

**HUBUNGAN ANTARA KETERAMPILAN SOSIAL DAN KECENDERUNGAN
ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA PENGGUNA INSTAGRAM**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

AZHARI AKMAL ELKHAIR

NIM. 19107010093

Pembimbing :

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIP. 19910102 201903 2 012

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1316/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2023

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Pengguna Instagram

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AZHARI AKMAL EL KHAIR
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010093
Telah diujikan pada : Jumat, 08 Desember 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 657e56f68f690



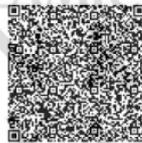
Penguji I
Rita Setyani Hadi Sukimo, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 657be785d56e1



Penguji II
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 657bccc19e543



Yogyakarta, 08 Desember 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 657fa4b4337fd

KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Azhari Akmal El Khair

NIM : 19107010093

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Pengguna Instagram” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip telah disebutkan dalam teks pada daftar Pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Yogyakarta, 20 November 2023

Yang mennyatakan,



Azhari Akmal El Khair
NIM. 19107010093

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan
Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Tempat

Assalamu'alaikum wa rahmatullah wa barakaatuh,

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan
seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara :

Nama : Azhari Akmal El Khair
NIM : 19107010093
Prodi : Psikologi
Judul : Hubungan antara Keterampilan Sosial dan
Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Pengguna
Instagram.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan
Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar
sarjana strata satu (S1) Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut
segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang
munaqosyah.

Wassalamu'alaikum wa rahmatullah wa barakaatuh.

Yogyakarta, 20 November 2023

Pembimbing



Fitriana Widyastuti, M.Psi., Psi
NIP. 19830501 201503 2006

MOTTO

“أَلَمْ تَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّ ذَلِكَ فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ”

“Sucikanlah nama Tuhanmu Yang Maha Tinggi, yang menciptakan dan menyempurnakan (penciptaan-Nya), dan yang menentukan kadar (masing-masing) dan memberi petunjuk.”

(QS Al-A'la: 1-3)

"Sesungguhnya Allah telah menciptakan takdir-takdir seluruh makhluk lima puluh tahun sebelum menciptakan langit dan bumi." (HR Muslim No. 2653)

“Let it in, let it come, let it grow, let it hurt, let it heal, let it go, let it out, let it be. If love happens, let it, if life happens, let it.”

--real_choochoo

“Don't waste your time looking back, you're not going that way”

--Ragnar Lothbrok

“Yesterday is history, tomorrow is a mystery, but today is a gift, that is why it's called the present.”

--Master Oogway

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya amanah ini dapat saya selesaikan

Puji syukur karena rahmat-Nya menghadirkan orang-orang baik, yang mendukung, menyemangati, serta mendo'akan semua yang terbaik untuk saya.

Teruntuk tempat saya belajar dan menyusun langkah menuju impian,

Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga

Yogyakarta

Teruntuk Ayah, Ibuk, dan Keluarga Besar

Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat dan do'a yang selalu menjadi kekuatan besar hingga kini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Barakallahufikum.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘alamiin, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat, Karunia, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan banyak kekurangan. Sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan mudah dan lancar. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr.Phil. Al Makin, Sag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
3. Ibu Lisnawati, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih banyak Ibu atas ilmu, bimbingan, serta dukungan yang diberikan selama kebersamaan proses perkuliahan di Program Studi Psikologi.
4. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih Ibu untuk doa, masukan, dan kemudahan bimbingan serta dukungan yang tiada henti sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Besar sekali jasa Ibu bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, S.Psi., M.Psi., selaku pembahas pada seminar proposal saya yang sudah memberikan banyak masukan untuk saya dalam memperbaiki skripsi saya menjadi lebih bagus.
6. Penguji 1 dan penguji 2
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya kepada dosen-dosen pengampu di program studi Psikologi.

8. Rekan-rekan pelajar dan mahasiswa maupun teman-teman pekerja yang sudah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Tanpa kalian semua, penelitian ini tidak mungkin dapat diselesaikan.
9. Kepada diri saya sendiri, terima kasih atas perjuangannya mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Walaupun diawal banyak malasnya, tetapi ketika berkomitmen ingin lulus sesuai dengan target dirimu berjuang dengan cukup baik. Terima kasih.
10. Ayah dan Ibuku tercinta. Walaupun kita berjauhan, tapi kalian peduli kepadaku dan selalu mendo'akan agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Terima kasih motivasinya, terima kasih cinta kasihnya, aku bukan apa-apa tanpa Ayah dan Ibu.
11. Mbak Qorry, mas Ozi, mas Imam, adekku Eep, dan ponakanku Rayyan, terima kasih selalu mendorongku untuk terus semangat mengerjakan skripsi dan tidak bermalas-malasan, terima kasih.
12. Temanku Arya J Akbar dan Hidayati Fitriah yang selalu memberikan hiburan kepadaku di tengah suntuknya mengerjakan skripsi.
13. Temanku Irsan Ahmad Zulfa, Eden Muladi, Junian Nanda Putra, terima kasih telah menjadi tempat bertanya dikala bingung dan saling membantu untuk sama-sama mengerjakan skripsi ini dengan baik.
14. Teman-teman seperjuangan khususnya Psikologi C 2019 dan Kelompok KKN 108 Candinata, terima kasih atas pengalaman belajar bersama selama kuliah.
15. Kepada teman terdekat sekaligus sepesialku, FR. Terima kasih banyak atas bantuannya, terima kasih selalu menemani, terima kasih sudah hadir.
16. Semua orang yang bantu mendo'akan, bantu menyebarkan kuesioner yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih.
17. *Streamer Family Frieandly*, Aldean Tegar Gemilang, terima kasih mas Dean untuk hiburan *live streaming*-nya. Sumber *moodbooster* yang selalu menghibur selama menuliskan skripsi ini beserta wejangan-wejangannya. #WEAREMEMBERSHIP

HUBUNGAN ANTARA KETERAMPILAN SOSIAL DAN KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA PENGGUNA INSTAGRAM

Azhari Akmal El Khair
NIM. 19107010093

INTISARI

Adiksi terhadap media sosial sangat marak terjadi di Indonesia terutama pada pengguna Instagram. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara keterampilan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial pada pengguna Instagram. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini melibatkan 86 responden yang berdomisili di Yogyakarta dan berada dalam rentang usia 18-25 tahun. Responden dipilih menggunakan Teknik *accidental sampling*. Analisis data menggunakan metode analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program *statistic SPSS 25.0 for windows*. Didapatkan nilai koefisien regresi sebesar $-0,356$ ($p < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa hubungan antara keterampilan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial berkorelasi negatif. Analisis tersebut menunjukkan nilai R square $0,270$ yang menunjukkan peran keterampilan sosial terhadap kecenderungan adiksi media sosial sebesar 27%. Hipotesis dalam penelitian ini terbukti, bahwa terdapat hubungan negatif antara keterampilan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial pada pengguna Instagram. Artinya semakin rendah keterampilan sosial seseorang, maka semakin tinggi kecenderungan adiksi media sosialnya, begitu juga sebaliknya, semakin tinggi keterampilan sosial seseorang, maka semakin rendah kecenderungan adiksi media sosialnya. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan pemahaman bahwa pentingnya memiliki kemampuan keterampilan sosial agar terhindar dari kecenderungan adiksi pada Instagram.

Kata kunci : Adiksi Media Sosial, *Emerging Adulthood*, Instagram, Keterampilan Sosial

ABSTRACT

Addiction to social media is very common in Indonesia, especially among Instagram users. The aim of this research is to determine the relationship between social skills and the tendency to become addicted to social media in Instagram users. The method used is quantitative correlational. This research involved 86 respondents who live in Yogyakarta and are in the age range of 18-25 years. Respondents were selected using accidental sampling technique. Data analysis used a simple linear regression analysis method with the help of the SPSS 25.0 for Windows statistical program. The regression coefficient value obtained was -0.356 ($p < 0.05$), which means that the relationship between social skills and the tendency to become addicted to social media is negatively correlated. This analysis shows an R square value of 0.270 which shows the role of social skills in the tendency for social media addiction to be 27%. The hypothesis in this research is proven, that there is a negative relationship between social skills and the tendency to become addicted to social media in Instagram users. This means that the lower a person's social skills, the higher the tendency to be addicted to social media, and vice versa, the higher a person's social skills, the lower the tendency to be addicted to social media. The results of this research can be used as an understanding of the importance of having social skills to avoid the tendency to become addicted to Instagram.

Keyword : *Social Media Addiction, Emerging Adulthood, Instagram, Social skills*



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	5
C. Manfaat Penelitian.....	5
D. Keaslian Penelitian	7
BAB II DASAR TEORI.....	19
A. Adiksi Media Sosial	19
1. Definisi Adiksi Media Sosial.....	19
2. Aspek-Aspek Adiksi Media Sosial.....	20
3. Faktor-Faktor Adiksi Media Sosial.....	22
B. Keterampilan Sosial.....	24
1. Definisi Keterampilan Sosial.....	24
2. Aspek-Aspek Keterampilan Sosial	26
C. Dinamika Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Pengguna Instagram	28
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Identifikasi Variabel Penelitian	32
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	37
G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Orientasi Kanchah	40
B. Persiapan Penelitian.....	40

C. Pelaksanaan Penelitian	45
D. Hasil Penelitian.....	45
E. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Literatur Review	7
Tabel 2 Blueprint Skala Adiksi Media Sosial	34
Tabel 3 Blueprint Keterampilan Sosial	35
Tabel 4 Distribusi Aitem Skala Adiksi Media Sosial	42
Tabel 5 Distribusi Aitem Skala Keterampilan Sosial Sebelum Diseleksi	43
Tabel 6 Distribusi Aitem Skala Keterampilan Sosial Setelah Diseleksi	44
Tabel 7 Reliabilitas Alat Ukur	45
Tabel 8 Deskripsi Partisipan Penelitian	45
Tabel 9 Demografi Status Pendidikan dan Pekerjaan Partisipan Penelitian	46
Tabel 10 Deskriptif Statistik Hipotetik dan Empirik	48
Tabel 11 Norma Kategorisasi	48
Tabel 12 Kategorisasi Adiksi Media Sosial	48
Tabel 13 Kategorisasi Keterampilan Sosial	49
Tabel 14 Uji Normalitas	49
Tabel 15 Uji Linearitas	50
Tabel 16 Koefisien Determinasi	50
Tabel 17 Analisis Regresi Linear Sederhana	50
Tabel 18 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	51

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dinamika Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Adiksi Media Sosial 31



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak kemunculannya ke dunia, internet menjadi salah satu temuan yang membuat manusia bisa semakin maju dan berkembang. Internet selalu berdekatan dengan kegiatan atau aktivitas manusia baik dari dunia pekerjaan, UMKM, *game*, bahkan pendidikan pun sekarang juga memanfaatkan internet untuk mempermudah dan memperluas lingkup agar semua orang bisa menggapainya. Dari tahun ketahun, pengguna internet semakin meningkat. Hal ini terlihat jelas dengan data yang terdapat di survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022) jumlah pengguna internet yang ada di Indonesia dari tahun 1998 – 2022 selalu meningkat, bahkan signifikan.

Menurut survei yang diselenggarakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 menunjukkan adanya penetrasi pengguna internet yang meningkat signifikan di angka 77,02%, hal ini menjadi perolehan tertinggi sejak dilakukan survei pada tahun 2018 yakni 64,80% dan tahun 2019-2020 diangka 73,70%. Jumlah penduduk yang tercatat memiliki koneksi internet berjumlah 210.026.769 jiwa pada tahun 2022 (APJII, 2022). Data tersebut menggambarkan adanya peningkatan penetrasi internet yang signifikan secara *year on year* di Indonesia.

Salah satu platform digital paling populer dari adanya internet adalah media sosial. Hal ini sesuai dengan hasil Survei APJII (2022) bahwa media sosial menjadi konten paling sering diakses di internet yaitu sebesar 89,15%. Dalam penelitian Paramesti, dkk. (2019) menyebutkan bahwa seseorang dianggap memiliki kecenderungan adiksi terhadap Instagram jika mengaksesnya minimal 5 jam setiap satu hari. Lalu Syamsudin dkk. (2015) mengategorikan adiksi apabila mengakses media sosial berkisar 5-6 jam sehari. Cicekoglu & Durualp (Rinaldi & Sarin, 2019) menjelaskan bahwa seseorang yang mengakses media sosial 4-6 jam sehari memiliki tingkat kecanduan lebih tinggi dibanding yang mengakses 2-3 jam sehari. Hasil penelitian lain yang diungkap Rahardjo (2020) menjelaskan bahwa pada saat individu semakin dekat dan intens dengan media sosialnya, maka terdapat risiko peningkatan adiksi media sosial pada diri individu.

Dilihat dari sisi psikologis, adiksi media sosial merupakan gangguan yang membuat seseorang merasa bahwa kehidupannya di dunia nyata tidak lebih menarik dari dunia media sosial itu lebih menarik (Nurudin, 2018). Lebih jelas bahwa adiksi terhadap media sosial merupakan adiksi *nonsubstance* atau non-medis dengan kata lain adiksi behavioral, merupakan adiksi yang muncul bukan karena penggunaan zat-zat adiktif seperti narkotika dan lainnya, melainkan ditimbulkan karena hal yang berkaitan dengan teknologi yakni internet, game, *smartphone* dan media sosial (Young & de Abreu, 2011).

