

Profil Adiksi Media Sosial pada Siswa dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling

Mochamad Ikhsan Pramudya¹, Feida Noorlaila Istiadah², Dewang Sulistiana³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia^{1,2,3}

Email: ikhsanprmdyyy@gmail.com

Diterima: Agustus 2024

Disetujui: September 2024

Dipublikasi: April 2025

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan profil adiksi media sosial pada siswa kelas X di SMAN 10 Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan seluruh populasi siswa sebanyak 442 siswa sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa menghabiskan banyak waktu di platform media sosial dan mengabaikan aktivitas sehari-hari. Aspek yang paling mendominasi adiksi media sosial adalah toleransi, diikuti oleh kembali ke kebiasaan lama (relapse) dan gejala penarikan diri (withdrawal symptom). Adiksi media sosial dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan produktivitas siswa. Tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat adiksi media sosial antara siswa laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, perlunya layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik bimbingan klasikal untuk mereduksi tingkat adiksi pada siswa. Selain itu, penting untuk memberikan pendidikan dan dukungan kepada siswa serta melibatkan keluarga dan sekolah dalam mengatasi masalah adiksi media sosial.

Kata Kunci: Adiksi Media Sosial, Bimbingan Klasikal, Bimbingan dan Konseling

Abstract

This research was conducted to describe the profile of social media addiction in class X students at SMAN 10 Tasikmalaya. The research method used is a descriptive method with a quantitative approach, using the entire student population of 442 students as the research sample. The research results show that the majority of students spend a lot of time on social media platforms and ignore daily activities. The most dominant aspect of social media addiction is tolerance, followed by returning to old habits (relapse) and withdrawal symptoms. Social media addiction can have a negative impact on students' mental health and productivity. There is a significant difference in the level of social media addiction between male and female students. Therefore, there is a need for guidance and counseling services using Classical Guidance techniques to reduce the level of addiction in students. In addition, it is important to provide education and support to students and involve families and schools in addressing the problem of social media addiction.

Keywords: Social Media Addiction, Classical Guidance, Guidance and Counseling

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2025 by Mochamad Ikhsan Pramudya, Feida Noorlaila Istiadah, Dewang Sulistiana

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini sangat merajalela di kalangan masyarakat terutama di kalangan remaja. Teknologi informasi yang sering digunakan oleh remaja seperti telepon seluler, video call, media sosial dan berbagai situs penghubung. Seiring dengan perkembangan zaman dan pesatnya perkembangan teknologi, yang sangat berkembang pesat saat ini adalah internet, tidak hanya sekedar teknologi untuk berbagi data, tetapi internet juga menyediakan berbagai situs seperti jejaring sosial (path, twitter dan line) yang saat ini sangat populer di kalangan remaja. Pada era global seperti saat ini penggunaan internet dalam berhubungan sosial sangatlah mudah. Salah satunya dalam penggunaan media sosial, yang merupakan salah satu media instan yang saat ini memang memiliki berbagai fungsi dalam perannya. Selain berfungsi sebagai alat untuk berkomunikasi, media sosial juga menjadi sarana untuk penggunaanya dalam menggali berbagai informasi. Menurut Puntoadi (2011), yaitu pengguna media sosial berfungsi sebagai keunggulan membangun personal branding melalui sosial media adalah tidak mengenal trik atau popularitas semu, karena audiensi lah yang menentukan. Berbagai media sosial menjadi media untuk orang berkomunikasi, berdiskusi dan bahkan memberikan sebuah popularitas di media sosial. Media sosial memberikan sebuah kesempatan yang berfungsi untuk berinteraksi lebih dekat dengan konsumen

Berdasarkan fenomena yang marak terjadi saat ini dimana siswa yang menggunakan media sosial secara berlebihan dengan pengawasan orang tua yang tidak baik dapat menimbulkan efek adiksi pada siswa itu sendiri. Seseorang yang mengalami adiksi media sosial akan kesulitan mengembangkan kemampuan dan kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman dan orang disekitarnya menjadi kurang baik serta mengalami prestasi akademik yang buruk. Remaja yang adiksi media sosial dapat mengalami gangguan panik, stress dan anxiety Berdasarkan hal tersebut, tugas perkembangan remaja menjadi tidak sesuai dengan tahap-tahap perkembangan yang semestinya. Kemungkinan besar remaja akan mengalami ketidakpercayaan diri dan dampak buruk lain nya (Ifdil et al., 2017) perilaku berlebihan dalam penggunaan media sosial.

