

ANALISIS TINGKAT KECENDERUNGAN ADIKTIF PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA

Ayu Jingga Arisa¹, Wiryono Nuryono²

^{1,2} Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Surabaya

1ayu.23088@mhs.unesa.ac.id, 2wiryonuryono@unesa.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the level of social media addiction tendencies among students at Surabaya Junior High School. The study used a quantitative approach with descriptive methods. The study subjects were 89 students. The instrument used was a questionnaire with 26 statements whose validity had been tested, using a Likert scale of 1–4. Data were analyzed using descriptive statistics and categorized based on the score range. The results showed that 13% of students were in the high category, 75% in the medium category, and 11% in the low category. In general, the level of social media addiction tendencies was in the medium category. In addition, the majority of students used social media for more than 6 hours per day, indicating a potential risk of addictive behavior. These findings indicate the need for preventive efforts through increasing digital literacy, strengthening self-regulation, and mentoring from teachers and parents to ensure wiser social media use.

Keywords: *Social media addiction, self-control, duration of cellphone use, junior high school students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecenderungan adiksi penggunaan media sosial pada siswa SMPN Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 89 siswa. Instrumen yang digunakan berupa angket dengan 26 item yang telah diuji validitasnya, menggunakan skala Likert 1–4. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan dikategorikan berdasarkan rentang skor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 13% siswa berada pada kategori tinggi, 75% kategori sedang, dan 11% kategori rendah. Secara umum, tingkat kecenderungan adiksi penggunaan media sosial berada pada kategori sedang. Selain itu, mayoritas siswa menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari, yang menunjukkan adanya potensi risiko perilaku adiktif. Temuan ini mengindikasikan perlunya upaya preventif melalui peningkatan literasi digital, penguatan regulasi diri, serta pendampingan dari guru dan orang tua agar penggunaan media sosial lebih bijak.

Kata Kunci: Adiksi media sosial, kontrol diri, durasi penggunaan hp, siswa smp

A. Pendahuluan

Internet adalah salah satu bentuk kreatifitas bidang teknologi yang memungkinkan setiap orang untuk mengakses informasi dengan cepat, akurat, dan lebih efisien. Pada era saat ini, sebagian besar manusia dari berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, yang sudah familiar dengan internet, memungkinkan mereka untuk lebih mudah mendapatkan berbagai kemudahan dalam memenuhi kebutuhan pribadi di berbagai bidang (Putra & Nuryono, 2022) .

Seiring dengan perkembangan internet, media sosial merupakan salah satu bentuk media instan yang memiliki berbagai fungsi dalam kehidupan masyarakat. Tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, media sosial juga dimanfaatkan sebagai sarana untuk memperoleh dan berbagi informasi. Perkembangannya yang pesat membuat media sosial memiliki peran dan pengaruh yang cukup besar, sehingga penggunaannya perlu diarahkan agar tetap sesuai dengan fungsi awalnya serta memberikan manfaat positif bagi penggunanya. Henderi (2007) menjelaskan bahwa media sosial adalah situs jejaring

berbasis web yang memungkinkan individu untuk membuat profil publik atau semi publik dalam suatu sistem tertentu, menjalin hubungan dengan pengguna lain, serta melihat dan menelusuri jaringan koneksi yang ada di dalam sistem tersebut.

Dalam konteks nasional, Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna internet yang sangat besar. Berdasarkan survei Profil Internet Indonesia tahun 2024 yang disusun oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet mencapai 221,56 juta jiwa atau sekitar 79,5% dari total populasi. Data tersebut menunjukkan bahwa akses digital telah menjangkau sebagian besar masyarakat Indonesia (APJII, 2024 dalam Meykel Djuuna, Fricy Rumintjap, 2026).

Masa remaja adalah fase pertumbuhan yang ditandai dengan upaya menemukan identitas diri serta kebutuhan untuk bersenang-senang melalui interaksi sosial yang intens. Ketika penggunaan media sosial tidak terkelola dengan baik, hal ini dapat berdampak pada aspek akademis, sosial, dan emosional para siswa. Remaja cenderung lebih mudah terkena kecanduan karena mereka

berada dalam fase eksplorasi identitas dengan mencoba hal baru. Sebagian remaja terlibat dalam permainan online untuk meredakan stres, yang dapat membuat mereka mengabaikan tugas dan aktivitas lainnya, sehingga menimbulkan perilaku maladaptif (Nur et al., 2022). Aktivitas yang dilakukan secara terus-menerus dapat berkembang menjadi kecanduan. Saat ini, masalah kecanduan semakin meluas, tidak hanya terbatas pada kecanduan alkohol, tetapi juga kecanduan berbelanja secara daring. Kecanduan yang kini marak adalah kecanduan perangkat gadget. Semua pihak memiliki peran dalam mengatasi masalah ini. Namun, tanggung jawab tersebut tidak bisa hanya dipikul oleh satu pihak saja. Oleh karena itu, langkah penyelesaian juga perlu diambil di lingkungan sekolah (Sumarni, Sartinah, & Purwoko, 2023).

Penelitian sebelumnya dalam penelitian (Habibah & Berlian Purnama, 2022) terkait tingkat adiksi media sosial pada remaja Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat adiksi media sosial pada remaja berada pada kategori yang bervariasi. hasil analisis mereka memperlihatkan bahwa tingkat adiksi berada pada

kategori sangat tinggi sebesar 21%, tinggi 37%, sedang 26%, rendah 12% dan sangat rendah 4%. data ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori tinggi dan sedang dalam penggunaan media sosial. selain itu, penelitian tersebut juga mengungkapkan jenis aktivitas paling sering dilakukan remaja di media sosial, seperti mengakses video TikTok(86%), melihat foto teman (78%), mengikuti gossip selebriti atau berita viral (55%), melihat instastory, status WhatsApp, atau live facebook (56%), serta bermain game online (46%).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji adiksi media sosial pada remaja, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang secara spesifik menggambarkan kecenderungan adiksi media sosial pada siswa SMP berdasarkan instrumen yang tervalidasi, khususnya dalam konteks lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih objektif terkait fenomena tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat kecenderungan adiksi penggunaan media sosial pada siswa SMP

berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen yang telah tervalidasi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dalam merancang program pencegahan dan intervensi, sehingga penggunaan media sosial dapat diarahkan secara lebih bijak dan tidak berkembang menjadi perilaku adiktif yang merugikan perkembangan siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada tujuan untuk memberikan gambaran yang sistematis dan faktual mengenai tingkat kecenderungan adiktif terhadap penggunaan media sosial di kalangan siswa tanpa adanya manipulasi variabel.

Penelitian dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Surabaya. Subjek penelitian berjumlah 89 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti siswa yang aktif menggunakan media sosial.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket dengan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), setuju (3), dan sangat setuju (4). Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat persetujuan siswa terhadap pernyataan yang berkaitan dengan perilaku penggunaan media sosial.

Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item pernyataan mampu mengukur aspek yang diteliti. Berdasarkan hasil uji validitas, diperoleh 26 item yang dinyatakan valid dan layak digunakan. Selain itu, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen berada pada kategori reliabel.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif, meliputi perhitungan nilai rata-rata (mean), median, modus, dan standar deviasi. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum

mengenai distribusi data serta tingkat variasi responden.

Selanjutnya, untuk mengetahui tingkat kecenderungan adiksi media sosial, dilakukan kategorisasi menggunakan rumus $\text{mean} \pm 1$ standar deviasi. Berdasarkan perhitungan tersebut, data diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, sehingga hasil penelitian dapat diinterpretasikan secara objektif dan terukur.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

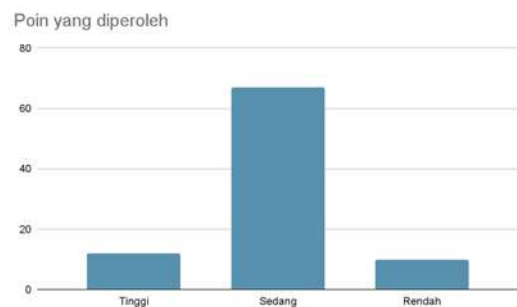
Untuk mengetahui Data tentang analisis Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecenderungan adiktif penggunaan media sosial pada siswa SMPN Surabaya, Peneliti mengemukakan 26 pernyataan untuk setiap kuesioner, dan untuk pernyataan yang bersifat negatif, penulis telah melakukan penyesuaian dalam penyusunan tabulasi. Untuk informasi yang lebih mendetail, silakan merujuk pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat adiksi penggunaan media sosial

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi (f)
1	$\geq$	Tinggi	12 13%
2	75		1 $\geq$ 75

55–	Sedang	67	75%	2	55–
74					74

Berikut gambaran data analisis tingkat kecenderungan adiktif penggunaan media sosial pada siswa SMPN Surabaya pada grafik dibawah ini:

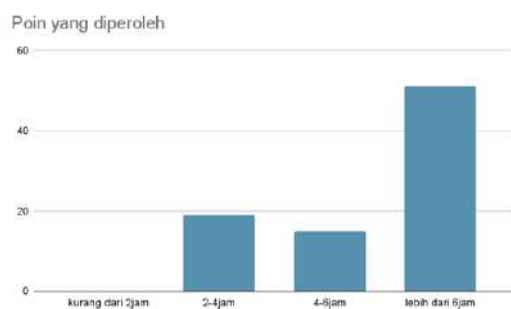


Gambar 1 Diagram data analisis tingkat kecenderungan adiktif penggunaan media sosial

Secara keseluruhan, merujuk kepada Tabel 1 dan diagram 1 di atas, analisis menggambarkan tingkat kecanduan pemanfaatan media sosial di kalangan remaja dengan kategori tinggi menunjukkan bahwa 12 siswa (13%) berada pada kategori tinggi, 67 siswa (75%) kategori sedang, dan 10 siswa (11%) kategori rendah. . Data temuan ini menandakan bahwa pemakaian media sosial di kalangan pelajar belum mencapai tingkat adiktif yang serius, namun sudah tampak adanya kecenderungan yang harus diwaspadai. Dengan demikian,

walaupun belum tergolong dalam kategori berat, kebiasaan penggunaan media sosial oleh para siswa tetap memerlukan perhatian dengan tindakan pencegahan yang sesuai.

Data tentang durasi penggunaan media sosial yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:



Gambar 2 durasi penggunaan media sosial

Berdasarkan diagram 2. data tentang durasi pemakaian media sosial menunjukkan bahwa mayoritas siswa menghabiskan waktu lebih dari 6 jam sehari dalam menggunakan media sosial, yaitu sebanyak 51 siswa. Selanjutnya, terdapat 19 siswa yang menggunakan media sosial antara 2-4 jam per hari, dan 15 siswa yang menggunakannya selama 4-6 jam per hari. Tidak ada siswa yang meluangkan waktu kurang dari 2 jam per hari untuk menggunakan media sosial.

hasil ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada siswa tergolong tinggi, karena mayoritas reponden menghabiskan waktu lebih dari 6 jam per hari untuk mengakses media sosial. kondisi tersebut mengindikasikan adanya potensi risiko terhadap kecenderungan perilaku adiktif, terutama apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan adiktif penggunaan media sosial pada siswa SMPN Surabaya berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa masih berada dalam batas penggunaan yang relatif terkendali. Namun demikian, kategori sedang juga menunjukkan adanya potensi risiko apabila penggunaan media sosial tidak disertai dengan kontrol diri yang baik.

Media sosial dapat memberikan manfaat tertentu, terutama bagi individu yang memiliki sifat pemalu, cemas, cenderung pendiam, atau merasa kurang nyaman ketika harus berinteraksi langsung karena takut mendapat penilaian negatif dari orang

lain(Soliha, 2015). melalui media sosial, seseorang bisa berkomunikasi dengan lebih santai tanpa rasa gugup yang berlenbihan. mereka juga tidak harus terlibat secara emosional secara langsung seperti saat bertemu tatap muka, sehingga merasa lebih bebas dalam menyampaikan pendapat maupun mengekspresikan diri . hal ini terjadi karena media sosial memberi ruang bagi individu untuk menampilkan diri sesuai dengan cara yang mereka inginkan (Soliha, 2015). sejalan dengan pendapat tersebut,

Kehadiran ponsel pintar telah membawa perubahan pada perilaku anak muda, di mana saat berkumpul, mereka lebih condong untuk fokus dan senang menggunakan ponsel pintar dibandingkan berinteraksi dengan orang lain yang ada di sekitarnya (Rahmandani et al., 2018). Selain itu, remaja cenderung menunjukkan kurangnya disiplin, aktivitas keagamaan mereka sering terganggu, menjadi lebih acuh tak acuh, memiliki pola pikir yang tidak logis, lebih memilih kemudahan, dan menunjukkan tingkat kepedulian yang rendah (Rahmandani et al., 2018).

(Khairun & Hakim, 2021) menyatakan bahwa meskipun terdapat efek negatif, media sosial

juga menawarkan manfaat yang signifikan, salah satunya adalah kemudahan dalam kegiatan belajar yang dapat dilakukan di mana saja dan oleh siapa saja, contohnya adalah platform seperti Udemy, Zoom, Skill Academy, dan lain-lain. Media sosial juga memungkinkan pengguna untuk mencari dan menjalin pertemanan baru; melalui platform seperti Facebook, Twitter, atau Instagram, pengguna hanya perlu menekan tombol untuk menambah teman, mengikuti, mengirim pesan, atau DM (Pesan Langsung). Selain itu, media sosial dapat mengurangi kebosanan belajar, karena fitur-fitur terbaru seperti video dan berita terkini berfungsi sebagai hiburan yang sesuai dengan preferensi pengguna.

(Didik et al., 2018) Kurangnya wawasan mengenai penggunaan smartphone yang tepat di kalangan remaja, menyebabkan selama proses pembelajaran sering kali pelajar menggunakan smartphone mereka dan kehilangan fokus pada materi yang sedang diajarkan, yang hingga kini menjadi masalah dan keluhan bagi para pendidik terkait pemanfaatan smartphone (Didik et al., 2018)

Pada masa muda, kemampuan untuk mengatur diri dan mengendalikan tindakan berfungsi penting dalam mengelola perilaku, termasuk dalam cara menggunakan media sosial. Dalam fase ini, terdapat dua faktor utama yang membuat remaja berupaya untuk mengendalikan diri. Faktor pertama adalah faktor yang berasal dari luar, yaitu adanya perubahan dalam lingkungan. Faktor kedua adalah faktor yang bersifat internal, yaitu sifat-sifat dalam diri remaja yang membuat mereka cenderung lebih emosional dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya (masa gejolak dan stres) (Habibah & Berlian Purnama, 2022).

Dampak buruk

Dalam penelitian (Widowati Inneke Rizky & Syafiq Muhammad, 2022) menunjukkan beberapa temuan penting terkait dampak media sosial terhadap generasi muda. pertama, empat dari lima platform media sosial yang paling populer diketahui dapat meningkatkan rasa cemas pada kalangan remaja. kedua, remaja yang menggunakan media sosial secara rutin lebih dari dua jam setiap hari cenderung lebih berisiko mengalami

gangguan kesehatan mental, termasuk tekanan psikologis yang cukup serius. Selain itu cyberbullying menjadi salah satu permasalahan besar yang banyak dialami oleh kaum muda di media sosial. platform digital juga berkaitan dengan munculnya masalah citra tubuh. Studi tersebut mengungkapkan bahwa remaja perempuan dan wanita muda yang mengakses facebook meskipun hanya dalam waktu singkat menunjukkan peningkatan perhatian terhadap bentuk tubuh mereka dibandingkan dengan yang tidak menggunakannya. paparan terhadap gambaran tubuh yang dianggap ideal di media sosial membuat mereka lebih mudah membandingkan diri dengan standar tersebut, yang pada akhirnya dapat menurunkan rasa percaya diri ketika merasa tidak sesuai dengan gambar yang dilihat. frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi juga ditemukan berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur pada generasi muda. secara umum terdapat hubungan antara penggunaan jejaring sosial kondisi kesehatan mental, meskipun dampaknya tetap dipengaruhi oleh karakteristik masing masing individu.

(Maheswari, 2013) jika media sosial dimanfaatkan dengan bijak dan positif, maka dampaknya terhadap kesehatan mental bisa tetap terjaga, bahkan mendukung aspek sosial serta kepekaan emosional. Namun sebaliknya penggunaan yang cenderung negatif dan berlebihan justru berpotensi menimbulkan masalah psikologis. Meskipun demikian, masih ada sebagian pengguna yang beranggapan bahwa media sosial hanya sebatas hiburan dan tidak memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental pelajar.

Individu yang terjebak dalam adiksi sering kali menghadapi kesulitan untuk menghentikan kebiasaan bermain game online mereka. Ketika tidak terlibat dalam permainan, mereka sering kali terus memikirkan game tersebut, bahkan setelah menyadari bahwa mereka menghadapi masalah. Mereka juga cenderung merasa ragu mengenai perubahan perilaku, di satu sisi menikmati aktivitas tersebut, namun di sisi lain merasa benci terhadapnya (Mayang, 2020). Hal ini juga berdampak secara tidak langsung terhadap kegiatan sehari-hari (Nuryono, Christiana, & Purwoko, 2023).

Berdasarkan penelaahan terhadap jurnal, dapat disimpulkan bahwa Ketergantungan Gadget adalah sebuah perilaku yang bermasalah dan merugikan bagi para remaja. Secara khusus, ditemukan tujuh artikel yang menjelaskan berbagai masalah yang terkait dengan ketergantungan gadget. Masalah-masalah ini mencakup aspek fisik, psikologis, serta sosial. Remaja yang menunjukkan indikasi ketergantungan gadget cenderung lebih rentan terhadap gangguan emosional dan perilaku. Hal ini berdampak negatif pada kemampuan sosial, komunikasi, dan pencapaian akademik mereka. Secara keseluruhan, semua artikel mencapai kesimpulan serupa bahwa ketergantungan gadget perlu dikurangi melalui penerapan beberapa intervensi (Hoirot, Izza Muassissul. Nuryono, Wiryono. Khusumadewi, 2025).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi preventif melalui layanan bimbingan pada siswa. Program yang dapat dilakukan antara lain edukasi literasi digital, pelatihan manajemen waktu, serta penguatan kemampuan regulasi diri. Peran guru dan orang tua juga penting dalam melakukan

pengawasan serta memberikan pendampingan yang konsisten.

Untuk mengetahui tingkat ketergantungan media sosial, peneliti dapat menggunakan instrumen berupa kuesioner atau angket. Kuesioner adalah kumpulan pertanyaan tertulis yang disusun secara sistematis dan dijawab secara tertulis oleh responden (Wade & Travis, 2017). Instrumen ini membantu peneliti memperoleh data yang sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian secara terstruktur. Berdasarkan bentuk pertanyaannya, kuesioner dibagi menjadi tiga jenis, yaitu terbuka, tertutup, dan semi terbuka. Pada kuesioner terbuka, responden diberi kebebasan untuk menyampaikan jawaban atau pendapatnya tanpa batasan pilihan tertentu. Berbeda dengan itu, kuesioner tertutup telah menyediakan alternatif jawaban sehingga responden cukup memilih opsi yang paling sesuai dengan kondisi mereka. Adapun kuesioner semi terbuka merupakan kombinasi keduanya, di mana pertanyaan disajikan dalam bentuk pilihan jawaban, tetapi tetap disertai ruang untuk memberikan tanggapan

tambahan di luar pilihan yang tersedia (Khairun & Hakim, 2021).

Teori yang diterapkan dalam pengembangan alat kuesioner atau angket mengenai ketergantungan media sosial adalah teori yang diusulkan oleh Griffiths (Khairun & Hakim, 2021).. Seseorang dapat dianggap tergila-gila pada media sosial apabila memenuhi kriteria adiksi yang sudah diungkapkan Menurut Griffiths (2011), terdapat enam komponen utama yang menjadi indikator adiksi, yaitu sebagai berikut:

a. Salience

Salience terjadi ketika penggunaan internet menjadi pusat perhatian dalam kehidupan seseorang. Aktivitas tersebut mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Seseorang akan terus memikirkan internet meskipun sedang tidak mengaksesnya, sehingga interaksi sosial maupun aktivitas lainnya dapat terabaikan.

b. Mood Modification

Aspek ini berkaitan dengan perubahan suasana hati yang dirasakan individu ketika menggunakan internet. Aktivitas tersebut sering kali dijadikan sebagai cara untuk mengalihkan diri dari

masalah atau untuk memperbaiki kondisi emosional.

c.Tolerance

Tolerance ditandai dengan meningkatnya durasi atau frekuensi penggunaan internet untuk memperoleh efek emosional yang sama seperti sebelumnya. Individu membutuhkan waktu yang semakin lama agar dapat merasakan kepuasan atau kenyamanan yang diharapkan.

d.WithdrawalSymptoms

Withdrawal symptoms mengacu pada munculnya perasaan tidak nyaman ketika penggunaan internet dikurangi atau dihentikan. Bentuknya dapat berupa rasa cemas, mudah marah, gelisah, atau ketidakstabilan emosi lainnya.

e.Conflict

Conflict merujuk pada timbulnya masalah akibat penggunaan internet yang berlebihan. Konflik ini dapat terjadi dengan orang lain (interpersonal), mengganggu tanggung jawab seperti tugas atau kegiatan sosial, maupun memunculkan konflik dalam diri sendiri, seperti perasaan bersalah atau kehilangan kendali.

f.Relapse

Relapse adalah kecenderungan untuk kembali pada pola penggunaan

internet yang berlebihan setelah sebelumnya sempat berusaha mengurangi atau mengendalikannya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa menurut Griffiths terdapat enam komponen utama yang menjadi indikator kecanduan media sosial, yaitu salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, dan relapse (Al Hakim, 2021). keenam aspek tersebut digunakan sebagai dasar dalam mengidentifikasi kecenderungan adiksi pada individu.

Desain Produk

Pada bagian ini ditampilkan kisi-kisi instrumen adiksi media sosial yang disusun sebagai dasar penyusunan butir pernyataan penelitian.

Tabel 2. kisi kisi instrumen adiksi media sosial sebelum Uji Validitas

Varia bel	Indik ator	Sub Indikat or	Nomor Total		Ju ml ah Ite m
			+	-	
Perila ku Adiktif Peng	Salie nce	Mendo minasi pikiran individu	3	15	2

guna an Gawa i (HP)		Mendo minasi perasa an	5,1 1		2
		Mendo minasi tingkah laku	13, 23	2	3
	Mood Modif icatio n	Pengal aman individu	26, 35	12	3
		Strateg i coping	1,1 8	39	3
	Toler ance	Pening katan jumlah penggu naan	8,1 7	37	3
	Withd rawal Symp toms	Perasa an tidak nyama n	21, 28	24	3
		timbul emosi negatif disertai dampa k fisik & psikolo gis	14, 31	7	3
		upaya mengur angi	6,2 9,3 2	38	4

		pengun aan			
	Confli ct	terjadi konflik interper sonal	16, 22		2
		muncul konflik dalam tugas	4,3 6		2
		terjadi konflik intraper sonal	10, 20	34	3
	Rela pse	Kecend erunga n berulan g	9,2 5	27 ,3 3	4
		Pola penggu naan gawai	30, 40, 41	19 ,4 2	3
TOTA L					42

Peneliti melaksanakan uji validitas instrumen kepada 89 siswa SMPN Surabaya. Uji validitas ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur variabel kecenderungan adiktif penggunaan media sosial

secara tepat. Setelah data terkumpul, analisis validitas dilakukan dengan bantuan Microsoft Excel menggunakan teknik korelasi Product Moment.

Penentuan validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel. Item dianggap valid apabila r hitung melebihi r tabel. Dengan taraf signifikansi 5% dan jumlah responden 89 siswa, nilai r tabel yang digunakan adalah 0,207.

