderungan remaja untuk mengalami dampak negatif dari penggunaan media sosial (Primack, 2017).

Sejak kemunculannya di awal tahun 2000-an, media sosial terus meningkat popularitasnya, khususnya di kalangan remaja. Menurut Bengtsson dan Johansson (2022) istilah media sosial dideskripsikan sebagai platform, layanan, dan aplikasi digital yang dibangun berdasarkan konvergensi berbagi konten, komunikasi publik, dan koneksi interpersonal. Sementara, menurut Guntoro dan kawan-kawan (2022) media sosial merupakan sebuah media online, dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, wiki, forum dan dunia virtual, dapat melakukan kolaborasi antar pengguna dan berpartisipasi dalam diskusi di seluruh dunia. Media sosial memiliki beberapa jenis *platform* yaitu contohnya

adalah Facebook, Friendster, Wikipedia, situs kencan, situs berbagi resep (misalnya allrecipes.com), YouTube, dan Instagram, LinkedIn.

Bersumber dari hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022), diketahui jika terdapat peningkatan terhadap pengguna internet di Indonesia 12,22% dari tahun 2018. Berdasarkan tingkat usia, remaja berusia 13-18 tahun berada dalam urutan pertama pengguna internet tahun 2022 dengan persentase 99,16%. Media sosial menjadi urutan pertama konten internet yang acap kali diakses sebesar 89,15% serta Facebook dan Youtube yang menjadi aplikasinya, dengan persentase pengguna facebook sebesar 68,36% sementara youtube 63,02%. (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022).

Dampak kurang baik dari penggunaan media sosial berlebih salah satunya yaitu dapat memicu terjadinya kecenderungan kecanduan sosial media atau adiksi sosial media. Adiksi atau kecanduan sosial media adalah keinginan yang sangat kuat untuk mengakses sosial media tanpa bisa mengontrol atau mengurangi waktu penggunaannya. Menurut Sun dan Zhang (2020), penggunaan media sosial secara kompulsif digunakan untuk merujuk terhadap kejadian yang dicirikan dengan gejala seperti kecanduan dan atau penurunan regulasi diri. Penggunaan media sosial dikatakan sudah mencapai intensitas yang sangat tinggi ketika individu menggunakan lebih dari 5 jam sehari (Fitriana dkk., 2020). Menurut Ariyanti dan kawan-kawan (2022), normalnya penggunaan gawai, media untuk mengakses sosial media pada remaja dalam satu hari tidak boleh lebih dari 5 jam.

Ketika intensitas penggunaan sosial media sudah berlebihan hingga tingkat kecanduan, maka akan memunculkan distress psikologis terhadap individu terganggu seperti munculnya kelelahan akibat menggunakan sosial media, stress bahkan depresi (Satici dkk., 2021), dimana distress psikologis berhubungan dengan kesejahteraan psikologis (Winefield dkk., 2012). Dampak dari penggunaan sosial media yang berlebihan pada remaja menurut Misrawati dan kawan-kawan (2018) salah satunya yaitu dimana ketika remaja menghabiskan banyak waktu secara online di media sosial biasanya mereka cenderung memiliki waktu yang lebih sedikit untuk hubungan tatap muka di dunia nyata, individu yang mengalami kecenderungan adiksi sulit untuk mengembangkan keintiman dan hubungan yang kuat dengan orang lain, fenomena ini dapat merusak kualitas hubungan dan menurunnya komunikasi, individu dengan antar individu maupun dengan kelompok. Selain itu, menurut Fard dan kawan-kawan (2023), menyatakan bahwa terlalu banyak memakan waktu hingga batas yang tidak wajar dalam menggunakan sosial media juga membatasi peluang individu dalam fase remaja untuk mencapai tujuan dan pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan terurai di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya pada remaja yang tengah mengenyam pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA). Dalam konteks globalisasi dan kemajuan teknologi, remaja saat ini merupakan pengguna utama media sosial, sehingga penting untuk memahami

dampak potensial yang dimiliki oleh ketergantungan pada media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Melalui topik yang diangkat pada penelitian, peneliti berharap penelitian ini dapat memberi pemahaman lebih dalam yang berguna dalam pengembangan intervensi dan strategi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja dalam era digital ini.

B. Rumusan Masalah

Era globalisasi yang dicirikan dengan kemajuan teknologi, menjadikan remaja sebagai pengguna utama media sosial. Munculnya fenomena kecenderungan adiksi media sosial menjadi perhatian penting karena dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Melalui penelitian ini, peneliti memiliki harapan agar dapat berkontribusi dalam memberi pemahaman lebih jelas mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Mengacu pada konteks latar belakang masalah yang disusun, maka permasalahan yang dirumsukan dalam penelitian yaitu: apakah terdapat hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan antara Kecenderungan Adiksi Media Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, diharapkan agar penelitian dapat memberikan manfaat dan berkontribusi dalam memberikan informasi sehingga dapat mendukung pengembangan ilmu psikologi klinis. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam literatur ilmu psikologi klinis yang berfokus pada topik serupa bagi penelitian selanjutnya

2. Manfaat Praktis

a. Partisipan Penelitian.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk subjek terkait hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

b. Instansi Terkait

Informasi yang diperoleh dari penelitian ini harapannya dapat menjadi dasar untuk merancang program pendidikan yang menyediakan pengetahuan dan keterampilan bagi remaja terkait dengan hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

c. Bagi Orang Tua dan Wali

Melalu penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan informasi untuk orang tua dan wali murid terkait hubungan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja.