

Kontrol Perilaku dalam Adiksi Menggunakan Media Sosial pada Remaja

Behavior Control in Addiction Using Social Media in Adolescents

Nabila Zahrotul Maliha^{1*}, Ira Nurmala²

^{1,2}Departemen Epidemiologi, Biostatistika, Kependudukan dan Promosi Kesehatan Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

*Korespondensi Penulis : zm.nabila@yahoo.com

Abstrak

Latar belakang: Saat ini, remaja tumbuh bersama adanya perkembangan teknologi yang masif, tidak terkecuali dengan media sosial. Media sosial menjadi faktor penting dalam rutinitas sehari-hari remaja. Penggunaan media sosial secara terus menerus dapat menimbulkan adiksi, dimana remaja akan merasa tidak puas dengan aktivitas keseharian mereka. Ketergantungan dalam rutinitas menggunakan media sosial ini dapat merubah gaya hidup remaja terutama pada kesehatan mental mereka. Salah satu faktor dari adanya adiksi ini adalah kontrol perilaku.

Tujuan: Untuk mendeskripsikan hubungan kontrol perilaku dengan adiksi menggunakan media sosial.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional tanpa adanya tindakan lanjut oleh peneliti. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Responden merupakan anak remaja berumur 15-18 tahun yang berlokasi Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 2 Surabaya. Jumlah responden adalah 206 siswa SMAN 2 Surabaya yang dipilih dari teknik *simple random sampling*.

Hasil: Hasil data didapatkan dari kuesioner yang disebar secara *online* dengan *google form* yang berisi pertanyaan mengenai kontrol perilaku remaja terhadap penggunaan media sosial. Hasil data kemudian diolah dengan software statistik SPSS menggunakan metode *chi-square*. Data penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol perilaku dengan perilaku adiksi media sosial dengan nilai $p = 0,000$

Kesimpulan: Perilaku adiksi menggunakan media sosial pada remaja memiliki banyak faktor salah satunya faktor internal yang muncul dalam diri mereka. Ada hubungan bahwa remaja yang memiliki kontrol perilaku yang positif atau menyetujui akan memiliki adiksi menggunakan media sosial.

Kata Kunci: Remaja; Media Sosial; Kontrol Perilaku; Kesehatan Mental

Abstract

Introduction: In modern days, teenagers are growing up alongside the massive development of technology including social media. Social media has become a crucial factor in teenagers' daily routines. Continuous use of social media can lead to addiction, where teenagers may feel unsatisfied with their daily activities if they are not using them. The dependence on social media routines can significantly impact teenagers' lifestyles, particularly to their mental health. One of the factors contributing to this addiction is behavioral control.

Objective: To describe the correlation between behavioral control and the addiction of using social media.

Method: This research is an observational study without further intervention by the researcher. The study employs a quantitative approach with a *cross-sectional* design. The respondents are teenagers aged 15-18 years from Surabaya Public High School (SMAN) 2. The total number of respondents is 200 students from SMAN 2 Surabaya, selected through *simple random sampling* technique.

Result: Data were obtained from an online questionnaire distributed through Google Forms, which consisted of questions regarding teenagers' behavior control towards social media usage. The collected data were then analyzed using the SPSS statistical software with the *chi-square* method. The research data indicated a significant relationship between behavior control and social media addiction behavior, with a *p-value* of 0.000.

Conclusion: The addictive behavior of using social media among teenagers is influenced by various factors, including internal factors that emerge within them. There is a correlation indicating that teenagers with positive behavior control or approval tend to have social media addiction.

Keywords: Teenagers; Social Media; Behavioral Control; Mental Health

PENDAHULUAN

Salah satu masa yang paling berpengaruh besar dalam kehidupan manusia adalah masa-masa remaja. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa seseorang yang sedang dalam tahap peralihan atau transisi dari anak-anak ke dewasa disebut sebagai remaja. Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dan saat pertama kali menunjukkan perkembangan psikologis termasuk kematangan sosial. WHO juga mengatur kelompok usia yang dapat digolongkan sebagai remaja, yakni seseorang yang sedang berada di umur 10 hingga 19 tahun (1).