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 42 item pernyataan, diperoleh 26 item yang dinyatakan valid dan 16 item dinyatakan tidak valid. Item yang tidak valid kemudian tidak digunakan dalam tahap analisis selanjutnya. Dengan demikian, analisis penelitian ini menggunakan 26 item pernyataan yang telah memenuhi kriteria validitas.

Tabel 3. kisi kisi instrumen adiksi media sosial setelah Uji Validitas

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Total		Jumlah Item
			+	-	
Perilaku Adiktif Penggunaan	Saliencie	Mendominasi pikiran individu	3		1
		Mendominasi	11		2

Gawai (HP)		perasaan			
		Mendominasi tingkah laku	23	2	2
	Mood Modification	Pengalaman individu	26,35		1
		Strategi coping	18		2
	Tolerance	Peningkatan jumlah penggunaan	8,17	37	3
	Withdrawal Symptoms	Perasaan tidak nyaman	21,28		2
		timbul emosi negatif disertai dampak fisik & psikologis	14,31		2
		upaya mengurangi penggunaan	6		1
	Conflict	terjadi konflik interpersonal	16,22		2
		muncul konflik dalam tugas	4,36		2

		terjadi konflik intrapersonal			0
	Relapse	Kecenderungan berulang	9,25	33	3
		Pola penggunaan gawai	30,40,41	42	2
TOTAL					26

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.776	42

Gambar 3. Tabel hasil uji realibilitas instrumen adiksi media sosial

Uji realibilitas untuk melihat sejauh mana instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang baik. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha mencapai $\geq 0,60$. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dengan bantuan SPSS, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,7. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen kecenderungan adiktif penggunaan media sosial telah memenuhi kriteria realibilitas,

sehingga dapat digunakan dalam penelitian ini

Tabel 4. Hasil kategorisasi per indikator

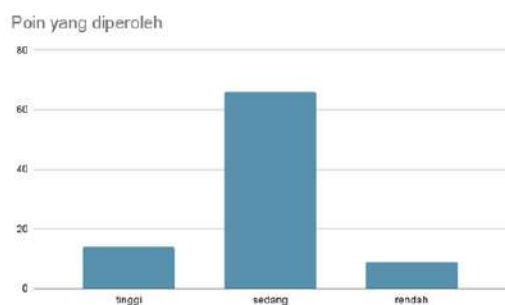
N O	INDIKATOR	TINGGI	SEDANG	RENDAH
1	Saliency	16%	74%	10%
2	Mood modification	30%	53%	17%
3	Tolerance	17%	74%	9%
4	Withdrawal	24%	66%	10%
5	Conflict	24%	63%	13%
6	Relapse	10%	79%	11%

Berdasarkan hasil kategorisasi per indikator, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang di seluruh indikator adiksi media sosial. Indikator dengan persentase kategori tinggi paling besar adalah Mood Modification (30%), yang menunjukkan bahwa cukup banyak siswa menggunakan media sosial sebagai strategi untuk mengubah suasana hati atau sebagai coping terhadap kondisi emosional tertentu.

Indikator Withdrawal Symptoms dan Conflict juga menunjukkan persentase kategori tinggi yang relatif cukup besar (24%), yang mengindikasikan adanya kecenderungan ketidaknyamanan ketika tidak menggunakan media sosial serta potensi gangguan dalam aktivitas lainnya.

Sementara itu, indikator Relapse memiliki persentase kategori tinggi paling rendah (10%), yang menunjukkan bahwa kecenderungan untuk kembali pada pola penggunaan berlebihan relatif lebih kecil dibanding indikator lainnya.

indikator salience



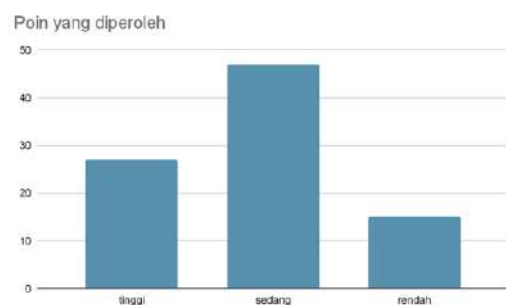
Gambar 4. Diagram hasil analisis indikator salience

Berdasarkan hasil analisis, mayoritas siswa berada pada kategori sedang pada indikator salience, dengan persentase sebesar 74%. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial sudah cukup berperan dalam memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku siswa, meskipun belum sampai pada tingkat yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.