Menurut Griffiths (2005), adiksi media sosial adalah penggunaan media yang bersifat patologis, yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk menggunakan waktu dalam menggunakan media sosial, dan merasa dunia maya lebih menarik daripada kehidupan dalam dunia nyata. Adiksi media sosial menjadi semacam adiksi teknologi (seperti adiksi smartphone dan komputer), serta bagian dari behavioral addictions (seperti perjudian kompulsif).

Fenomena yang saat ini terjadi di SMA Negeri 10 Tasikmalaya siswa kelas X cenderung terpaku pada platform media sosial, menghabiskan waktu yang signifikan untuk mengakses media sosial sehingga mengabaikan tugas sekolah, serta sebagian siswa mengalami gangguan tidur akibat penggunaan berlebihan, hal ini dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, interaksi sosial di dunia nyata, dan kesejahteraan mental dan emosional siswa, oleh karena itu perlu perhatian lebih dalam untuk membantu siswa membangun keseimbangan yang sehat antara kehidupan online dan offline, serta mempromosikan

kesadaran akan dampak negatif adiksi media sosial pada pengembangan akademis dan personal mereka

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk menguji secara empirik dengan mengadakan penelitian yang berjudul “Profil Adiksi Media Sosial pada Siswa kelas X di SMAN 10 Tasikmalaya”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitan deskriptif dengan pendekatan kuantitatif adalah untuk menjelaskan suatu situasi yang hendak diteliti dengan dukungan studi kepustakaan sehingga lebih memperkuat analisa peneliti dalam membuat suatu kesimpulan, dimana hasil peneliti diperoleh dari hasil perhitungan indikator-indikator variabel penelitian kemudian dipaparkan secara tertulis. Metode ini digunakan untuk mendapatkan hasil tentang. Tempat penelitian ini di SMA Negeri 10 Tasikmalaya. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2022/2023.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun pelajaran 2022/2023 berjumlah 442 siswa yang tersebar dalam 12 kelas.

| No | Kelas | Jumlah Siswa |
|---------------|--------------|---------------------|
| 1. | X 1 | 36 |
| 2. | X 2 | 36 |
| 3. | X 3 | 35 |
| 4. | X 4 | 36 |
| 5. | X 5 | 37 |
| 6. | X 6 | 37 |
| 7. | X 7 | 37 |
| 8. | X 8 | 38 |
| 9. | X 9 | 38 |
| 10. | X 10 | 38 |
| 11. | X 11 | 38 |
| 12. | X 12 | 36 |
| Jumlah | | 442 Siswa |

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling incidental. Menurut Sugiyono 2015 (Rodiah & Melati, 2020) sampling incidental merupakan

penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau pandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Alasan peneliti menggunakan teknik sampling *Incidental* karena jumlah populasi yang ada relatif kecil, sebagai responden sebanyak 442 siswa kelas X sehingga peneliti mendapatkan data terkait profiling adiksi pada siswa kelas X di SMAN 10 Kota Tasikmalaya untuk dapat memperoleh data yang sesuai dengan kepentingan peneliti, maka teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah angket adiksi media sosial sebagai instrumen utama dan untuk mendapatkan data pendukung digunakan teknik observasi. Peneliti membuat kisi-kisi instrumen sebelum menyusun angket. Kisi-kisi dibuat berdasarkan indikator dari variabel yang terdapat dalam penelitian yakni variabel adiksi media sosial dengan indikator yang terdiri dari atas *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptom*, *conflict*, dan *relapse*. Kemudian menyusun pernyataan - pernyataan berdasarkan kisi-kisi yang telah dibuat untuk selanjutnya dilakukan uji coba. Uji coba dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reabilitas dari angket yang telah dibuat selanjutnya.

Instrumen angket atau kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala likert, maka variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Indikator tersebut digunakan sebagai titik tolak untuk membuat item instrument yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang perlu dijawab oleh responden. Setiap jawaban dihubungkan dengan bentuk pernyataan atau dukungan sikap yang diungkapkan dengan memberi tanda pada pilihan yang tersedia di kolom angket

HASIL TEMUAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 10 Tasikmalaya pada bulan Juli – Agustus 2023. Data penelitian ini diperoleh dari angket adiksi media sosial pada siswa siswi kelas X SMA Negeri 10 Tasikmalaya. Data dalam penelitian ini diolah dengan perhitungan statistika untuk memperoleh nilai adiksii pada siswa kelas X SMA Negeri 10 Tasikmalaya. Berikut adalah hasil penelitian berupa uji validitas, uji korelasi, dan uji reliabilitas, uji normalitas dan uji linearitas. .