Ada beberapa karakteristik khusus remaja yang membedakannya dengan generasi-generasi sebelumnya, seperti masalah sulit untuk fokus hanya dalam satu hal. Hal tersebut disebabkan oleh lingkungan tempat bertumbuh remaja adalah lingkungan digital yang berubah dan bergerak sangat cepat setiap waktunya (2). Hal ini membuat dapat mengoperasikan banyak platform dalam satu waktu, dan juga mendapatkan informasi sebanyak mungkin (3).

Salah satu platform dimana mereka dapat mendapatkan informasi tersebut adalah pada media sosial (4). Jejaring internet, terutama media sosial populer digunakan oleh remaja karena kemudahannya untuk mengakses informasi, membuat koneksi kepada sesama dan berkomunikasi untuk membagikan minat, kreativitas dan dukungan sosial dari teman sebaya mereka (5).

Usia remaja merupakan masa krusial dimana mereka akan mengeksplor jati diri mereka, dan remaja memerlukan makhluk sosial lainnya untuk mendapatkan dukungan sosial, mengais sumber daya seperti keterampilan, pengetahuan dan koneksi sosial (6–8). Media sosial membuat semua aktivitas tersebut menjadi mudah karena tidak adanya batasan waktu dan tempat (9).

Meskipun ada dampak positif dari remaja menggunakan media sosial, ada juga dampak negatif yang didapatkan jika pengolahan waktu yang tidak terjaga dan tidak ada pengawasan dari orang dewasa. Seperti yang disebutkan sebelumnya, remaja cenderung masih menemukan jati diri mereka. Mereka dapat dengan mudah terpapar pengaruh yang buruk dari semua orang tanpa terkecuali. Emosi remaja yang masih terbentuk dapat membentuk emosi yang tidak stabil, mengakibatkan banyak terjadinya *cyberbullying* di media sosial (10). Hal ini membuat pertimbangan media sosial menjadi sesuatu yang bisa mengancam kesehatan remaja terutama kesehatan mental mereka. Semakin terpengaruhnya remaja pada media sosial, mereka semakin terjerumus kepada hal dunia maya dan menjauhkan mereka pada hal penting dalam dunia nyata. Kecanduan media sosial ini secara signifikan mempengaruhi bagian penting dalam hidup remaja, dimana mereka akan dialihkan ke hal-hal yang tidak etis dan tidak pantas seperti yang tidak etis dan tidak pantas seperti *cyberbullying* (11, 12).

Riset epidemiologi membuktikan bahwa ada pengaruh dari kontrol perilaku dalam seseorang melakukan perilaku pada kesehatan seperti aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, merokok, konsumsi alkohol, dan lain sebagainya. Hal ini tidak terkecuali perilaku adiksi (13). Kontrol perilaku didorong oleh beberapa faktor lainnya seperti kejadian yang tidak terduga, kurangnya waktu, uang, sumber daya dan lain sebagainya yang membuat kontrol perilaku menjadi penghubung antara niat dan perilaku (14). Hal ini membuktikan bahwa adiksi dalam penggunaan media sosial oleh remaja didorong dari beberapa faktor individu yang ada pada dalam diri mereka, terutama kontrol perilaku. Penelitian ini ditujukan untuk mendeskripsikan hubungan kontrol perilaku dengan adiksi media sosial pada remaja.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode observasional karena peneliti tidak melakukan perlakuan terhadap sampel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *cross-sectional* karena dilakukan dalam waktu tertentu dan sekali tanpa pengulangan penelitian (15).