Sebanyak 16% siswa termasuk dalam kategori tinggi, yang berarti penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang cukup dominan

dalam kehidupan mereka, baik dari segi pemikiran maupun keterlibatan emosional. Sementara itu, 10% siswa berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa media sosial belum menjadi fokus utama dalam keseharian mereka.

indikator mood modification



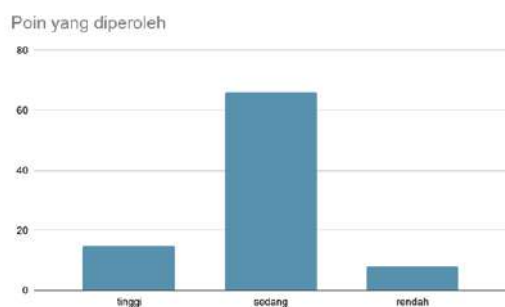
Gambar 5. Diagram hasil analisis indikator mood modification

Pada indikator mood modification, persentase kategori tinggi merupakan yang paling besar dibandingkan indikator lainnya, yaitu sebesar 30%. Hal ini menunjukkan bahwa cukup banyak siswa memanfaatkan media sosial sebagai cara untuk memperbaiki suasana hati, meredakan stres, atau mengalihkan diri dari kondisi emosional tertentu.

Sebagian besar siswa, yaitu 53%, berada pada kategori sedang. Artinya, media sosial sesekali digunakan sebagai strategi coping, namun belum sampai pada tingkat

ketergantungan emosional yang kuat. Sementara itu, 17% siswa termasuk dalam kategori rendah, yang menandakan bahwa penggunaan media sosial mereka tidak terlalu didorong oleh kebutuhan untuk mengatur emosi. Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan bahwa faktor emosional memiliki peran yang cukup menonjol dalam pola penggunaan media sosial pada siswa.

indikator tolerance

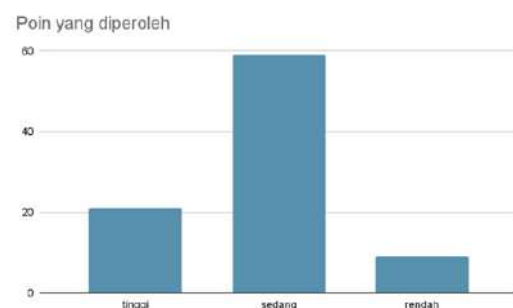


Gambar 6. Diagram hasil analisis indikator tolerance

Pada indikator tolerance, mayoritas siswa, yaitu 74%, berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan durasi atau intensitas penggunaan media sosial, meskipun peningkatannya belum sampai pada tahap yang sangat berlebihan. Sebanyak 17% siswa termasuk dalam kategori tinggi, yang menandakan bahwa mereka mulai membutuhkan

waktu penggunaan yang lebih lama untuk mendapatkan kepuasan atau kenyamanan yang sama seperti sebelumnya. Sementara itu, 9% siswa berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa mereka tidak mengalami peningkatan kebutuhan penggunaan secara bertahap.

indikator withdrawal symptoms

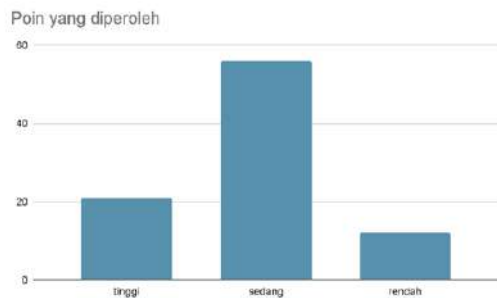


Gambar 7. Diagram hasil analisis indikator withdrawal symptoms

Pada indikator withdrawal symptoms, sebanyak 24% siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami perasaan tidak nyaman, gelisah, atau kurang tenang ketika tidak dapat mengakses media sosial. Mayoritas siswa, yaitu 66%, berada pada kategori sedang. Artinya, gejala ketidaknyamanan tersebut muncul dalam intensitas yang tidak terlalu kuat, namun tetap terasa ketika akses terhadap media sosial dibatasi. Sementara itu, 10% siswa termasuk dalam kategori rendah, yang

menunjukkan bahwa mereka tidak mengalami reaksi emosional yang berarti saat tidak menggunakan media sosial

indikator conflict



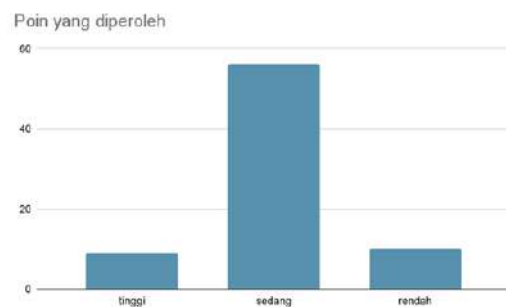
Gambar 8. Diagram hasil analisis indikator conflict

Pada indikator conflict, sebanyak 24% siswa termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada sebagian siswa telah memunculkan berbagai bentuk konflik, baik dalam hubungan dengan orang lain, penyelesaian tugas akademik, maupun konflik dalam diri sendiri.