Indonesia tercatat sebagai nomor 9 dari 10 besar negara yang memiliki tingkat kecanduan media sosial paling tinggi (*We Are social*, 2022). Salah satu media sosial yang banyak digunakan adalah Instagram. Berdasarkan tulisan Cindy Mutia (databoks, 2021) platform yang paling populer di dunia adalah Instagram, ditunjukkan bahwa adanya pengguna Instagram di Indonesia yaitu 91,01 juta pada Oktober 2021. Terdapat peningkatan jumlah pengguna Instagram, yaitu terdapat 97,38 juta pengguna Instagram per Oktober 2022, naik 7% dibandingkan setahun sebelumnya (Napoleon Cat, 2022). Hal ini diperkuat dengan hasil data yang diperoleh *We Are Social* (2022) bahwa pengguna Instagram di Indonesia mencapai 93,6 juta orang per Oktober 2022.

Menurut Geyer (Hamidah, 2017) kalangan yang rentan akan mengalami adiksi media sosial adalah remaja dalam fase *emerging adulthood*, karena mereka menghabiskan banyak waktu luang dengan menggunakan internet dan mengakses media sosial. Dalam penelitian Kandell (Putri, 2013) juga menyebutkan bahwa *emerging adulthood* menjadi kasus terbesar yang mengalami kecanduan internet dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, dikarenakan saat masuk dalam kelompok usia *emerging adulthood*, individu banyak menyerap pengetahuan serta pengalaman berdasarkan lingkungannya. Azka (Dewi, 2018) menjelaskan bahwa individu cenderung merasa kurang stabil dalam mengelola hubungan interpersonalnya secara langsung pada fase *emerging adulthood*, sehingga proses interaksi dan komunikasi menjadi terhambat. Menurut survei yang pernah dilakukan kominfo, didapatkan fakta bahwa Yogyakarta menjadi salah satu kota sebagai pengguna internet oleh remaja yang tinggi, selain Jakarta dan Banten.

Dalam DSM 5, kriteria khusus terkait adiksi Instagram belum ada, namun terdapat permasalahan yang sejenis yaitu adiksi bermain internet. Pembahasan

mengenai topik adiksi media sosial mengacu pada definisi oleh Andreassen dan Griffiths (d, dkk. 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Sumaryanti (2020) membuktikan bahwa kecenderungan adiksi media sosial paling tinggi ditunjukkan pada usia 18-25 tahun, karena pada usia tersebut individu memasuki fase *emerging adulthood*. Kemudian diperkuat lagi dengan adanya survei dari databooks yang mencatat bahwa di Indonesia pada kelompok usia 18-24 tahun (*emerging adulthood*) memiliki pengguna Instagram paling tinggi sebanyak 33,90 juta (Mutia, 2021). Hal ini diperkuat oleh Arnett yang menyebutkan bahwa individu yang tengah berada pada usia antara 18 hingga 25 tahun merupakan fase *emerging adulthood* (Hamidah & Al Kahfi, 2017).

Setelah munculnya media sosial khususnya Instagram, banyak orang terbantu dengan adanya teknologi tersebut, antara lain yaitu memudahkan berkomunikasi, menguatkan hubungan antar sesama pengguna media sosial, menambah wawasan pengetahuan dan informasi, menghilangkan kepenatan, mencari teman baru, dan memenuhi kebutuhan emosional (Khairuni, 2016). Dyah menambahkan bahwa media sosial menjadi kegemaran dalam mencari informasi dan menjadi hubungan pertemanan dengan tempat yang berbeda (Istri, 2017). Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa kebiasaan pelarian oleh individu terhadap dunia nyata ke dunia maya akan menimbulkan efek adiksi jika terus menerus dilakukan dengan intens, sehingga membuat seseorang akan mengalami kecenderungan adiksi media sosial. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari mini survei yang telah dilakukan peneliti melalui *google form* menggunakan teknik pernyataan dikotomis yaitu pilihan jawaban hanya “Yes” atau “No” dengan kriteria responden yakni berusia 18 – 25 tahun, berdomisili di Yogyakarta, dan mengakses Instagram minimal 5 jam atau lebih setiap hari. Total responden yang terpilih berjumlah 16 orang.

Berdasarkan hasil dari 16 responden yang mengisi *google form* dengan jawaban “Yes”, dapat dilihat dari aspek pertama yakni *salience* mendapatkan persentase sebesar 75%, lalu aspek *tolerance* mendapatkan persentase sebesar 93,8%, aspek *mood modification* mendapatkan angka sebesar 100%, kemudian aspek *withdrawal* mendapatkan angka 62,5%, pada aspek *relapse* mendapatkan angka sebesar 68,8% dan aspek *conflict* mendapatkan angka sebesar 81,3%.

Dapat dipahami berdasarkan informasi yang didapat dari mini survei tersebut, ditemukan bahwa seseorang yang mengakses Instagram 5 jam atau lebih setiap hari memenuhi indikator dari aspek adiksi media sosial yang dikemukakan oleh Andreassen (2017). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Nursikuwagus, dkk. (2010) menambahkan bahwa seseorang yang mengalami adiksi media sosial dan menghabiskan banyak waktu untuk bermedia sosial akan mengganggu produktivitasnya. Dalam penelitian Cahyono (2016) menjelaskan bahwa dampak negatif dari terlalu sering mengakses media sosial antara lain menyebabkan terjadinya konflik dari perbedaan pendapat baik itu terkait suku, ras dan agama, kemudian menjauhkan orang-orang yang sudah dekat karena terlalu asik berinteraksi di dunia maya sehingga kehidupan bermasyarakat menjadi tertutup serta dapat rentan pada pengaruh buruk dari orang lain yang terlihat di dunia maya. Penelitian Akin (Sifa & Sawitri, 2018) menunjukkan hasil yang selaras yaitu orang yang cenderung tinggi dalam mengakses media sosial Instagram mengalami gangguan seperti narsisme, serta menimbulkan gangguan pertemanan.

Dari literatur dan penelitian yang dilakukan sebelumnya, salah satu faktor yang mempengaruhi adiksi media sosial adalah keterampilan sosial. Keterampilan sosial dibutuhkan untuk berkomunikasi dalam situasi sosialnya karena dapat memudahkan mereka dalam memulai dan mempertahankan sebuah interaksi sosial yang positif. Rogers & Ross (Syafriada, 2014) menyebutkan bahwa keterampilan sosial sangat dibutuhkan untuk mendukung kelangsungan hidup agar dapat memahami situasi sosial, mengoreksi serta menafsirkan tindakan dan kebutuhan individu. Keterampilan juga dapat membantu anak untuk bagaimana belajar di lingkungan sosialnya, bagaimana bertingkah laku supaya diterima dengan baik oleh kelompok dan lingkungan sosial, membantu anak untuk mendapatkan kepuasan emosional dan mengembangkan nilai-nilai sosial serta nilai-nilai kepribadian yang mandiri (Kusmianto, 2013).

Namun, faktanya tidak semua orang memiliki keterampilan sosial yang baik. Seseorang yang memiliki keterampilan sosial yang rendah akan menyebabkan adanya gangguan perilaku seperti sulit berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain di sekitar, sehingga membuat individu tersebut menarik diri dari lingkungan sosialnya (Musa, 2015). Ketika hal ini terjadi, seseorang akan lebih memilih media sosial sebagai tempat untuk berinteraksi dengan orang lain dibanding berinteraksi dengan orang secara langsung (*face to face*) (Majorsy, dkk, 2013).

Individu akan banyak menghabiskan waktu di dunia maya daripada dunia nyata jika ia kurang memiliki keterampilan sosial. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian oleh Yenianarti (2018) bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara intensitas mengakses media sosial dengan keterampilan sosial, yang berarti semakin tinggi intensitas mengakses media sosial maka semakin rendah keterampilan sosialnya, dan sebaliknya. Serupa dengan Yenianarti, hasil penelitian Marjoso, dkk. (Mirza, dkk. 2020) menyebutkan bahwa semakin rendah keterampilan sosial seseorang maka semakin tinggi tingkat adiksi internetnya.

Namun di sisi lain, terdapat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa seseorang dengan adiksi media sosial yang tinggi dapat meningkatkan keterampilan sosial seseorang tersebut. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian oleh Djatmika, dkk. (2018) bahwa terdapat pengaruh positif signifikan antara media sosial dengan keterampilan sosial, yang berarti semakin tinggi tingkat seseorang mengakses media sosial maka semakin tinggi keterampilan sosialnya, dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan Syafrida (2014) menunjukkan hal serupa, yakni semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* seseorang, maka semakin tinggi pula keterampilan sosialnya. Diperkuat lagi dengan hasil penelitian Putri (2020) yakni intensitas akses media sosial memiliki hubungan yang positif terhadap keterampilan sosial.

Berdasarkan temuan dan penjelasan di atas, terdapat *gap* penelitian hubungan antara media sosial dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, dari berbagai situasi, kondisi, dan fenomena yang terjadi, maka peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara keterampilan sosial dengan kecenderungan adiksi media sosial pada pengguna Instagram?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterampilan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial pada pengguna Instagram.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian di bidang psikologi terutama berkaitan dengan psikologi klinis, *cyber psychology*, dan psikologi sosial,

terkhusus pada topik kecenderungan adiksi media sosial pada usia *emerging adulthood*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis pada pihak-pihak yang akan disebutkan di bawah :

a. Bagi Pengguna Instagram

Penelitian ini dapat diharapkan memdorong subjek untuk membangun keterampilan sosial yang baik dan berinteraksi dengan orang lain secara langsung dengan baik, sehingga memungkinkan untuk pengguna Instagram yang mengalami kecenderungan adiksi media sosial dapat diminimalisir.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang mengangkat topik atau tema yang serupa namun dengan menekankan sudut pandang, variabel dan alat ukur yang berbeda.

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Literatur Review

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Dwi Istri	Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Keterampilan Sosial Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa SMK	2017	<p>Internet Addiction : Young (1996), “seseorang yang memiliki kecenderungan dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang hanya dilakukan sendiri yang kuat (<i>solitary activities</i>) sehingga aktivitas sosial dibatasi”.</p> <p>Social Skills : Elliot & Gresham (1990), “Kemampuan untuk dapat diterima secara sosial, mempelajari cara-cara berperilaku yang memungkinkan seseorang dapat berinteraksi secara efektif dengan orang lain,</p>	Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasi.	<p>Kecanduan Internet : Young (1996) Kontrol Diri : Averil (1973) dimodifikasi oleh Rachdianti, Y. (2011)</p> <p>Keterampilan Sosial : Elliot & Gresham (1991) dimodifikasi oleh</p>	Subjek penelitian dalam penelitian ini terdiri dari 126 siswa kelas X dan XI Klaten.	Penelitian ini menunjukkan hasil yakni terdapat korelasi dengan arah negatif antara keterampilan sosial dan kecanduan internet, artinya semakin tinggi keterampilan sosial seorang siswa maka semakin rendah tingkat kecanduan internet siswa tersebut begitupun sebaliknya.

				<p>seperti: berbagi, menolong, bekerjasama, memulai hubungan, kepekaan dalam berhubungan dengan orang lain dan menangani konflik dengan baik”.</p> <p>Self Control : Harlock (1980), “Kemampuan seseorang untuk membimbing dan mengatur, serta mengarahkan bentuk perilaku-perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membawa seseorang tersebut ke arah yang positif”.</p>		Wati, P. (2012)		
2	Tiara Purnama Sari & Rinaldi	Hubungan Kecanduan Mengakses Instagram Dengan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa	2019	<p>Keterampilan Sosial : Wu (2008), “Tingkah laku yang sesuai dengan lingkungan sosialnya agar seseorang dapat mencapai tujuan-tujuan sosialnya”.</p>	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif koresional.	Skala kecanduan jejaring sosial dengan koefisien korelasi 0,847.	Subjek dari penelitian ini terdiri dari 119 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang	Penelitian ini menemukan bahwa adanya hubungan antara kecanduan mengakses media sosial instagram dan keterampilan sosial dengan arah negatif pada mahasiswa Jurusan

		Psikologi UNP		Internet Addiction : Griffiths (2005), “Penggunaan internet yang bersifat patologis, lalu ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu untuk menggunakan internet, kemudian merasa dunia nyata tidak lebih menarik daripada dunia maya”.		Skala keterampilan sosial dengan koefisien korelasi 0,685.		Psikologi Universitas Negeri Padang.
3	Ayuni Syah Fitri, Ika Shabrina, Indah Fitriani, Juraidah, & Rina Mirza.	<i>Internet Addiction</i> Ditinjau Dari Keterampilan Sosial Pada Siswa SMA PAB 6 Medan	2020	Internet Addiction : Young (1996), “Individu yang memiliki kecenderungan dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang hanya dilakukan sendiri (<i>solitary activities</i>) yang kuat dan membatasi aktivitas sosial lainnya”. Keterampilan Sosial : Sacks & Wolffe (2006), “Serangkaian perilaku atau tindakan yang digunakan manusia untuk	Peneliti menggunakan pendekatan Kuantitatif	Skala yang meliputi semua aspek dari variable internet addiction dan keterampilan sosial.	Subjek yang berjumlah 127 orang terdiri dari siswa-siswi SNA PAB 6 Helvetia Medan Sumatera Utara	Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan jejaring internet. Dengan makna semakin tinggi keterampilan sosial seseorang maka semakin rendah pula tingkat kecanduan internetnya..

				berkomunikasi dan berinteraksi satu sama lain”.				
4	Ursa Majorsy, Annes Dwininta Kinasih, Inge Adnriani, dan Warda Lisa	Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Kecenderungan Situs Jejaring Sosial Pada Masa Dewasa Awal	2013	<p>Keterampilan Sosial : Wu (2008), “Sekumpulan kemampuan untuk memahami pesan verbal dan nonverbal, juga kemampuan untuk menyesuaikan perilaku dalam berbagai situasi agar sesuai dengan aturan sosial yang ada”.</p> <p>Kecanduan Jejaring Sosial : Thadani & Cheung (2011), “Kekacauan dalam pengontrolan impuls, ketika individu mengalami peningkatan ketertarikan sebelum mengakses <i>Online Social Networking Sites</i> (Online SNS) kemudian individu tersebut</p>	Peneliti menggunakan metode kuantitatif dalam penelitian ini.	Skala keterampilan Sosial oleh Wu (2008) dan Skala Kecanduan Jejaring Sosial oleh Thadani & Cheung (2011).	Penelitian ini memiliki jumlah subjek sebanyak 200 orang	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dengan arah yang negatif antara keterampilan sosial dan kecanduan jejaring sosial.

				merasakan kesenangan setelah mengaksesnya”.				
5	Wisti Hasrikusuma Pramusita	Pengaruh Keterampilan Sosial Dan Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet Pada Remaja Pengguna Smartphone	2018	<p>Internet Addiction : Kimberly Young (1996), “Individu yang memiliki kecenderungan melakukan aktivitas-aktivitas yang kuat dan hanya dilakukan sendiri (<i>solitary activities</i>) dan membatasi aktivitas sosialnya”.</p> <p>Keterampilan Sosial : Riggio (1986), “Kemampuan dalam mengirimkan, lau menerima, dan mengontrol informasi verbal dan nonverbal sehingga interaksi sosial positif akan tercipta”.</p> <p>Pola Komunikasi Keluarga : Chaffee dan McLeod (1972), “Proses yang digunakan keluarga</p>	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif koresional	<p><i>Skala Internet Addiction Test (IAT) :</i> Kimberly Young (1996)</p> <p><i>Skala Social Skill Inventory :</i> Ronald E. Riggio (1986)</p> <p><i>Skala Revised Family Communication Pattern (RFCP) :</i> David Ritchie dan Fitzpatrick (1990)</p>	Sampel penelitian berjumlah 200 remaja laki-laki dan perempuan berusia 14-19 tahun dari SMA Cendrawasih 1 Jakarta Selatan dan SMAN 82 Jakarta Selatan.	Dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara keterampilan sosial dan pola komunikasi keluarga terhadap kecenderungan adiksi internet.

				untuk berbagi realitas sosial selanjutnya memengaruhi perilaku komunikasi dan praktik keluarga”.				
6	Intan Dwi Puspita Sari, Sukowiyono, & Ery Tri Djatmika	Pengaruh Media Sosial Terhadap Keterampilan Sosial Murid	2018	<p>Keterampilan Sosial : Michelson dkk (1994), “Suatu keterampilan individu yang diperoleh melalui proses belajar cara-cara mengatasi dan melakukan hubungan sosial dengan baik dan tepat”</p> <p>Media Sosial : Boyd (2009), “Kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu untuk berkumpul, lalu berbagi, dan berkomunikasi, serta saling berkolaborasi.”</p>	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif	<p>Skala Media Sosial : Sherlyanita (2016)</p> <p>Skala Keterampilan Sosial : Dewanti (2016)</p>	Subjek penelitian yakni terdiri dari 90 siswa kelas IX di SMPN 2 Sungguminasa	Dalam penelitian ini ditemukan bahwa media sosial berpengaruh terhadap keterampilan sosial dengan arah yang positif.

7	Vivit Puspita Dewi	Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Yang Memiliki Kecenderungan Adiksi Situs Jejaring Sosial	2018	<p>Komunikasi Interpersonal : Devito (2011). “Proses sosial yang saling mempengaruhi orang-orang yang terlibat”.</p> <p>Sosiodrama : Kellermen (2007). “Sebuah pengalaman kelompok sebagai prosedur untuk melakukan eksplorasi sosial dan transformasi konflik antar kelompok”.</p>	Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen Kuasi dengan desain nonequivalent (Pre-test and Post-test) Control-Group Design (pre-test dan post-test) dan kelompok control.	instrument pengungkapan keterampilan komunikasi dan pengungkapan kecenderungan adiksi yang sudah di validasi. Skala penelitian menggunakan metode Likert.	Sampel penelitian sebanyak 24 siswa.	Hasil penelitian yang dapat disimpulkan adalah Keterampilan komunikasi siswa memiliki nilai yang rendah dan dapat ditingkatkan dengan menggunakan Teknik sosiodrama yang signifikan.
8	Sari Wardani Simarmata & Yulia Citra	Kecanduan Internet Terhadap Keterampilan Sosial Di era Generasi Milenial	2020	Keterampilan Sosial : Comb & Slaby (Sudarsih, 2011), “Secara spesifik diterima oleh lingkungan sekitar karena memiliki kemampuan berinteraksi dengan orang lain, dapat dinilai sehingga menguntungkan orang lain”.	Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif korelasional	<p><i>Skala Keterampilan Sosial :</i> Rubin & Martin (1994)</p> <p><i>Skala Kecanduan Internet :</i></p>	Subjek dalam penelitian ini berjumlah 39 responden yang merupakan siswa kelas X SMK Putra Jaya Stabat.	Hasil penelitian menemukan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak terdapat pengaruh kecanduan internet terhadap keterampilan sosial pada generasi milenial siswa kelas X

				<p>Adiksi Internet: Kimberly S Young (1996), “Mengalami gangguan pola tidur, rutinitas dan produktivitas keseharian dan kehidupan sosial karena penggunaan internet berlebih”.</p>		Griffiths (2005)		SMK Putra Jaya Stabat 2019/2020.
9	Erny Nuraini Yenianarti	Hubungan Antara Intensitas Mengakses Media Sosial Dengan Keterampilan Sosial Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Purworejo	2018	<p>Media Soisal : Zarella (2010), “Perkembangan-perkembangan terbaru dari teknologi internet memudahkan berkomunikasi, berpartisipasi, saling berbagi, dan membentuk sebuah jaringan secara online oleh semua orang, sehingga mereka dapat menyebarluaskan konten sendiri”.</p> <p>Keterampilan Sosial : Dowd & Tierney (2005), “Kemampuan untuk belajar berkomunikasi,</p>	Menggunakan metode Kuantitatif Koresional.	<p>Skala Likert Intensitas mengakses media sosial : Yenianarti (2018).</p> <p>Keterampilan sosial : Yenianarti (2018)</p>	Subjek penelitian adalah siswa SMP Kelas VIII (rata-rata usia 12-13 tahun) Purworejo sebanyak 126 siswa.	Terdapat hubungan antara Intensitas Mengakses Media Sosial dengan Keterampilan Sosial Siswa. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar - 0,472, dimana r hitung (- 0,472) lebih besar dari rtabel (0,176) dengan harga p (0,000) lebih kecil dari 0,05 sehingga korelasi signifikan.

				<p>mengajukan pertanyaan, meminta bantuan, mendapatkan kebutuhan dengan cara yang sesuai, bergaul, mencari teman, menjalin hubungan yang sehat, melindungi diri sendiri terhadap siapa saja yang mereka temui dalam kehidupan mereka”.</p>				
10	Izka Aniyatul Manfaati Sifa & Dian Ratna Sawitri	Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa SMK Jayawisata Semarang.	2018	<p>Regulasi Diri : Miller & Brown (Neal & Carey, 2005), “ Kapsitas individu untuk melakukan rencana, mengorganisir, dan memonitor perilaku secara fleksibel untuk merubah keadaan.”.</p> <p>Adiksi Media Sosial : Griffiths dkk (2014). “Penggunaan media sosial yang berlebihan dan memunculkan perilaku bermasalah dapat digolongkan sebagai adiksi internet”.</p>	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif	<p>Skala Adiksi Media Sosial Instagram : (Disusun sendiri oleh peneliti)</p> <p>Skala Regulasi Diri : (Disusun sendiri oleh peneliti)</p>	<p>Jumlah sampel dalam penelitian ini siswa-siswi SMK Jayawisata Semarang sebanyak 124 siswa, berusia 15-18 tahun, memiliki <i>smartphone</i>, memiliki Instagram dan aktif</p>	<p>Hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat korelasi yang signifikan dengan arah negatif antara regulasi diri dan adiksi media sosial Instagram pada siswa SMK Jayawisata Semarang.</p>

							bermedia sosial.	
--	--	--	--	--	--	--	------------------	--



1. Keaslian Topik

Pada penelitian terdahulu terkait topik adiksi media sosial sudah cukup banyak diteliti. Namun, variabel bebas dalam penelitian terdahulu mengenai adiksi media sosial sangat beragam, sehingga penelitian ini mengambil variabel bebas yang cukup minim diteliti berdasarkan penelitian terdahulu yakni keterampilan sosial terkait adiksi pada pengguna Instagram. Selain itu, topik mengenai adiksi media sosial terlalu luas, dalam hal ini penulis mencoba untuk memilih topiknya menjadi kecenderungan adiksi media sosial dan menspesifikan media sosialnya yaitu Instagram.

Penelitian ini merupakan replikasi, di mana penelitian sebelumnya sudah ada yang pernah membahas terkait topik adiksi pengguna Instagram dan keterampilan sosial. Namun, dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait, adiksi media sosial, adiksi *smartphone*, adiksi internet, dan keterampilan sosial, peneliti menemukan perbedaan hasil penelitian yang tidak senada, yaitu berkorelasi negatif dan berkorelasi positif. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait topik serupa.

2. Keaslian Teori

Definisi mengenai topik adiksi media sosial yang dipilih peneliti dalam penelitian ini yakni teori yang dikemukakan Andreassen (2015). Pada penelitian terdahulu telah banyak peneliti yang menggunakan teori ini karena teori ini paling mudah dipahami dan diuraikan. Andreassen juga menguraikan aspek-aspek dari adiksi media sosial secara rinci dan sesuai dengan dengan konteks dalam penelitian ini.

Kemudian terkait topik keterampilan sosial, peneliti memilih untuk menggunakan teori dari Riggio (1986). Pada penelitian terdahulu telah banyak peneliti yang menggunakan teori ini karena teori ini paling mudah dipahami dan diuraikan. Riggio (Pramusita, 2014) juga menjelaskan tentang aspek-aspek mengenai keterampilan sosial yang mencakup informasi lebih lengkap.

3. Keaslian Alat Ukur

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel antara lain variabel tergantung yakni adiksi media sosial dan variabel bebas yakni keterampilan sosial. Peneliti memilih alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecenderungan adiksi media sosial Instagram yakni Skala Adiksi Media Sosial milik Widyastuti (2018). Skala ini merupakan hasil modifikasi dari *Bergen Facebook Addiction Scale* (BFAS) milik Andreassen (2012). Kemudian peneliti melakukan modifikasi pada Skala Adiksi Media Sosial dengan menggunakan kata 'Instagram' untuk menggantikan kata media sosial dalam butir itemnya. Untuk mengukur kecenderungan adiksi media sosial Instagram, alat ukur ini disusun berdasarkan enam aspek adiksi media sosial.

Sedangkan variabel keterampilan sosial menggunakan Skala Keterampilan Sosial berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan dari teori Riggio (1992).

4. Keaslian Subjek

Pada penelitian terdahulu terkait topik yang sama melibatkan responden dengan berbagai tingkatan, mulai dari SMP, SMA, hingga perguruan tinggi. Penulis dalam penelitian ini memilih subjek dalam rentang usia 18-25 tahun atau bisa disebut dengan usia *emerging adulthood* yang berada di Yogyakarta. *Emerging adulthood* adalah masa transisi dari remaja akhir menjadi dewasa awal, sehingga partisipasi tidak terbatas hanya yang sedang mengemban pendidikan saja. Partisipasi pada penelitian ini juga belum pernah dilakukan penelitian dengan tipik serupa yakni kecenderungan adiksi pada pengguna Instagram.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB II DASAR TEORI

A. Adiksi Media Sosial

1. Definisi Adiksi Media Sosial

Menurut Young (Mirza, dkk. 2020), Pecandu internet adalah seorang yang memiliki kecenderungan yang kuat dilakukan oleh diri sendiri dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya (*solitary activities*) dan membatasi aktivitas sosial. Pecandu internet sama saja dengan adiksi terhadap media sosial, hanya saja internet yang dimaksudkan adalah dalam bentuk media sosial. Adiksi media sosial menurut Andreassen & Pallesen (dalam Raharjo dkk, 2020) merupakan perhatian yang berlebihan oleh individu terhadap media sosial sehingga yang dirasakan oleh individu tersebut dapat mendorongnya untuk terus menggunakan media sosial dalam waktu yang lama atau panjang serta mengganggu berbagai aktivitas dari individu tersebut dari mulai aktivitas sehari-hari seperti aktivitas sosial, pendidikan, pekerjaan, kesehatan hingga kesejahteraan psikologis individu. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa adiksi terhadap media sosial baru dapat dikatakan adiksi jika aktivitas tersebut dilakukan dalam waktu yang panjang dan terus menerus sampai mengganggu aktivitas sehari-hari yang membuat individu kurang produktif dalam menjalani hari.

Hal serupa dikemukakan oleh Eijnden, Lemmens, & Valkenburg (Hatta & Darmawan, 2022) tentang adiksi media sosial yakni seseorang yang menggunakan media sosial yang berlebihan akan mengalami gangguan perilaku sehingga menyebabkan penggunaannya menggunakan media sosial secara terus menerus. Seseorang yang memiliki adiksi media sosial akan menaruh perhatian yang berlebih pada media sosial dimana pemakaiannya dapat mengganggu aktivitas sosial lain, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, kesehatan dan kesejahteraan psikologi (Andreassen, 2015). Penggunaan media sosial yang mengalami adiksi, harus diwujudkan dengan kesibukkan yang tertuju pada media sosial (*salience*), media sosial menjadi tempat untuk mengurangi perasaan negatif (*modification mood*), mendapatkan banyak kesenangan yang sama secara terus-menerus (*tolerance/craving*), merasa kesal jika dilarang menggunakan media sosial (*withdrawal*), banyak yang dikorbankan seperti kejiwaan serta kerugian yang

dialami oleh pecandu media (*conflict/gangguan fungsional*), dan terakhir kegagalan yang dialami ketika mencoba untuk mengurangi durasi menggunakan media sosial (*relapse/loss of control*).

Menurut Young (Addienda & Coralia, 2020) Perilaku kompulsif muncul ketika suatu zat adiktif merangsang kesenangan kepada pengguna, kemudian dengan kehilangan rasa kesenangan tersebut dengan tidak bermain media sosial, kemudian pengguna akan merasakan kecemasan. Menurut pendapat tersebut, dapat diartikan bahwa kesenangan yang didapat oleh pengguna media sosial jika dilakukan terus-menerus yang didasarkan pada keinginan dari individu itu sendiri sehingga ketika pengguna media sosial tidak menggunakan media sosial akan timbul rasa cemas. Menayes (dalam Atika, 2018) menambahkan bahwa individu dengan adiksi internet dan atau adiksi terhadap media sosial hampir tidak memiliki perbedaan terutama digunakan pada perangkat seluler. Penggunaan internet menjadi lebih mudah digunakan di tempat dan waktu kapanpun dengan menggunakan akses dari perangkat seluler. Jadi, dapat dipahami jika adiksi terhadap internet sama saja dengan adiksi terhadap media sosial terlebih lagi dengan kemudahan yang tersedia pada zaman sekarang salah satunya adalah perangkat seluler.

Berdasarkan beberapa definisi dari berbagai tokoh, maka penulis menyimpulkan bawah adiksi media sosial merupakan aktivitas atau perilaku kompulsif yang menginduksi kesenangan dimulai dilakukan oleh individu untuk menyibukkan diri di media sosial (*saliency*), yang ingin mengurangi perasaan negatif (*modification*), melakukan hal yang sama di media sosial secara terus menerus (*tolerance/craving*), dan ketika dilarang untuk menggunakan media sosial akan merasa ketidaknyamanan (*withdrawal*), mereka yang mengalami kerugian kejiwaan sampai kerugian dalam kehidupan dan tidak produktif (*conflict/gangguan fungsional*) dan sudah tidak bisa mengontrol diri sendiri dalam penggunaan media sosial (*relapse/loss of control*).

2. Aspek-Aspek Adiksi Media Sosial

Menurut Al-Menayes (2016) aspek kecanduan media sosial terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

a. Konsekuensi sosial (*Social Consequences*)

Konsekuensi sosial adalah seorang penggunaan media sosial sebagai cerminan yang dapat mempengaruhi kegiatan seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti menurunnya prestasi akademik dan menghindari kontak sosial.

b. Pengalihan waktu (*Time Displacement*)

Pengalihan waktu adalah cerminan waktu bagi pengguna media sosial, seperti: penggunaan media sosial yang berlebihan dan memperbanyak waktu untuk digunakan dalam bermedia sosial, dan mengabaikan tugas yang ada.

c. Perasaan kompulsif (*Compulsive Feelings*)

Perasaan kompulsif dapat diartikan sebagai kecenderungan yang mencerminkan perasaan pengguna media sosial. Misalnya perasaan bosan yang dirasakan penggunaannya seakan memiliki dorongan serta rasa untuk terus menerus menggunakan media sosial.

Andreassen (2017) menyebutkan ada enam aspek kecanduan media sosial yaitu:

a. *Salience*

Aktivitas yang terus mendominasi pikiran, perasaan dan juga perilaku.

b. *Tolerance*

Waktu yang sering dihabiskan untuk mengakses media sosial, kemudian demi mencapai tingkat kesenangan individu seakan ada dorongan dalam diri untuk tetap terus menggunakan media sosial.

c. *Mood Modification*

Mereka yang kecanduan menggunakan media sosial mengacu pada pengalaman individu sebagai efek dari penggunaan media sosial berlebihan bisa dipakai sebagai strategi koping. Merasakan peningkatan gairah, yakni perasaan menenangkan dari pelarian diri dari masalah yang dihadapi.

d. *Withdrawal*

Jika dilarang mengakses jejaring sosial, muncul perasaan yang tidak menyenangkan dan efek fisik ketika individu tidak dapat mengakses media sosial, seperti gelisah, marah, gemetar, dan murung.

e. *Relapse*

Mereka yang kecanduan media sosial tidak akan mendengarkan nasihat orang lain untuk mengurangi waktu penggunaan dalam mengakses media sosial. Di sisi lain mereka berusaha untuk mengurangi durasi bermedia sosial namun tidak mendapatkan hasil. sehingga aktivitas tersebut akan kembali ke pola aktivitas sebelumnya.

f. *Conflict*

Pecandu jejaring sosial memberikan prioritas lebih rendah pada hubungan dengan orang disekitarnya (konflik interpersonal), konflik dengan aktivitas lain (hobi, minat, dan kehidupan sosial), atau konflik antara individu dengan dirinya sendiri (konflik *intrapsychic* atau perasaan subjektif mengenai kehilangan control) yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial yang terlalu banyak memakan waktu individu tersebut.

Dari pendapat beberapa tokoh di atas mengenai aspek dari adiksi media sosial, maka penulis memilih menggunakan aspek-aspek adiksi media sosial yang dijabarkan oleh Andreassen (2017) bahwa aspek-aspek dalam adiksi media sosial antara lain *salience*, *tolerance*, *mood modification*, *withdrawal*, *relapse*, dan *conflict*. Alasan peneliti memilih tokoh Andreassen adalah karena aspek-aspek yang dijelaskan lebih lengkap dan sesuai dengan penelitian ini.

3. Faktor-Faktor Adiksi Media Sosial

a. Faktor Internal

1) Keterampilan Sosial

Menurut Kim dkk. (Musa, 2015) seseorang yang kurang memiliki keterampilan sosial cenderung lebih memilih interaksi secara *online* atau melalui akses media sosial, hal ini menyebabkan meningkatnya pengguna internet secara berlebihan sehingga menimbulkan efek adiksi. Caplan menyebutkan bahwa media sosial merupakan cara mereka untuk

melarikan diri dari rasa kecemasan yang mengganggu ketika hendak berkomunikasi dengan orang lain secara tatap muka, dan ketika di media sosial mereka tidak terlalu mengalami rasa cemas tersebut (Young, 2011). Dapat dilihat bahwa orang yang bermain media sosial berlebih berarti memiliki kenyamanan untuk menutupi kekurangan keterampilan sosial mereka.

Terdapat beberapa faktor kecanduan media sosial menurut studi literatur dari Rahimaniar & Nuryono (2021), yaitu :

2) Jenis Kelamin

Menurut Young & Abreu kecanduan media sosial antara pria dan wanita cenderung memiliki kesamaan yakni sama-sama merasakan kesenangan ketika bermain Instagram. Namun, perempuan memiliki angka yang mayoritas sebagai pengguna yang memiliki kecenderungan terhadap adiksi media sosial dibandingkan laki-laki, meskipun perbedaannya tidak terlalu jauh.

3) Kondisi Psikologis

Masalah-masalah terkait emosional seperti, kecemasan, depresi, stres, dan menggunakan dunia maya sebagai pengganti perasaan psikologis di dunia nyata yang tidak sesuai atau keadaan yang tertekan.

4) Kondisi Sosial

Seseorang yang mempunyai masalah sosial seperti sulit berkomunikasi interpersonal biasanya akan merasakan kesepian. Seseorang merasakan kesepian ketika ia merasakan ketidaksesuaian lingkungan dengan dirinya dalam hubungan sosialnya.

5) Faktor Biologis

Menurut Mulyati ketika seseorang memiliki ponsel akan berdampak pada terganggunya fungsi kinerja otak dan cara kerjanya bisa melemah. Sehingga ketika kinerja otak menurun dan melemah bisa mengakibatkan berkembangnya kecanduan media sosial pada seseorang (Welang, dalam Rahimaniar & Nuryono, 2021).

b. Faktor Eksternal

1) Keluarga

Keluarga berfungsi dipandang sebagai faktor penting terkait dengan perilaku adiktif. Adanya peningkatan kecanduan terhadap media sosial pada anak yang hidup dalam keluarga yang dikarakteristikan sebagai keluarga yang memiliki ikatan emosi dan adaptasi yang lemah (Tafa & Baiocco, dalam Thobagus, 2016). Rendahnya keberfungsian keluarga menjadi hal yang dapat memprediksi bahwa seorang anak mengalami kecanduan media sosial (Yen, dkk. dalam Thobagus, 2016).

2) Pertemanan

Hubungan pertemanan menjadi pengaruh yang kuat bagi seorang individu. Apa yang dilakukan oleh kelompok pertemanan kemungkinan besar semua yang ada dalam kelompok tersebut melakukan hal yang serupa. Begitupun dengan media sosial, jika kelompok pertemanannya sering kali mengakses media sosial ketika sedang berkumpul, pasti semuanya juga akan mengakses. Lingkungan pertemanan juga menjadi dampak seseorang untuk terus menggunakan media sosial secara berlebihan jika dalam kelompok pertemanannya kurang mendapatkan dukungan di dunia nyata, sehingga mencari dukungan di dunia maya (Bilgin & Tas, dalam Islami 2020).

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan adiksi terhadap media sosial pada pengguna Instagram terdiri dari faktor internal, yaitu keterampilan sosial, jenis kelamin, kondisi psikologis, kondisi sosial, dan kondisi biologis. Lalu terdapat faktor dari sisi eksternal, yakni lingkungan keluarga dan lingkungan pertemanan.

B. Keterampilan Sosial

1. Definisi Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial didefinisikan oleh Gresham & Elliott (2008) sebagai perilaku yang dapat diterima secara sosial yang memungkinkan seseorang untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain dan juga untuk menghindari tanggapan sosial yang tidak dapat diterima oleh orang lain. Rosenberg (Perdani, 2014) mengungkapkan bahwa keterampilan sosial adalah suatu kemampuan

berkomunikasi, berpartisipasi, beradaptasi, berbagi, dan bekerja sama dalam bentuk-bentuk seperti simpati, empati, mampu memecahkan masalah serta disiplin sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku. Sergin, Givert, Bedell & Lennox (Musa, 2015) berpendapat bahwa secara umum keterampilan sosial dapat mencerminkan kemampuan individu untuk berinteraksi dengan individu lainnya dengan cara yang baik serta efektif.

Michelson (Sari, dkk. 2018) menjelaskan bahwa keterampilan sosial merupakan suatu keahlian yang dapat dicapai dan dimiliki individu dengan proses belajar dan latihan, terkait bagaimana menjalin interaksi yang baik. Tingkah laku yang dipelajari dan diterima secara sosial memungkinkan interaksi seseorang dengan orang lainnya sehingga terhindar dari tanggapan negatif dan mendapat tanggapan yang positif (Hersen & Bellack, dalam Syafrida, 2014). Menurut Yuksel (Musa, 2015) keterampilan sosial dapat diartikan sebagai sesuatu yang dapat dipelajari dan merupakan dasar dari hubungan interpersonal, juga dapat diterima secara sosial, perilaku yang memiliki tujuan, perilaku yang sesuai dengan konten sosial, baik itu secara kognitif dan emosional yang dapat menerima respon positif dari orang lain dan akan menyimpulkan komunikasi yang efektif.

Pengertian keterampilan menurut Riggio (1986) adalah kemampuan dasar yang dimiliki individu dalam menyampaikan serta menerima informasi dari orang lain yang direpresentasikan ke dalam dua dimensi yakni: *emotional* (nonverbal) dan *social* (verbal). Syafrida (Sari dkk, 2018) menjelaskan bahwa keterampilan sosial dapat ditingkatkan dengan cara melangsungkan interaksi dengan melakukan kontak, bermain bersama-sama, atau dengan berbarengan. Menurut Riggio keterampilan sosial meliputi kemampuan mengontrol komunikasi verbal maupun nonverbal atau emosi dalam mengekspresikan dan menginterpretasikannya (Pramusita, 2018). Avsaroglu, Arsan & Deniz (Musa, 2015) menambahkan bahwa Individu yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi akan dapat memahami komunikasi dan memperhatikan orang lain dengan cara yang lebih baik dan efektif serta dapat mengekspresikan diri mereka.

Berdasarkan beberapa definisi dari berbagai tokoh, maka penulis menyimpulkan bahwa keterampilan sosial merupakan suatu kemampuan yang dapat dicapai dengan cara dipelajari dan dimiliki individu dalam mengirimkan, lalu

menerima, serta mengontrol informasi verbal maupun nonverbal sehingga tercipta interaksi sosial yang efektif, adaptif, dan positif, kemudian terhindar dari tanggapan negatif.