Responden yang diambil adalah siswa SMA Negeri 2 Surabaya yang berlokasi di Jalan Wijaya Kusuma 46, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia. Responden merupakan siswa tingkat kelas X, XI dan XII dengan jenjang umur 15-18 tahun dengan populasi 950 siswa. Sampel yang diteliti sebanyak 206 remaja yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data diambil melalui kuesioner online berupa *google form* yang disebarakan melalui *broadcast message*. Kuesioner berupa pertanyaan tentang kontrol perilaku dan penggunaan sosial siswa SMAN 2 Surabaya. Data penelitian akan dianalisis dengan menggunakan bantuan software statistik. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square* dengan kesalahan 5% dan derajat kepercayaan sebesar 95%. Hasil dari uji *chi-square* berupa nilai *probabilitas (p-value)* dimana jika *P-Value* > 0,05 maka H₀ diterima dan H_a ditolak, dan sebaliknya jika nilai signifikan *P-Value* < 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian ini diklasifikasikan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kelas. Berdasarkan tabel 1 yang ditunjukkan di bawah ini, terlihat bahwa responden berada dalam rentang usia 15 hingga 18 tahun. Sebagian besar responden adalah siswa berusia 17 tahun dengan persentase 39% atau 80 siswa. Sebagian besar responden juga perempuan dengan persentase 76% atau 156

siswa. Kelas-kelas mereka terentang antara kelas X hingga kelas XII, dengan sebagian besar responden berada di kelas XI dengan persentase 45% atau 92 siswa.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Umur (tahun)		
15	34	17
16	75	36
17	80	39
18	17	8
Total	206	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	50	24
Perempuan	156	76
Total	206	100
Kelas		
X	33	16
XI	92	45
XII	81	39
Total	206	100

Kontrol Perilaku dalam Menggunakan Media Sosial

Tabel 2 menunjukkan bahwa dalam kelompok responden remaja paling banyak sangat menyetujui perilaku menggunakan media sosial sebanyak 138 remaja (67%) dan yang paling sedikit adalah sangat tidak menyetujui perilaku menggunakan media sosial sebanyak 0 remaja (0%).

Tabel 2. Kontrol perilaku menggunakan media sosial

Kontrol perilaku menggunakan media sosial	Jumlah	Presentase
Sangat Tidak Setuju	0	0
Tidak Setuju	14	6,8%
Setuju	54	26,2%
Sangat Setuju	138	67,00%
Total	206	100,0%

Hubungan Antara Kontrol Perilaku dengan Adiksi Media Sosial

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai 0,000, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara control sikap dan penggunaan media sosial. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kontrol perilaku berhubungan dengan adanya penggunaan media sosial yang tinggi.

Tabel 2. Hubungan antara kontrol perilaku dengan adiksi media sosial

Kontrol perilaku terhadap penggunaan media sosial	Penggunaan Media Sosial			Total	Chi-Square
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Sangat Tidak Setuju	0	0	0	0	0,000
Tidak Setuju	2	58	50	110	
Setuju	2	2	3	7	
Sangat Setuju	36	0	53	92	
Total	40	60	106	206	

PEMBAHASAN

Data di atas menunjukkan bahwa kontrol perilaku yang bersifat positif pada penggunaan media sosial berdampak pada tingginya penggunaan media sosial pada kalangan remaja. Penggunaan media sosial yang tinggi dapat berdampak positif dan negatif pada remaja. Ada banyak penelitian yang membuktikan bahwa media sosial

dapat berdampak positif, salah satunya dalam menanamkan rasa percaya diri pada remaja. Hal ini telah diteliti oleh Siahaan dkk. (16) yang menyatakan bahwa media sosial TikTok dapat membangun rasa percaya diri dari seorang remaja yang dimulai dari pencarian jati diri. TikTok juga menjunjung kreativitas dan kejujuran saat membuat suatu konten. Oleh sebab itu, remaja yang senang membuat konten di platform TikTok secara tidak langsung sedang menanam rasa percaya dirinya dengan tidak canggung saat berhadapan dengan kamera dan muncul di layar orang banyak.