Mayoritas siswa, yaitu 63%, berada pada kategori sedang. Artinya, konflik yang timbul masih berada pada tingkat yang tidak terlalu berat, namun tetap perlu mendapat perhatian. Sementara itu, 13% siswa berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial belum memberikan

dampak yang berarti terhadap aktivitas maupun hubungan sosial mereka.

indikator relapse



Gambar 9. Diagram hasil analisis indikator relapse

Indikator relapse menunjukkan persentase kategori tinggi paling rendah, yaitu 10%. Hal ini mengindikasikan bahwa kecenderungan untuk kembali pada pola penggunaan berlebihan setelah mencoba mengurangi relatif lebih kecil dibanding indikator lainnya.

Sebanyak 79% siswa berada pada kategori sedang, yang menunjukkan adanya kemungkinan kembali pada pola lama, namun belum dalam tingkat yang tinggi. Sebanyak 11% siswa berada pada kategori rendah, yang menunjukkan kemampuan relatif lebih baik dalam mempertahankan kontrol penggunaan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 89 siswa SMPN Surabaya, tingkat kecenderungan adiktif penggunaan media sosial secara umum berada pada kategori sedang (75%), dengan 13% pada kategori tinggi dan 11% pada kategori rendah. Meskipun secara keseluruhan berada pada taraf sedang, durasi penggunaan menunjukkan intensitas yang cukup tinggi, di mana sebagian besar siswa menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari. Berdasarkan analisis per indikator, seluruh aspek adiksi media sosial mayoritas berada pada kategori sedang. Indikator dengan persentase kategori tinggi terbesar adalah mood modification (30%), yang menunjukkan bahwa media sosial cukup dominan digunakan sebagai sarana regulasi emosi atau coping. Indikator withdrawal symptoms dan conflict juga menunjukkan persentase kategori tinggi yang cukup signifikan (24%), mengindikasikan adanya ketidaknyamanan saat tidak menggunakan media sosial serta potensi gangguan dalam aktivitas akademik dan sosial. Sementara itu, indikator relapse memiliki persentase kategori tinggi paling rendah (10%),

yang menunjukkan bahwa kecenderungan kembali pada pola penggunaan berlebihan relatif lebih kecil dibanding aspek lainnya. Secara umum, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa media sosial menjadi bagian yang cukup melekat dalam kehidupan sehari-hari siswa, khususnya dalam aspek emosional mereka. Jika penggunaan tersebut tidak disertai dengan kemampuan kontrol diri yang memadai, maka hal ini dapat berkembang menjadi kecenderungan adiksi yang lebih serius. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih menyeluruh. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengkaji faktor-faktor lain seperti kontrol diri, dukungan sosial, atau pola asuh orang tua yang mungkin memengaruhi kecenderungan adiksi media sosial. Pendekatan kualitatif juga dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai alasan siswa menggunakan media sosial sebagai regulasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Didik, P., Sma, D. I., Malang, N., Rahmandani, F., Tinus, A., & Ibrahim, M. M. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar). 3(c), 18–44.
- Habibah, suci, & Berlian Purnama, D. (2022). Tingkat Adiksi Penggunaan Media Sosial Remaja: Studi Deskriptif. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 5(2), 106–113. Retrieved from <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/EGCDJ/article/view/19731>
- Hoirot, Izza Muassisul. Nuryono, Wiryono. Khusumadewi, A. (2025). Adiksi Gadget : Permasalahan Dan Intervensi. 9 nomor 1(1), 21–30. <https://doi.org/10.20961/jpk.v9i1.99623>
- Khairun, D. Y., & Hakim, I. Al. (2021). Pengembangan Instrumen Adiksi Media Sosial Instagram Remaja. *Jurnal Hermeneutika*, 7(1), 1–9.
- Meykel Djuuna, Fricy Rumintjap, B. L. (2026). BEHAVIOR OF ACCESSING ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) CONTENT IN INDONESIA: DESCRIPTIVE ANALYSIS BASED ON APJII 2025 SECONDARY DATA. 10(01), 1–12.
- Nur, M., Bimbingan, A., Konseling, D., Nuryono, W., Pd, S., & Pd Bimbingan, M. (2022). Studi kepustakaan konseling Cognitive behaviour therapy untuk mengatasi adiksi game online. 818–836. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com>
- Nuryono, W., Christiana, E., & Purwoko, B. (2023). Teknik Motivational Interviewing Untuk Mengurangi Adiksi Game Online. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(1), 109–119. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1868>
- Putra, G. A., & Nuryono, W. (2022). Fenomena penyebab kecanduan game online pada Siswa. *Jurnal BK Unesa*, 12(3), 983–989.
- Soliha, S. F. (2015). Silvia Fardila Soliha, Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial TINGKAT KETERGANTUNGAN PENGGUNA MEDIA SOSIAL DAN KECEMASAN SOSIAL. 1–10.
- Sumarni, N., Sartinah, E. P., & Purwoko, B. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Siswa Kecanduan Gadget Di Madrasah Aliyah Darul Ulum Waru. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 275. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10314>
- Widowati Inneke Rizky, & Syafiq Muhammad. (2022). Analisis Dampak Psikologis Pada Pengguna Media Sosial. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 272–283.