2. Aspek-Aspek Keterampilan Sosial

Riggio (Pramusita, 2014) menyebutkan bahwa keterampilan sosial dibagi menjadi enam dimensi, yakni :

a. *Emotional Expressivity*

Emotional expressivity mengacu pada komunikasi secara nonverbal, yaitu kemampuan dalam mengirimkan pesan emosi atau ekspresi nonverbal. Kemampuan dalam dimensi ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosinya secara spontan dan akurat. Seseorang yang memiliki keterampilan ini memiliki karakteristik bersemangat, aktif dan emosional.

b. *Emotional Sensitivity*

Emotional sensitivity merupakan kemampuan dalam menerima lalu menginterpretasikan komunikasi nonverbal dari orang lain. Orang dengan emosi yang sensitif dapat secara akurat, cepat, dan efisien dalam menginterpretasikan tanda emosi serta lebih mudah untuk terpengaruh secara emosional dan memahami dengan pengertian keadaan emosional orang lain.

c. *Emotional Control*

Emotional control adalah kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan perilaku nonverbal dan kondisi emosional. Dengan memiliki keterampilan ini, individu mampu menggunakan tanda emosionalnya untuk menutupi keadaan emosional yang sebenarnya (seperti ketika mendengar gurauan akan tertawa sedanya dan ketika merasakan kesedihan bisa menutupinya dengan memasang wajah tersenyum).

d. *Social Expressivity*

Social expressivity adalah kemampuan berbicara verbal dan kemampuan untuk mengajak orang lain untuk berinteraksi sosial. Dengan memiliki keterampilan ini, individu akan mudah untuk bergaul dan memiliki

kemampuan untuk memulai percakapan dengan orang lain serta mengarahkan percakapan ke dalam subjek apapun.

e. *Social Sensitivity*

Social sensitivity merupakan suatu kemampuan untuk menginterpretasikan komunikasi verbal dengan baik dan memahami pengetahuan umum dari norma yang mengatur tingkah laku sosial secara akurat. Jika memiliki kemampuan ini seseorang akan menaruh perhatian lebih kepada orang lain serta pandai dalam mengamati dan mendengarkan. Namun, seseorang yang memiliki *social expressivity* tinggi cenderung akan menarik diri dari lingkungan sosial karena menaruh perhatian berlebih terhadap tingkah laku yang tampak dan mengarahkan pada kecemasan sosial.

f. *Social Control*

Social control merupakan kemampuan bagaimana harus bersikap di berbagai situasi sosial. Individu yang memiliki keterampilan ini akan dapat beradaptasi sosial baik, bijaksana, percaya diri, mampu memainkan peran sosial dan dengan mudah dapat mengambil posisi dalam sebuah diskusi. Dalam situasi sosial manapun mereka dapat menyesuaikan perilaku personal dalam mengarahkan arah dan isi komunikasi dalam berinteraksi.

Terdapat lima aspek keterampilan menurut Caldarella & Marrel (Putri, 2020) yakni :

a. *Peer relationship*

peer relationship atau diartikan sebagai hubungan dengan teman sebaya merupakan perilaku positif yang ditunjukkan dengan teman sebaya.

Dimensi hubungan dengan teman sebaya tersebut meliputi :

- 1) Inisiatif untuk bergaul
- 2) Menjadi individu yang disenangi
- 3) Empati dan simpati terhadap teman sebaya

b. *Self-management*

Manajemen diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri serta dapat mengontrol emosi individu tersebut dengan baik. Perilaku *self-management* meliputi :

- 1) Dapat mengontrol dan mengendalikan emosi
- 2) Menerima kritik dari orang lain
- 3) Dapat bekerjasama dengan orang lain

c. *Academic*

Kemampuan akademik merupakan kemampuan individu yang mendukung prestasi belajar, antara lain :

- 1) Mampu belajar secara mandiri
- 2) Keaktifan

d. *Compliance*

Kepatuhan merupakan kemampuan individu dalam memenuhi permintaan orang lain. Hal ini ditunjukkan dengan kepatuhan dari peraturan yang ada.

e. *Assertion*

Perilaku asertif yaitu kemampuan yang memungkinkan individu untuk menampilkan perilaku yang tepat dalam situasi yang diharapkan. Hal ini ditunjukkan dengan :

- 1) Percaya diri
- 2) Tanggung jawab
- 3) Mengungkapkan ketidaksetujuan

Berdasarkan teori-teori di atas, penulis memilih aspek-aspek keterampilan sosial oleh Riggio (Musa, 2015) karena menurut peneliti aspek-aspek ini lebih kompleks sehingga mencakup informasi yang lebih lengkap.

C. Dinamika Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Pengguna Instagram

Terdapat faktor-faktor yang dapat mengarahkan seseorang pada adiksi media sosial adalah faktor personal, sosial dan hal-hal yang berhubungan dengan internet.

Salah satu faktor personal yang dapat diteliti adalah keterampilan sosial. Menurut Zorofi, dkk. (2011), dengan menggunakan media sosial seseorang dapat mempelajari aspek dari keterampilan sosial dan kemampuan sehingga dapat membawanya kepada kesuksesan dalam hubungan sosial serta pendidikan. Akan tetapi, di sisi lain menurut Kim, LaRose & Peng (Pramusita, 2018), jika memiliki keterampilan sosial buruk seseorang akan menggunakan media sosial secara kompulsif dan akan mengarahkannya kepada hal-hal negatif yang mengganggu aktivitas seperti pekerjaan, sekolah, dan hubungan dengan orang lain.

Kenyamanan dan kemudahan yang didapat untuk berkomunikasi, dapat membuat seseorang menjadi lebih banyak menghabiskan waktu dan bersosial di dunia maya dibandingkan dengan dunia nyatanya (Caplan, dalam Pramusita, 2018). Hal ini membuat seseorang lupa bahwa keberlangsungan kehidupan sosial di kehidupan nyata merupakan hal yang penting dibandingkan dunia maya, karena berinteraksi dengan orang secara langsung akan memicu sikap manusia untuk lebih peduli terhadap lingkungan sekitar. Hal ini tentu akan berbeda dengan ketika berinteraksi dengan orang di dunia maya.

Keterampilan sosial meliputi bagaimana individu mengekspresikan, memiliki kepekaan, dan mampu mengelola emosi dan sosialnya. Sedangkan media sosial merupakan wadah di mana semua orang memungkinkan dapat mengekspresikan emosi secara bebas. Kemudian penelitian oleh Engelberg dan Sjoberg mengatakan bahwa seseorang dengan adiksi media sosial tinggi adalah orang yang rendah dalam penginterpretasian emosinya (Musa, 2015). Dari paparan di atas, dapat dilihat keterhubungan antara keterampilan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial melalui beberapa aspek terkait.

Keterhubungan aspek yang pertama menurut Riggio adalah *emotional expressivity* (Musa, 2015). Seseorang memiliki *emotional expressivity* yang baik akan dengan mudah mengekspresikan emosinya dengan spontan dan akurat. Jika seseorang tersebut kurang memiliki *emotional expressivity* maka ia akan menahan emosinya dan kemudian akan diekspresikan kedalam media sosial. Individu tersebut kurang mampu mengekspresikan apa yang dirasakannya secara spontan karena takut sehingga ia akan melepaskan emosi dan ekspresinya ketika sedang berada di dunia maya.

Kemudian aspek kedua adalah *emotional sensitivity*. Orang dengan *emotional sensitivity* yang baik akan dengan mudah menginterpretasikan emosi dan tanda emosi nonverbal dari orang lain secara tepat dan efisien, maka ia akan menjadi orang yang pengertian karena dapat merasakan keadaan emosi dari orang lain. Namun, orang yang kurang memiliki *emotional sensitivity*, akan lebih cenderung memilih berinteraksi secara tulisan dibandingkan melihat langsung lawan bicaranya (Kusumadewi, 2009).

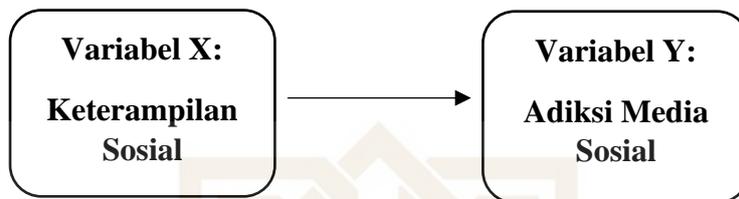
Aspek ketiga yakni *emotional control*. Ketika seseorang memiliki *emotional control* yang tinggi, ia mampu mengatur dan mengendalikan emosinya, sehingga ketika sedang berinteraksi secara langsung, tidak berlebihan dalam mengekspresikan emosi dan perilaku nonverbal dalam situasi tertentu. Namun, jika seseorang memiliki *emotional control* yang kurang baik, cenderung sering menghabiskan waktu di media sosial, karena akan sulit mengontrol emosinya dan media sosial justru menjadi tempat untuk mengekspresikan emosi secara bebas bahkan kebanyakan orang tidak memikirkan perasaan orang lain.

Selanjutnya yaitu aspek *social expressivity*, *social sensitivity*, dan *social control*. Ketiga aspek tersebut secara garis besar sama dengan tiga aspek yang sudah dijelaskan di atas. Namun yang membedakan adalah aspek *emotional* berfokus pada emosi dan perilaku nonverbal sedangkan aspek *social* berfokus pada tingkah laku dan komunikasi verbal.

Ketika seseorang memiliki *social expressivity*, *social sensitivity*, dan *social control* yang baik akan tampak luwes dalam bergaul dan ramah. Ia memiliki kesensitivitasan terhadap perilaku orang lain yang membuatnya mudah khawatir dan ia memiliki percaya diri yang kuat sehingga mampu beradaptasi pada lingkungan sosial yang baru. Sebaliknya, jika seseorang rendah dalam ketiga aspek tersebut, seperti kurangnya percaya diri, sulit beradaptasi, susah dalam bergaul dan memulai percakapan dengan orang lain dan tidak memiliki kepekaan terhadap perilaku orang lain, maka ia akan cenderung memilih sosial media sebagai tempat untuk bersosial atau berinteraksi dengan orang lain.

Hasil paparan di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Majorsy, dkk. (2013) bahwa terdapat pengaruh negatif antara keterampilan sosial dan

kecenderungan kecanduan media sosial, di mana semakin rendah keterampilan seseorang maka semakin tinggi tingkat kecenderunagn adiksi media sosialnya, begitupun sebaliknya semakin tinggi keterampilan sosial seseorang maka tingkat kecenderungan adiksi media sosialnya semakin rendah.



Gambar 1 Dinamika Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Adiksi Media Sosial

D. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan teori di atas, penulis membuat hipotesis yakni terdapat hubungan negatif antara keterampilan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial pada pengguna Instagram. Semakin rendah keterampilan sosial seseorang maka semakin tinggi tingkat kecenderunagn adiksi media sosialnya, begitupun sebaliknya semakin tinggi keterampilan sosial seseorang maka tingkat kecenderungan adiksi media sosialnya semakin rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam Penelitian ini, peneliti memilih jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara keterampilan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial pada pengguna Instagram di Yogyakarta.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung (Y) : Adiksi Media Sosial
2. Variabel Bebas (X) : Keterampilan Sosial

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Adiksi Media Sosial

Adiksi media sosial merupakan aktivitas atau perilaku kompulsif yang menginduksi kesenangan dimulai dilakukan oleh individu untuk menyibukkan diri di media sosial (*salience*), yang ingin mengurangi perasaan negatif (*modification*), melakukan hal yang sama di media sosial secara terus menerus (*tolerance*), dan ketika dilarang untuk menggunakan media sosial akan merasa ketidaknyamanan (*withdrawal*), mereka yang mengalami kerugian kejiwaan sampai kerugian dalam kehidupan dan tidak produktif (*conflict*) dan sudah tidak bisa mengontrol diri sendiri dalam penggunaan media sosial (*relapse*). Peneliti memilih untuk menggunakan aspek-aspek di atas berdasarkan teori oleh Andreassen (2017), aspek-aspek tersebut antara lain *salience*, *tolerance*, *ood modification*, *withdrawal*, *relapse*, dan *conflict*.

2. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial adalah suatu kemampuan yang dapat dicapai dengan cara dipelajari dan dimiliki individu dalam mengirimkan, lalu menerima, serta mengontrol informasi verbal maupun nonverbal sehingga tercipta interaksi sosial yang efektif, adaptif, dan positif, kemudian terhindar dari tanggapan negatif.. Peneliti memilih untuk menggunakan aspek-aspek berdasarkan teori oleh Riggio (1986), aspek-aspek keterampilan sosial menurut Riggio terdiri dari

Emotional Expressivity, Emotional Sensitivity, Emotional Control, Social Expressivity, Social Sensitivity, dan Social Control.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2017) menyebutkan bahwa populasi merupakan wilayah dari subjek atau objek yang telah ditentukan oleh peneliti di mana wilayah tersebut memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti sendiri untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang berdomisili di Yogyakarta dengan kelompok usia 18-25 tahun dan merupakan pengguna Instagram dengan durasi penggunaan minimal ≥ 5 jam sehari.

2. Sampel

Sampel merupakan jumlah bagian dari populasi, termasuk kriteria atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi itu sendiri (Sugiyono, 2017). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan jenis *accidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yang berarti siapa saja yang ditemui peneliti bila dirasa cocok dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Alasan peneliti menggunakan teknik ini karena peneliti akan memilih sendiri kriteria sampel yang terdiri dari dua hal, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

a. Kriteria inklusi

- 1) Responden yang memiliki akun sosial Instagram
- 2) Responden yang mengakses Instagram ≥ 5 jam sehari
- 3) Responden yang memiliki rentang usia 18-25 tahun

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Responden yang tidak memiliki akun Instagram
- 2) Responden yang mengakses Instagram ≤ 5 jam sehari
- 3) Responden yang tidak bersedia mengisi kuesioner

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi G*Power untuk menentukan jumlah sampel. Berdasarkan hasil hitung aplikasi G*Power didapati total sampe yakni 82 responden.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Adiksi Media Sosial

Variabel tergantung pada penelitian ini akan diukur menggunakan skala modifikasi dari Skala Adiksi Media Sosial oleh peneliti sebelumnya milik Widyastuti (2018). Skala ini merupakan pengembangan dari *Bergen Facebook Addicition Scale* milik Andreassen, Torshiem, Burnborg, dan Pallesen (2012).