Tabel Hasil Uji Validitas

| Signifikasi | Item | Jumlah |
|--------------------|--|---------------|
| Valid | 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35 | 32 |
| Tidak Valid | 4, 13, 14, 15, 26, 36 | 6 |
| | Jumlah | 38 |

Dari hasil tabel 3.4 ini diketahui bahwa item yang memiliki nilai valid yaitu 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35 dengan ketentuan nilai outfit mean square (MNSQ), ZSTD, dan nilai point measure correlation (Pt Measure Corr).

HASIL UJI RELIABILITAS PERSON

| SUMMARY OF 233 MEASURED PERSON | | | | | | | | |
|---|-------------|---------|---------|------------|-------|--------------------|--------|-------|
| | TOTAL SCORE | COUNT | MEASURE | MODEL S.E. | INFIT | | OUTFIT | |
| | | | | | MNSQ | ZSTD | MNSQ | ZSTD |
| MEAN | 108.4 | 38.0 | -.13 | .17 | 1.02 | -.22 | 1.02 | -.22 |
| SEM | 1.1 | .0 | .03 | .00 | .03 | .15 | .03 | .15 |
| P.SD | 16.7 | .0 | .48 | .01 | .51 | 2.30 | .52 | 2.23 |
| S.SD | 16.7 | .0 | .48 | .01 | .51 | 2.30 | .52 | 2.23 |
| MAX. | 161.0 | 38.0 | 1.50 | .22 | 3.27 | 6.87 | 3.48 | 6.87 |
| MIN. | 66.0 | 38.0 | -1.56 | .16 | .24 | -5.60 | .23 | -5.44 |
| REAL RMSE | .19 | TRUE SD | .44 | SEPARATION | 2.36 | PERSON RELIABILITY | .85 | |
| MODEL RMSE | .17 | TRUE SD | .45 | SEPARATION | 2.64 | PERSON RELIABILITY | .87 | |
| S.E. OF PERSON MEAN = .03 | | | | | | | | |
| PERSON RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00 | | | | | | | | |
| CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .87 SEM = 6.02 | | | | | | | | |
| STANDARDIZED (50 ITEM) RELIABILITY = .90 | | | | | | | | |

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada variabel harga diri pada siswa kelas X SMAN 10 Tasikmalaya, maka didapatkan hasil bahwa Person Reliability sebesar 0.85 yang diartikan memiliki kriteria bagus. Hasil uji reliabilitas person skala harga diri pada siswa kelas X SMAN 10 Tasikmalaya dapat dilihat di lampiran.

Item Reliability sebesar 0.99 yang diartikan memiliki kriteria bagus sekali. Hasil uji reliabilitas item skala harga diri pada siswa kelas X SMAN 10 Tasikmalaya dapat dilihat pada tabel 3.9. Cronbach Alpha menunjukkan nilai 0,87 dengan kriteria bagus sekali.

HASIL UJI NORMALITAS INSTRUMEN ADIKSI MEDIA SOSIAL

▶ NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | hasil |
|----------------------------------|----------------|-------------------|
| N | | 438 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 58.6963 |
| | Std. Deviation | 6.00279 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .077 |
| | Positive | .077 |
| | Negative | -.066 |
| Test Statistic | | .077 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .000 ^c |

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Dari data diatas, nilai signifikasi (sig) yang diperoleh adalah $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian tidak berdistribusi normal.

HASIL UJI LINIERITAS INSTRUMEN ADIKSI MEDIA SOSIAL

ANOVA Table

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-----------------------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Adiksi * Media_Sosial | Between Groups | (Combined) | 11272.770 | 45 | 250.506 | 1.622 | .067 |
| | | Linearity | 60.656 | 1 | 60.656 | .393 | .535 |
| | | Deviation from Linearity | 11212.114 | 44 | 254.821 | 1.650 | .061 |
| Within Groups | | | 5714.917 | 37 | 154.457 | | |
| Total | | | 16987.687 | 82 | | | |

Dari data diatas, nilai signifikansi (sig) yang diperoleh adalah $0,061 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi secara linier.