Rasa percaya diri tersebut kemudian juga membuat banyak remaja mulai berani untuk mengeksplorasi banyak hal. Eksplorasi tersebut kemudian membuat remaja tertarik dan ingin mencoba berbagai kegiatan baru. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Yuanita dan Hidayati (17). Hasil penelitian mereka menyatakan bahwa remaja khususnya yang berjenis kelamin laki-laki cenderung untuk mempublikasikan minat dirinya, relevansi nilai dan identifikasi sosial.

Penelitian tentang adiksi media sosial juga telah membuktikan bahwa hal negatif bisa ditimbulkan dari sosial media, baik dari segi jiwa maupun raga. Saat membahas terkait mental, remaja cenderung memilih untuk tidak bersosialisasi secara langsung dan lebih menyukai interaksi dalam media sosial. Selain itu, rasa malas juga dapat membesar akibat lebih menyukai berada di media sosial dibanding melakukan kegiatan lain. Konsumtif juga salah satu pengaruh buruk media sosial. Adapun pengaruh buruk yang dapat menyebabkan berbagai perilaku negatif tersebut terjadi adalah dengan timbulnya kecanduan saat menggunakan media sosial. Kecanduan berdampak besar dalam kemampuan seseorang dalam menata waktunya, sehingga waktu yang seharusnya bisa dialokasikan dalam kegiatan positif lainnya jadi berkurang atau justru tidak ada sama sekali (18).

Berbagai macam potensi dampak negatif yang dirasakan oleh remaja, sayangnya remaja belum memiliki kontrol diri yang kuat untuk dapat menghindari potensi dampak negatif tersebut. Contoh penelitian sebelumnya mengenai kontrol diri remaja dalam media sosial yang berdampak negatif adalah bagaimana mereka dapat mengakses konten pornografi dalam media sosial. Menurut para informan dalam penelitian tersebut, mereka sulit untuk mengurangi mengonsumsi konten pornografi karena kemudahan akses, yakni hanya bermodal mengetahui akun media sosial penyebar konten seperti di Instagram dan Line. Selain itu, faktor pendukung yang dapat mendorong penggunaan media sosial yang berdampak negative adalah adanya suasana sepi dan ketersediaan kuota internet juga menjadi pendukung mereka untuk tidak dapat mengontrol diri. Mereka juga menyatakan akan lebih mudah untuk menghentikan niat mereka ketika situs sudah diblokir Kemkominfo, gawai yang masih dicek orang tua, serta suasana yang ramai. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri remaja masih sangat bergantung pada keadaan *eksternal* (19).

Penelitian terkait hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial juga pernah diteliti oleh Novitasari dkk. (20). Dalam penelitian tersebut, ditemukan fakta bahwa kecanduan media sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kontrol diri remaja. Artinya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki, maka tingkat kecanduan media sosial seorang remaja semakin tinggi. Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti, beberapa subjek penelitian mengaku menggunakan media sosial lebih dari 7 jam dalam sehari ketika libur. Namun, kontrol diri mereka akan lebih kuat apabila terdapat aturan-aturan yang telah ditetapkan dan faktor eksternal. Salah satu contoh kontrol diri yang mereka lakukan adalah tidak menggunakan media sosial saat berada di dalam waktu pembelajaran dan akan menghentikan penggunaan media sosial ketika ada yang mencoba mengajak berinteraksi secara nyata.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dalam studi kasus ini sebagian besar responden adalah remaja berusia 17 tahun dengan total 80 siswa (39%) dan yang paling sedikit adalah remaja berusia 18 tahun dengan total 17 siswa (8%). Dalam kelompok responden, sebagian besar adalah remaja perempuan dengan total 156 siswa (76%) dan yang paling sedikit adalah remaja laki-laki dengan total 50 siswa (24%). Sebagian besar responden berada di kelas XI dengan 92 siswa (45%) dan yang paling sedikit berada di kelas X dengan 33 siswa (16%). Sebagian besar siswa memiliki kontrol perilaku sangat setuju terhadap penggunaan media sosial, dengan jumlah 138 siswa (67%) setuju dan 0 (0%) siswa sangat tidak setuju. Terdapat korelasi yang relevan antara norma subjektif penggunaan media sosial dan penggunaan yang tinggi, yang ditunjukkan oleh nilai *Chi-Square* sebesar 0,000.