Tabel 2 Blueprint Skala Adiksi Media Sosial

Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Total Aitem	Persentase
		F	UF		
<i>Salience</i>	Media sosial menjadi hal yang mendominasi pikiran	3	-	3	16,67%
<i>Tolerance</i>	Mebutuhkan peningkatan mengakses media sosial	3	-	3	16,67%
<i>Mood Modification</i>	Perasaan menangkan dari mengakses media sosial	3	-	3	16,67%
<i>Withdrawl</i>	Perasaan tidak mengenakan ketika tidak dapat mengakses media sosial	3	-	3	16,67%
<i>Relapse</i>	Kecenderungan untuk kembali	3	-	3	16,67%

	mengakses media sosial secara berlebihan setelah mencoba untuk tidak menggunakannya	3	-	3	16,67%
Conflict	Masalah yang muncul akibat mengakses media sosial berlebihan	3	-	3	16,67%
Total		18	-	18	100%

Aitem pada skala ini memiliki 18 aitem *favourable* dan bersifat unidimensional dalam arti hanya mengukur satu dimensi saja sehingga tidak memiliki aitem *unfavorable*. Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban. Aitem pilihan *favourable* untuk pilihan jawaban Selalu (SL) akan diberikan skor 4, untuk pilihan jawaban Sering (SR) akan diberikan skor 3, pilihan jawaban Jarang (JR) akan diberikan skor 2, dan pilihan jawaban Tidak Pernah (TP) akan diberikan skor 1.

2. Keterampilan Sosial

Pada penelitian ini, variabel bebas yaitu keterampilan sosial akan diukur dengan Skala Keterampilan Sosial yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari teori Riggio (1992).

Tabel 3 Blueprint Keterampilan Sosial

Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Total Aitem	Persentase
		F	UF		
Emotional Expressivity	Keterampilan dalam mengekspresikan emosi secara akurat	3	-	3	12,48%

Emotional Sensitivity	Keterampilan dalam menginterpretasikan emosi orang lain	2	-	2	20.8%
	Menunjukkan empati terhadap kondisi emosional orang lain	3	-	3	
Emotional Control	Mampu mengelola dan mengontrol ekspresi emosi	2	1	3	12,48%
Social Expressivity	Keterampilan verbal yang baik dalam komunikasi interpersonal	2	1	3	24,96%
	Mudah bergaul atau bersosialisasi di lingkungan sosial	2	1	3	
Social Sensitivity	Kesadaran akan norma sosial dalam interaksi sosial	2	-	2	16,64%
	Menyesuaikan perilaku dengan norma sosial	2	-	2	
Social Control	Mampu mengambil peran dalam lingkungan sosial	2	1	3	12,48%
Total		20	4	24	100%

Aitem pada skala ini memiliki 20 aitem *favourable* berisi pernyataan yang menguatkan adanya keterampilan sosial dan 4 aitem *unfavourable* berisi pernyataan yang tidak menguatkan adanya keterampilan sosial.

Penelitian pada alat ukur ini menggunakan skala *likert* dengan 4 alternatif jawaban. Aitem *favorable* untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS) diberikan skor 4, pilihan jawaban Setuju (S) diberikan skor 3, untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS) diberikan skor 2, dan untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberikan skor 1. Begitupun sebaliknya, untuk aitem *unfavorable*, pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberikan skor 4, pilihan jawaban Tidak Setuju (TS) diberi skor 3, pilihan jawaban Setuju (S) diberikan skor nilai 2, sedangkan untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS) diberikan skor 1.

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas berasal dari istilah *validity* yang artinya sejauhmana keakuratan sebuah alat tes atau alat ukur untuk menjalankan fungsinya (Azwar, 2012). Dapat diartikan bahwa alat ukur bisa dikatakan valid apabila dapat menghasilkan data yang memberikan gambaran terkait dengan variabel secara akurat dan sesuai dengan tujuan dari penelitian. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas tampang dan isi. Validitas tampang dilakukan dengan cara telaah logis menyangkut atribut yang kongkret dan menyangkut penilaian dari para ahli maupun konsumen alat ukur tersebut. Kemudian validitas isi dilakukan untuk kelayakan pada tiap butir soal melalui penilaian *expert judgment* (Azwar, 2012). Kualitas aitem pada alat ukur dapat dilihat dari kesesuaian isi aitem dengan indikator perilaku dan kelayakan kalimat yang digunakan serta konsistensinya antara aitem dengan tes secara keseluruhan (Azwar, 2012).

2. Seleksi Aitem

Seleksi aitem merupakan penilaian untuk melihat sejauh mana sebuah aitem dapat dikenali pada aitem yang memiliki atribut maupun tidak. Suatu aitem dapat dikatakan lolos apabila memiliki indeks daya diskriminasi $\geq 0,30$, dan apabila aitem yang lolos masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan maka dapat

mempertimbangkan indeks daya diskriminasi batas kritis menjadi 0,25 (Azwar, 1994).

3. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari istilah *reliability* merupakan suatu konsistensi, keterandalan, kestabilan, kepercayaan dan keajegan. Dengan kata lain, reliabilitas dapat diartikan dengan sejauhmana suatu alat ukur atau alat tes dapat dipercaya (Azwar, 2012). Suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *cronbach's Alpha* sebesar 0.80. Dalam penelitian ini akan menggunakan dua alat ukur, yaitu Skala Adiksi Media Sosial Instagram dan Skala Keterampilan Sosial.

Skala Adiksi Media Sosial ini pernah diujicobakan pada penelitian sebelumnya oleh Widyastuti (2018), dalam uji coba tersebut skala ini memiliki nilai *cronbach's Alpha* sebesar 0.917. Sedangkan Skala Keterampilan Sosial merupakan alat ukur yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek Keterampilan Sosial oleh Riggio (1992).

G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data yaitu model regresi sederhana yang menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 25 for windows.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Ghozali (2018) menyebutkan bahwa tujuan dari uji normalitas adalah untuk menguji apakah variabel independen dan variabel dependen dalam model regresi atau keduanya mempunyai distribusi yang normal atau tidak. Adapun kriteria pengujian normalitas antara lain :

- 1) Jika nilai signifikansinya (Asymp. Sig. (2-tailed)) > 0,05 maka data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikansinya (Asymp. Sig. (2-tailed)) < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Ghozali (2016) menyebutkan bahwa tujuan digunakan uji linearitas adalah untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan benar atau

tidak. Uji linearitas memiliki tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Model ini dapat dinyatakan memiliki linearitas apabila sig. linearitas < 0.05 dan nilai *deviation from linearity* sig. > 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki hubungan yang benar atau linear.

2. Uji Hipotesis

Pada pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana, karena hanya terdapat satu variabel independen dan satu dependen. Tujuan dari melakukan analisis regresi linier sederhana adalah untuk mengukur besar kecilnya pengaruh antara satu variabel dependen dengan satu variabel independen dan memprediksi variabel dependen dengan menggunakan variabel independen. Dengan kata lain, analisis ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel Y dan variabel X dapat linier atau bukan linier.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah

Penelitian ini dilakukan kepada masyarakat yang berdomisili di Yogyakarta dengan kelompok usia 18-25 tahun dan merupakan pengguna Instagram dengan durasi penggunaan minimal 5 jam sehari. Berdasarkan data APJII (2023) Tingkat penetrasi internet di Indonesia berada di rentang usia pelajar 98,20% dan dewasa awal 97,17%, yakni sesuai dengan kriteria sampel dari penelitian ini yakni usia 18 hingga 25 tahun. Lalu, untuk tingkat penetrasi internet wilayah provinsi D.I. Yogyakarta merupakan salah satu yang tertinggi sebesar 79,03% (APJII, 2023). Data lain menyebutkan bahwa D.I. Yogyakarta tercatat sebagai provinsi dengan indeks literasi digital tertinggi di Indonesia dengan nilai 3,64, yang berarti bahwa Yogyakarta memiliki pengguna internet yang tinggi (Kominfo, 2022). Kemudian, D.I. Yogyakarta masuk ke dalam deretan provinsi dengan persentase pengguna internet paling tinggi yakni 75,38% dari total penduduk Indonesia berusia 5 tahun ke atas (BPS, 2022). Lebih lanjut, peneliti melihat bahwa Instagram merupakan platform dengan pengguna media sosial tertinggi yakni sebesar 86,5% dari jumlah populasi di Indonesia, dan Instagram menjadi salah satu website dengan total kunjungan paling tinggi yakni sekitar 215 juta (we are social 2023).

B. Persiapan Penelitian

1. Persiapan Administrasi

Penelitian ini tidak menggunakan persiapan administrasi, karena dalam penelitian ini ditujukan pada perorangan dan tidak memerlukan surat izin dari suatu instansi. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara online melalui kuisisioner *google form* karena memudahkan peneliti dalam membagikan kuisisionernya kepada subjek terpilih yang sesuai kriteria dan tidak memakan banyak biaya. Peneliti juga melampirkan *informed consent* pada *google form* agar meyakinkan subjek untuk mengisi dengan jujur sesuai apa yang dialami. Di dalam *google form* peneliti juga menjelaskan terkait cara mengerjakan, kisaran waktu pengerjaan, pemberitahuan bahwa penelitian ini bersifat sukarela dan juga mencantumkan kontak peneliti.

2. Persiapan Alat Ukur

Pada penelitian ini peneliti menggunakan 2 alat ukur, yaitu Skala Adiksi Media Sosial dan Skala Keterampilan Sosial. Variabel pertama yakni adiksi media sosial Instagram akan diukur dengan Skala Adiksi Media Sosial yang merupakan modifikasi dari penelitian terdahulu. Kemudian variabel kedua yakni keterampilan sosial akan diukur dengan menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Riggio. Kedua skala tersebut perlu dilakukan uji coba aitem (*try out*) guna melihat aitem-aitem mana saja yang lolos seleksi.

Kedua alat ukur di atas yaitu Skala Adiksi Media Sosial yang merupakan skala modifikasi dan Skala Keterampilan Sosial yang disusun sendiri oleh peneliti telah dilakukan uji validasi yang dibantu oleh *expert judgement* yaitu Ibu Fitriana Widiasyusi, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen Psikologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba aitem (*try out*) dilaksanakan pada tanggal 24-26 oktober 2023. *Try out* dilakukan dengan cara menyebar *link google form* yang berisi kuesioner dari Skala Adiksi Media Sosial dengan jumlah aitem 18 dan Skala Keterampilan Sosial dengan aitem yang berjumlah 24 di aplikasi *WhatsApp* dan *Instagram Story* serta kepada orang-orang yang dirasa peneliti sebagai seorang yang memenuhi kriteria penelitian. Gay & Mills (2009) menyebutkan bahwa dalam statistika sendiri korelasi penelitian untuk uji coba aitem diperlukan setidaknya sebanyak 30 partisipan.

Langkah awal yang dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan *try out* adalah dengan terlebih dahulu membuat *google form* yang terdiri dari 3 *section* yakni *section 1* berisi perkenalan, maksud dan tujuan, kriteria penelitian serta *informed consent*. Lalu dalam *section 2* berisi kuesioner dari Skala Adiksi Media Sosial dan di *section 3* berisi kuesioner dari Skala Keterampilan Sosial. Jadi, partisipan yang mengisi kuesioner tersebut sudah melalui penyaringan berupa kriteria yang sudah tercantum dengan jelas dan bersedia menyetujui

informed consent sebelum akhirnya melakukan pengisian kuesioner dengan waktu pengerjaan sekitar 10 menit, walaupun sebenarnya tidak ada batasan waktu tertentu melainkan sesuai dengan kenyamanan dan ketelitian partisipan.