HASIL UJI HOMOGENITAS INSTRUMEN ADIKSI MEDIA SOSIAL

Oneway

| | | Levene | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------|-----|---------|------|
| | | Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| → Adiksi_Media_Sosial | Based on Mean | 4.515 | 1 | 231 | .035 |
| | Based on Median | 3.955 | 1 | 231 | .048 |
| | Based on Median and with adjusted df | 3.955 | 1 | 228.160 | .048 |
| | Based on trimmed mean | 4.489 | 1 | 231 | .035 |

Dari data diatas, nilai signifikansi (sig) yang diperoleh adalah $0,035 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian tidak berdistribusi secara homogen.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pengolahan data pada tabel 4.1 di atas, gambaran umum adiksi media sosial pada siswa kelas X SMAN 10 Tasikmalaya dengan sampel sejumlah 233 siswa mayoritas 102 siswa atau setara dengan 43,78% berada pada kategori rendah, yang berarti bahwa mereka cenderung menggunakan platform media sosial dengan penuh kesadaran dan mampu menjaga dengan keseimbangan sehari-hari. Siswa dalam kategori ini hanya menggunakan media sosial sebagai alat sosial dan hiburan, namun tidak sampai mengganggu tanggung jawab atau aktivitas sosial mereka.

Kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 3 siswa atau setara dengan 1% yang artinya hal ini menunjukkan bahwa siswa cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di platform media sosial dan mengabaikan aktivitas sehari-hari. Mereka merasa sulit untuk membatasi penggunaan, mengalami kegelisahan jika tidak mempunyai akses terhadap media sosial, serta kurang fokus pada kehidupan offline. Kondisi ini dapat mempengaruhi keseimbangan hidup dan interaksi sosial secara negatif. Kemudian terdapat 28 siswa atau setara 12,02% yang berada pada kategori tinggi yang menunjukkan bahwa siswa tersebut menunjukkan kecenderungan sering menggunakan platform media sosial tetapi masih dapat mempertahankan sebagian kecil fungsi kehidupan dalam sehari-hari. Meskipun belum mencapai Tingkat yang merugikan, perhatian terhadap media sosial tinggi dapat mengganggu produktivitas dan interaksi sosial secara langsung. Pada kategori Sedang didapat hasil dengan persentase 37,77 % atau setara dengan 88 siswa ditandai dengan penggunaan media sosial yang terus menerus, tetapi masih memungkinkan fokus pada aktivitas sehari-hari. Dimana siswa merasa tergantung pada interaksi dalam media sosial tetapi masih dapat mengelola keseimbangan dengan kehidupan sosial. Serta pada kategori Sangat rendah terdapat 12 siswa atau setara 5,15% dikarenakan siswa pada kategori ini minim berinteraksi dan keterlibatan intensif dalam platform media sosial, mereka jarang menggunakan atau memposting

pada media sosial serta menghiraukan validasi sosial melalui media sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan siswa kelas X SMAN 10 Tasikmalaya cenderung pada kategori Normal. Berdasarkan hasil gambaran berdasarkan gender menunjukkan hasil dengan rata-rata sig. 0,00 yaitu terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Maka dari itu hasil penelitian ini gambaran adiksi media sosial pada siswa kelas X SMAN 10 Tasikmalaya menunjukkan banyaknya siswa dengan kategori Normal.

Berdasarkan hal ini peneliti merekomendasikan memberikan rancangan layanan bimbingan klasikal, guna untuk menurunkan adiksi media sosial dari siswa yang berada pada kategori parah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28.
- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013, June). Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi. In *Prosiding In International Conference On Indonesian Studies" Ethnicity And Globalization* (pp. 362-371).
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction - An Overview, *Current Pharmaceutical Design*. Psychological Reports, Vol:20, page: 4053-4061.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current psychiatry reviews*, 8(4), 292-298.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80.
- Fatmawati, S., Salzabila, R., Rizkitama, G. A., & Nugroho, R. A. (2019). Analisis Berita Hoaks di Korpus Sosial Media Guna Mengembangkan Model" KAPAK HOAKS"(Kemandirian Pembaca Menganalisis Konten Hoaks) Studi Analisis Wacana Kritis. *LITE: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 15(2), 113-135.
- Goldberg, I. (1995). Internet addictive disorder (IAD) diagnostic criteria. <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.

- Griffiths, M. D. (2015). Adolescent gambling and gambling-type games on social networking sites: Issues, concerns, and recommendations. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 33(2), 31-37.
- Gross, E. F. (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *Journal of applied developmental psychology*, 25(6), 633-649.
- Gross, E. F. (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *Journal of applied developmental psychology*, 25(6), 633-649.
- Haferkamp, N., Eimler, S., Papadakis, A., & Kruck, J.V. (2012). Men are from mars, women are from venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 91-98
- Hakim, Siti Nurina, Aliffatullah Alyu Raj, and Dara Febrian Chita Prastiwi. "Remaja dan internet." (2017).
- Hasgimianti, H., Habibah, S., Alfiah, A., & Purnama, R. D. B. Tingkat Adiksi Penggunaan Media Sosial Remaja: Studi Deskriptif. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 5(2), 106-113.