SARAN

Penelitian ini merekomendasikan bahwa kontrol perilaku remaja terhadap adiksi penggunaan media sosial bergantung pada dorongan di sekitar remaja, dimana mereka akan menyikapi bagaimana mereka akan berperilaku, dan di sini lah lingkungan sekitar remaja seperti orang tua dan sekolah berperan penting dalam edukasi bagaimana cara mengelola media sosial yang sehat. Informasi bahwa apa yang bermanfaat untuk diakses, konten yang bermanfaat untuk digali, dan waktu yang tidak berlebihan untuk mengakses media sosial perlu disampaikan untuk remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sarwono SW. Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers; 2013.
2. Elmore T. Course Corrections: Two Narratives for Generation Z. Atlanta: Poet Gardener Publishing; 2019. 1–13 hal.
3. Gawda B, Korniluk A. Multitasking among modern digital generations Y and Z. *J Mod Sci*. 2022;2(49):421.
4. Utari ED, Mayasari S. Manfaat dan Dampak Aplikasi Media Sosial dalam Kajian Analisis Konten. 2020;
5. Viswanath K, Ramadhan S, Kontos E. Mass media. In S. Galea. *Macrosocia*. New York: Springer; 2007. 275–294 hal.
6. Ellison NB, Steinfield C, Lampe C. The benefits of Facebook “Friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *J Comput Commun*. 2007;12:1143–68.
7. Nabi RL, Prestin A, So J. Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*. 2013;16:721–7.
8. Nieminen T, Prättälä R, Martelin T, Härkänen T, Hyyppä MT, Alanen E, et al. Social capital, health behaviours and health: A population-based associational study. *BMC Public Health*. 2013;13:613.
9. Subrahmanyam K, Reich SM, Waechter N, Espinoza G. Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *J Appl Dev Psychol*. 2008;29(6):420–433.
10. Jubail University College. No Title [Internet]. 2018. Tersedia pada: <http://www.ucj.edu.sa/en/about/Pages/About-Jubail-University-College.aspx>
11. Hashmi HBUH, Kayani HUR, Toor SK, Mansoor A, Raheem A. The Impact Of Social Media: A Survey. *Int J Sci Technol Res*. 2020;9(12):341–8.
12. Adali S, Sisenda F, Magdon-Ismail M. Actions speak as loud as words: Predicting relationships from social behavior data. In: *Proceedings of the 21st international conference on World Wide Web*. 2012. hal. 689– 698.
13. Ford ES, Bergmann MM, Boeing, H., Li C, Capewell S. Healthy lifestyle behaviors and all-cause mortality among adults in the United States. *Prev Med (Baltim)*. 2012;55(1):23–7.
14. Ajzen I, Fishbein F. Scaling and testing multiplicative combinations in the expectancy-value model of attitudes. *J Appl Soc Psychol*. 2008;38(9):2222–47.
15. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 3 ed. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
16. Siahaan C, Laia AP, Adrian D. Studi Literatur: Media Sosial “Tiktok” Dan Pembentukan Karakter Remaja. *Syntax Lit J Ilm Indones*. 2022;7(4):4939–50.
17. Yuanita DI, Hidayati BMR. Sikap Remaja di Media Sosial Instagram saat Musim Pandemi Covid 19. *J Kopis Kaji Penelit dan Pemikir Komun Penyiaran Islam*. 2020;3(01):9–17.
18. Ainayah N. Remaja millennial dan media sosial: media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millennial. *J Pendidik Islam Indones*. 2018;2(2):221–36.
19. Purwanto A, Ningtyias FW, Ririanty M. Niat Penghentian Akses Pornografi pada Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2023;19(1):27–37.
20. Novitasari D, Lestari W, Hayati R. Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja di Kota Pontianak. *Eksistensi*. 2022;4(1).