4. Hasil Uji Coba Aitem

a. Seleksi Aitem

Hasil analisis aitem menunjukkan bahwa dari 18 total aitem Skala Adiksi Media Sosial terdapat 18 aitem yang dinyatakan lulus yang berarti semua aitemnya lulus seleksi dan tidak ada aitem yang gugur setelah diujicobakan. Dalam penelitian ini seleksi aitem melihat dari korelasi total (r_{ix}). Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total menggunakan Batasan (r_{ix}) $\geq 0,30$ dan (r_{ix}) $0,25$ sebagai pertimbangan dalam pemenuhan jumlah aitem yang diinginkan peneliti. Semua aitem yang telah mencapai koefisien korelasi minimal telah dianggap memiliki daya beda yang cukup kuat. Kuesioner Skala Adiksi Media Sosial setelah diuji coba dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4 Distribusi Aitem Skala Adiksi Media Sosial

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Salience</i>	Media sosial menjadi hal yang mendominasi pikiran	1,2,3	-	3
<i>Tolerance</i>	Mebutuhkan peningkatan mengakses media sosial	4,5,6	-	3
<i>Mood Modification</i>	Perasaan menangkan dari mengakses media sosial	7,8,9	-	3
<i>Withdrawal</i>	Perasaan tidak mengenakan ketika tidak dapat mengakses media sosial	10,11,12	-	3
<i>Relapse</i>	Kecenderungan untuk kembali mengakses media sosial secara berlebihan setelah mencoba untuk tidak menggunakannya	13,14,15	-	3

<i>Conflict</i>	Masalah yang muncul akibat mengakses media sosial berlebihan	16,17, 18	-	3
Total		18	-	18

Kemudian untuk skala keterampilan sosial juga melakukan seleksi aitem dengan melihat korelasi aitem total (r_{ix}) yakni (r_{ix}) $\geq 0,30$. Dari total 24 aitem hanya ada 1 aitem yang dinyatakan gugur karena memiliki nilai korelasi aitem total $\leq 0,30$ dengan angka 0,192 yakni aitem nomor 10. Kuesioner Skala Keterampilan Sosial setelah diujicobakan dapat dilihat pada tabel di bawah :

Tabel 5 Distribusi Aitem Skala Keterampilan Sosial Sebelum Diseleksi

Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Emotional Expressivity</i>	Keterampilan dalam mengekspresikan emosi secara akurat	1,2,3	-	3
<i>Emotional Sensitivity</i>	Keterampilan dalam menginterpretasikan emosi orang lain	4,5	-	2
	Menunjukkan empati terhadap kondisi emosional orang lain	6,7,8	-	3
<i>Emotional Control</i>	Mampu mengelola dan mengontrol ekspresi emosi	9,11	10*	3
<i>Social Expressivity</i>	Keterampilan verbal yang baik dalam komunikasi interpersonal	12,13	14	3
	Mudah bergaul atau bersosialisasi di lingkungan sosial	15,17	16	3
<i>Social Sensitivity</i>	Kesadaran akan norma sosial dalam interaksi sosial	18,19	-	2
	Menyesuaikan perilaku dengan norma sosial	20,21	-	2

Social Control	Mampu mengambil peran dalam lingkungan sosial	22,23	24	3
Total		20	4	24

Keterangan: (*) aitem yang gugur

Tabel 6 Distribusi Aitem Skala Keterampilan Sosial Setelah Diseleksi

Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Jumlah
		F	UF	
Emotional Expressivity	Keterampilan dalam mengekspresikan emosi secara akurat	1,2,3	-	3
Emotional Sensitivity	Keterampilan dalam menginterpretasikan emosi orang lain	4,5	-	2
	Menunjukkan empati terhadap kondisi emosional orang lain	6,7,8	-	3
Emotional Control	Mampu mengelola dan mengontrol ekspresi emosi	9,11	-	2
Social Expressivity	Keterampilan verbal yang baik dalam komunikasi interpersonal	12,13	14	3
	Mudah bergaul atau bersosialisasi di lingkungan sosial	15,17	16	3
Social Sensitivity	Kesadaran akan norma sosial dalam interaksi sosial	18,19	-	2
	Menyesuaikan perilaku dengan norma sosial	20,21	-	2
Social Control	Mampu mengambil peran dalam lingkungan sosial	22,23	24	3
Total		20	3	23

b. Reliabilitas Skala

Setelah dilakukan analisis menggunakan aplikasi SPSS versi 25.00 untuk mengetahui reliabilitas suatu alat ukur, maka dapat dilihat bahwa nilai uji reliabilitas pada Skala Adiksi Media Sosial sebesar 0,952 dan pada Skala Keterampilan Sosial memiliki nilai uji reliabilitas sebesar 0,965. Menurut Hilton & Brownlow (2004) apabila nilai alpha > 0,90 maka dapat diartikan bahwa suatu alatukur memiliki reliabilitas yang sempurna. Oleh karena itu, Skala Adiksi Media Sosial dan Skala Keterampilan Sosial yang

digunakan dalam penelitian ini termasuk kedalam kategori sempurna sebagai alat ukur yang reliabel.

Tabel 7 Reliabilitas Alat Ukur

Skala	Jumlah Aitem	Koefisien Alpha
Skala Adiksi Media Sosial	18	0,952
Skala Keterampilan Sosial	24	0,965

C. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dimulai pada tanggal 31 Oktober – 3 November dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 86 dengan kriteria sebagai pengguna Instagram minimal 5 jam sehari berumur 18-25 tahun yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Link* kuesioner *google form* disebarluaskan melalui *Instagram Story*, *Status WhatsApp*, dan *personal message* kepada teman yang menurut peneliti memiliki kecenderungan mengakses Instagram yang tinggi. Kemudian peneliti meminta teman-teman tersebut untuk membagikan lagi *link google form* kepada orang yang menurutnya memiliki kecenderungan yang tinggi dalam mengakses Instagram.

D. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Partisipan Penelitian

Tabel 8 Deskripsi Partisipan Penelitian

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	39,5
Perempuan	52	60,5
Lama Mengakses Instagram		
5 jam sehari	53	61,62
Lebih dari 5 jam sehari	33	38,38
Usia		
18	6	7
19	3	3,5
20	6	7
21	8	9,3
22	28	32,6
23	21	24,4
24	10	11,6
25	4	4,7

Total

86

100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 86 orang. Berdasarkan jenis kelamin, partisipan didominasi oleh perempuan yang terdiri dari 52 orang atau sekitar 60.5% dan laki-laki sebanyak 34 atau sekitar 39,5%.

Berdasarkan lama waktu mengakses Instagram dalam sehari, rata-rata partisipan menghabiskan waktu untuk mengakses Instagram adalah sekitar 5 jam dalam sehari, lalu selebihnya lebih dari 5 jam.

Lalu, penyebaran data partisipan pada kategori usia, dapat dilihat bahwa semua perwakilan kelompok usia dalam penelitian ini terpenuhi yakni dengan rentang usia 18-25 tahun. Adapun detail jumlah partisipan per kelompok usia antara lain, pada usia 18 tahun terdapat 6 orang, usia 19 tahun ada 3 orang, usia 20 tahun ada 6 orang, usia 21 tahun ada 8 orang. Usia 22 tahun yang terbanyak yakni 28 orang, lalu usia 23 tahun ada 21 orang, kemudian usia 24 tahun ada 10 orang dan usia 25 tahun ada 4 orang.

Selain deskripsi terkait dengan partisipan penelitian, peneliti juga memaparkan karakteristik partisipan berdasarkan status pendidikan dan pekerjaan saat ini :

Tabel 9 Demografi Status Pendidikan dan Pekerjaan Partisipan Penelitian

Karakteristik	n	%
Status Pendidikan		
S1	68	79,06
D3	3	3,48
SMA/SMK	15	17,44
Pekerjaan		
Pelajar	3	3,48
Mahasiswa	56	65,11
Bekerja	17	17,44
Lainnya	10	11,62
Total	86	100

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 3 jenis status pendidikan yang dipilih oleh partisipan, yakni yang terbanyak merupakan orang dengan pendidikan sarjana atau S1 berjumlah 68, lalu berpendidikan diploma 3 atau D3 sebanyak 3 orang, lalu sebanyak 15 orang sedang mengampu atau merupakan lulusan SMA/SMK sederajat.

Kemudian pada kategori berikutnya adalah pekerjaan yang sedang dilakukan oleh partisipan saat penelitian berlangsung. Ada beragam jawaban yang dituliskan oleh partisipan, namun peneliti mengategorikannya menjadi 3 jawaban terbanyak dan jawaban lainnya. yang pertama dari kalangan mahasiswa sebanyak 56 orang, lalu yang masih pelajar ada 3 orang, kemudian yang sudah bekerja ada 15 orang, sedangkan lainnya berjumlah 10 orang.

2. Deskripsi Statistik

Pada bagian statistik deskriptif, peneliti akan memuat uraian variabel yang dianalisis, antara lain banyaknya subjek (n), lalu mean (M), kemudian standar deviasi (SD), serta skor minimum (X_{\min}), dan skor maksimum (X_{\max}). Dari uraian tersebut peneliti dapat memberikan gambaran bagaimana kondisi partisipan pada variabel yang diteliti.

Dapat dapat diketahui bahwa deskriptif statistik hipotetik pada variabel adiksi media sosial diperoleh angka rata-rata sebesar 45, yakni nilai minimum 18 dan nilai maksimum 72, sedangkan nilai dari standar deviasinya 9. Lalu pada variabel keterampilan sosial diperoleh angka rata-rata sebesar 52,5 dengan nilai minimum 23 dan nilai maksimum 82, sedangkan nilai standar deviasinya 9,8.

Kemudian, pada statistik deskriptif empirik pada variabel adiksi media sosial mendapatkan nilai rata-rata sebesar 49,7, dengan minimum 24 dan nilai maksimum 72, dan nilai standar deviasinya 10,7. Lalu pada variabel keterampilan sosial memiliki nilai rata-rata 58,6, dengan nilai minimum 9,8 dan nilai maksimum 86, sedangkan nilai standar deviasinya 15,7.

Tabel 10 Deskriptif Statistik Hipotetik dan Empirik

Variabel	Total	Hipotetik				Empirik			
	Aitem	min	max	mean	SD	min	max	mean	SD
Adiksi Media Sosial	18	18	72	45	9	24	72	49,7	10,7
Keterampilan Sosial	23	23	92	47,5	11,5	23	86	58,6	15,7

Norma kategorisasi subjek dalam penelitian ini berpedoman pada norma kategorisasi berdasarkan oleh Azwar (2011) yaitu terdapat lima kategori diagnosis antara lain sangat rendah, rendah sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Tabel norma kategorisasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 11 Norma Kategorisasi

Norma	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, selanjutnya peneliti melakukan kategorisasi pada masing-masing variabel dalam penelitian ini. Adapun uraisannya adalah sebagai berikut :

a. Kategorisasi Adiksi Media Sosial

Tabel 12 Kategorisasi Adiksi Media Sosial

Skor	Kategori	n	%
$X < 31,5$	Sangat Rendah	4	4,7
$31,5 < X \leq 40,5$	Rendah	13	15,1
$40,5 < X \leq 49,5$	Sedang	24	27,9
$49,5 < X \leq 58,5$	Tinggi	26	30,2
$X > 58,5$	Sangat Tinggi	19	22,1
Total		86	100

Berdasarkan tabel kategorisasi hipotetik, hasil jawaban dari partisipan pada variabel adiksi media sosial, dapat dilihat pada tabel di atas yakni paling banyak berada dalam kategori tinggi sebanyak 26 orang. Lalu pada kategori sedang sebanyak 24 orang, sangat tinggi 19 orang, rendah 13 orang dan yang paling sedikit adalah kategori sangat rendah hanya 4 orang.

b. Kategorisasi Keterampilan Sosial

Tabel 13 Kategorisasi Keterampilan Sosial

Skor	Kategori	N	%
$X < 30,2$	Sangat Rendah	12	14
$30,2 < X \leq 42,2$	Rendah	10	11,6
$42,2 < X \leq 53,2$	Sedang	13	15,1
$53,2 < X \leq 64,7$	Tinggi	25	29,1
$X > 64,7$	Sangat Tinggi	26	30,1
Total		86	100

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil dari kategorisasi hipotetik pada variabel keterampilan sosial. Dapat dilihat bahwa hasil jawaban terbanyak yaitu pada kategori sangat tinggi dengan jumlah sebanyak 26 orang. Selanjutnya kategori tinggi 25 orang, kategori sedang 13 orang, kategori sangat rendah 12 orang dan tersedikit kategori rendah yakni 10 orang.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengujian normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan aplikasi bantuan *Statistic SPSS 25.0 for windows*. Didapatkan hasil signifikansi sebesar .200 yakni $P > 0,05$ yang berarti bahwa data berdistribusi normal. Adapun tabel uji normalitas di bawah ini :

Tabel 14 Uji Normalitas

<i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	Keterangan
<i>Unstandardized Residual</i>	.200	$P > 0,05$ (normal)

b. Uji Linearitas

Tabel 15 Uji Linearitas

<i>Between Groups</i>	<i>Linearity</i>	<i>Deviation From Linearity</i>	Keterangan
Adiksi Media Sosial & Keterampilan Soisal	.000	0,067	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas melalui aplikasi *Statistic SPSS 25.0 for windows* pada tabel di atas, ditemukan bahwa nilai signifikansi *Linearity* sebesar .000 yakni $< 0,05$ dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,067 yakni $> 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel tergantung (X) adiksi media sosial dan variabel bebas keterampilan sosial (Y) dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear.

4. Uji Hipotesis

Tabel 16 Koefisien Determinasi

R	R Square	Sumbangan Pengaruh
.520 ^a	.270	27%

Berdasarkan tabel di atas, ketahu bahwa nilai korelasi (R) sebesar 0.520 dan nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,270. Maka dapat disimpulkan bahwa sumbangan pengaruh variabel bebas keterampilan sosial terhadap variabel tergantung adiksi media sosial adalah sebesar 27%.

Tabel 17 Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	Sig. (< 0,05)
Keterampilan Sosial	-0,356	.000

Berdasarkan data dari tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variabel bebas sebesar 0,000 ($< 0,05$) yang berarti variabel bebas memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel tergantung. Lalu, pada nilai koefisien regresi variabel independen keterampilan sosial mendapat nilai negatif (-) sebesar -0,356, maka dapat diartikan bahwa variabel bebas dan

variabel tergantung memiliki korelasi yang negatif. Jika variabel keterampilan sosial menurun maka variabel adiksi media sosial akan meningkat, begitu juga sebaliknya, jika variabel keterampilan sosial meningkat, maka variabel adiksi media sosial menurun.

5. Analisis Tambahan

Pada bagian ini, peneliti melakukan analisis tambahan yakni uji beda jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan. Diketahui bahwa pada variabel tergantung adiksi media sosial terdapat nilai signifikansi sebesar 0,620 dan pada variabel bebas keterampilan sosial memiliki nilai signifikansi 0,074. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan baik dilihat dari variabel tergantung maupun variabel bebas.

Tabel 18 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Sig.	Keterangan
Adiksi Media Sosial	0,620	Tidak ada perbedaan yang signifikan
Keterampilan Sosial	0,074	Tidak ada perbedaan yang signifikan

E. Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara keterampilan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial pada pengguna Instagram. Penelitian ini melibatkan 86 responden yang terdiri dari mahasiswa, pelajar, maupun yang sudah bekerja dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Hasil dari uji hipotesis yang dianalisis dengan bantuan aplikasi *statistic SPSS 25.0 for windows* dalam penelitian ini, sesuai dengan kerangka berpikir yang telah dijelaskan sebelumnya yaitu terdapat hubungan negatif antara keterampilan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial pada pengguna Instagram.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan analisis regresi linear sederhana didapatkan hasil signifikansi antara variabel X keterampilan sosial terhadap Y adiksi media sosial sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan Y.

Lalu, nilai koefisien regresi variabel X terhadap variabel Y mendapatkan nilai -0,356 ($p > 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang secara signifikan berkorelasi dengan arah negatif antara variabel X terhadap Y. Semakin rendah keterampilan sosial seseorang, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan adiksi media sosialnya, sebaliknya, semakin tinggi keterampilan sosial seseorang maka semakin rendah tingkat kecenderungan adiksi media sosialnya.

Variabel keterampilan sosial memiliki hubungan yang secara signifikan negatif dengan variabel adiksi media sosial. Aspek-aspek dalam keterampilan sosial antara lain, *emotional expressivity*, *emotional sensitivity*, *emotional control*, *social expressivity*, *social sensitivity*, dan *social control* yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami kecenderungan adiksi media sosial. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara keterampilan sosial dengan kecenderungan adiksi media sosial. Penelitian lain menunjukkan hal serupa seperti yang dilakukan oleh Fitri, dkk (2020) bahwa terdapat hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan adiksi media sosial yang cukup kuat. Hal serupa ditunjukkan hasil penelitian oleh Majorsy, dkk (2013) yaitu terdapat hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal dengan arah yang negatif.

Aspek-aspek keterampilan sosial yang dikemukakan oleh Riggio dengan sangat baik mengemukakan karakteristik seseorang apakah memiliki keterampilan sosial yang baik atau tidak. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Isrokhimah (2015) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang negatif antara keterampilan sosial dengan adiksi media sosial yang secara spesifik menyebutkan besar pengaruh dari masing-masing aspek dari keterampilan sosialnya. Hasil dari penelitian Musa (2015) menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif yang signifikan antara keterampilan sosial khususnya pada aspek *emotional expressivity* terhadap adiksi media sosial. Penelitian tersebut secara jelas menyebutkan bahwa pada aspek keterampilan sosial *emotional expressivity* mendapatkan nilai tinggi yang berarti semakin rendah skor aspek pada *emotional expressivity* maka semakin tinggi tingkat adiksi terhadap media sosial.

Penelitian yang dilakukan Dewi (2018) memperkuat hasil penelitian di atas bahwa individu yang memiliki keterampilan sosial rendah memiliki karakteristik kecenderungan adiksi media sosial berdasarkan aspek-aspek adiksi media sosial dari Riggio. Seseorang yang memiliki karakteristik keterampilan sosial yang rendah akan membuat orang tersebut meningkatkan kecenderungannya dalam bermedia sosial, karena ia kurang bisa berinteraksi secara langsung maka akan mengisi waktu luangnya untuk bermain media sosial (Fitri, 2020). Temuan serupa didapati dari penelitian yang dilakukan oleh Kim, LaRose, & Peng (Pramusita, 2018) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki keterampilan sosial yang buruk akan menggunakan media sosial secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama dan sering mengarah pada hal-hal negatif, seperti mengganggu aktifitas sosial, pendidikan, dan pekerjaan. Violence & Gore (Dewanti, 2016) menambahkan bahwa seseorang akan mengalami *Antisocial Behavior* jika sudah mengalami adiksi terhadap media sosial.

Di sisi lain, salah satu alasan kenapa penelitian ini dilakukan yang telah dijelaskan peneliti sebelumnya bahwa terdapat beberapa dari penelitian yang hasilnya berbanding terbalik yakni terdapat hubungan yang positif antara keterampilan sosial dan adiksi media sosial. Hal tersebut dijelaskan oleh penelitian yang dilakukan oleh Pramusita (2018) bahwa penggunaan media sosial dapat membantu aspek-aspek dari keterampilan sosial seseorang sehingga dapat membawa mereka pada kesuksesan hubungan sosial dan pendidikan. Namun, menurut Derks, Fischer & Bos (Pramusita, 2018) menjelaskan bahwa kecanggihan teknologi yang dimiliki saat ini memungkinkan untuk kita tetap bisa tetap menunjukkan ekspresi nonverbal menggunakan media sosial seperti *video call* dalam *direct message* Instagram. Bahkan dalam penelitian Citra & Simarmata (2020) menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kecanduan internet terhadap keterampilan sosial pada Generasi Milenial.

Sari (2018) dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara keterampilan sosial dengan mengakses media sosial, seseorang akan memiliki pengaruh yang positif terhadap media sosial jika ia memiliki keterampilan sosial yang baik. Lebih jelas hasil dari penelitian Putri (2020) berkesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara adiksi media sosial

terhadap keterampilan sosial yakni semakin tinggi tingkat seseorang mengakses media sosial maka semakin tinggi pula keterampilan sosialnya.

Lalu, seperti dijelaskan sebelumnya bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang memiliki kecenderungan adiksi media sosial adalah karena memiliki keterampilan sosial yang rendah. Keterkaitan antara variabel bebas keterampilan sosial dan variabel tergantung adiksi media sosial dapat dilihat dari hasil uji koefisien determinasi dengan nilai R_{square} sebesar 0,270 yang artinya keterampilan sosial memiliki sumbangan pengaruh sebesar 27% terhadap adiksi media sosial.

Di samping itu, berdasarkan data kategorisasi, responden dengan kategori paling banyak pada variabel tergantung adiksi media sosial didapati pada kategori tinggi sebanyak 26 responden atau sekitar 30,2%. Lalu, diurutkan berikutnya ada pada kategori sedang dan sangat tinggi, dengan jumlah responden 24 atau 27,9% dan 19 orang atau sekitar 22,1%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami adiksi media sosial Instagram. Kemudian, pada variabel bebas keterampilan sosial, kategori terbanyak adalah sangat tinggi yakni 26 orang dengan persentase 30,1% dan selanjutnya ada pada kategori tinggi berjumlah 25 orang atau sekitar 29,1%. Hal tersebut mengandung arti bahwa sebagian besar responden memiliki keterampilan sosial yang rendah sehingga mereka mengalami kecenderungan adiksi terhadap media sosial Instagram.

Dari total 86 responden, sebagian besar diikuti oleh orang dengan jenis kelamin perempuan yakni berjumlah 52 orang atau sekitar 60,5% dan laki-laki sebanyak 34 orang atau sekitar 39,5%. Peneliti telah melakukan analisis tambahan yakni uji beda jenis kelamin. Hasil analisis tersebut didapatkan hasil yaitu adiksi media sosial mendapatkan nilai signifikansi 0,620 dan keterampilan sosial sebesar 0,074, yang artinya baik variabel bebas maupun variabel tergantung tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berbeda dengan hasil penelitian Majorsy, dkk. (2013) bahwa kecenderungan adiksi media sosial lebih didominasi oleh laki-laki (79%) sedangkan keterampilan sosial yang tinggi oleh perempuan (90,89%). Berbanding terbalik dengan penelitian Majorsy, justru Musa (2015) menyebutkan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami adiksi media sosial yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Lalu, Pramusita

(2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada pengaruh yang signifikan berdasarkan jenis kelamin dengan tingkat kecenderungan adiksi media sosial.

Seseorang dengan keterampilan sosial rendah perlu meningkatkan kemampuannya sehingga tidak mengalami adiksi terhadap media sosial Instagram. Orang dengan keterampilan sosial yang baik, akan memahami bahwa media sosial bisa digunakan secara positif, bahkan bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan sosialnya. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Pramusita (2018) bahwa media sosial berpengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan sosial dengan alasan jika sebelumnya sudah memiliki kemampuan keterampilan sosial yang cukup baik. Hal serupa ditunjukkan hasil penelitian dari Chen (2012) yakni pada individu yang memiliki kemampuan keterampilan sosial tinggi akan menggunakan media sosial untuk mempererat hubungan sosial dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Lalu, penelitian Ramdhani & Nugraini (2016) menambahkan bahwa keterampilan sosial yang tinggi menjadi kunci bagi seseorang dalam menciptakan kesejahteraan psikologis.

Namun, jika dari awal seseorang memiliki keterampilan sosial yang rendah, maka secara signifikan ia akan mengalihkan interaksi sosialnya ke dalam media sosial. Semakin seseorang bermain media sosial Instagram, semakin mendapat kesenangan, mendapatkan apa yang diinginkan, maka semakin meningkat tingkat adiksi terhadap media sosialnya. Maka dari itu, dapat diketahui bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan yang sangat penting dan diperlukan semua orang, dengan memiliki kemampuan keterampilan sosial, seseorang akan menjalani interaksi sosial dengan lebih baik, sebagai contoh berinteraksi di media sosial justru akan menjadi dampak positif asal ia dapat mengontrol dirinya dengan baik, dan paham bahwa interaksi langsung lebih penting daripada berinteraksi di media sosial.

Peneliti sadar bahwa penelitian ini belum atau tidak sempurna, sehingga dalam penelitian ini memiliki sejumlah kekurangan antara lain, jumlah responden yang mungkin bisa lebih banyak lagi, walaupun telah memenuhi minimal sampel yakni 82 menjadi 86. Dominasi responden yang diikuti oleh perempuan sebanyak 60,5% dan laki-laki sejumlah 39,5%. Kemudian, peneliti tidak memberikan opsi

demografi kabupaten/kota dalam sebaran *google form*. Keterampilan sosial sebagai variabel bebas memiliki sumbangan sebesar 27% menjadi faktor seseorang mengalami kecenderungan adiksi media sosial Instagram, dan lainnya disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti. Penelitian ini menggunakan *accidental sampling* sehingga rentan dengan kebiasaan oleh peneliti sendiri terkait topik yang diteliti. Lalu, keterbatasan lain yakni kekurangan validitas alat ukur dari *expert judgement*, karena peneliti hanya dibantu oleh Dosen Pembimbing Ibu Fitriana Widyastuti, M.Psi., Psikolog dalam menentukan validitas isi alat ukur.

Namun demikian, dari keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini tidak mempengaruhi keabsahan hasil penelitian, karena meskipun jumlah sampel yang terbilang cukup sedikit, tetapi jumlah tersebut sudah sesuai dengan standar melalui bantuan aplikasi *G*Power* dan semua sampel memenuhi kriteria yang mempresentasikan setiap segmen dalam penelitian ini yakni jenis kelamin laki-laki dan perempuan, domisili Yogyakarta, usia 18-25, pelajar, mahasiswa dan pekerja.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara keterampilan sosial dan kecenderungan adiksi media sosial pada pengguna Instagram. Semakin rendah keterampilan sosial seseorang, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan adiksi media sosialnya, sebaliknya, semakin tinggi keterampilan sosial seseorang maka semakin rendah tingkat kecenderungan adiksi media sosialnya.

B. Saran

1. Pengguna Media Sosial Instagram

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya seseorang memiliki kemampuan keterampilan sosial agar tidak mengalami kecenderungan adiksi media sosial Instagram. Bagi pengguna Instagram diharapkan dapat meningkatkan kemampuan keterampilan sosial agar dapat mengontrol diri dalam mengakses media sosial dan lebih mementingkan interaksi sosial secara langsung dibandingkan berinteraksi di media sosial. Hal yang bisa dilakukan untuk bisa meningkatkan kemampuan keterampilan sosial adalah dengan cara mengetahui dan memahami apa saja bentuk dari keterampilan sosial, kemudian mempraktekkan indikator-indikator dari aspek keterampilan sosial secara langsung. Mulailah dengan hal-hal kecil seperti menumbuhkan rasa empati, latihan interaksi dengan cara mencoba berinteraksi bersama orang yang tidak dikenal, latihan untuk *eye contact* ketika sedang mengobrol, serta latihan bahasa tubuh.

Dengan latihan tersebut, diharapkan akan menumbuhkan kemampuan keterampilan seseorang sedikit demi sedikit. Seiring berjalannya waktu hal yang biasa dilakukan akan tertanam dalam diri seseorang sehingga indikator-indikator keterampilan sosial menjadi suatu kepribadian.

2. Peneliti selanjutnya

Hasil temuan dari penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan terkait topik adiksi media sosial dan keterampilan sosial dengan mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhinya. Kemudian bagi peneliti selanjutnya dapat

mencari kelompok sampel yang berbeda dan mencoba dengan menambah variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kemudian, peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel sosial media dengan platform yang berbeda selain Instagram, misalnya seperti platform TikTok dan Twitter yang tidak kalah populer.



DAFTAR PUSTAKA

<https://apjii.or.id/content/read/39/559/Laporan-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022>

(Diakses pada tanggal 3 Oktober 2022)

<https://wearesocial.com/us/> (Diakses pada tanggal 22 Desember 2022)

<https://dataindonesia.id/> (Diakses pada tanggal 24 Januari 2023)

Addienda, Tria Nur, and Farida Coralia. (2020). Studi Deskriptif Perilaku Adiksi Internet pada Remaja di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, Vol. 6(2), 184-188. <https://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.22352>

Agustina, S. (2020). *Hubungan Kesenian Dengan Kecanduan Terhadap Jejaring Sosial Instagram Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang.

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*. Vol. 6(2), 41-46. <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20160602.04>

Andreassen, C., S. (2015). *Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review*. *Topical Collection on Technology and Addiction*. 2:175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

Andreassen, C., Pallesen, S., & D. Griffiths, M. (2017). *The Relationship Between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey*. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2016.03.006>

Andreassen, C., S., Torsheim, T., Brunborg, G., S., & Pallesen, S. (2012). *Development of a Facebook Addiction Scale*. *Psychological Reports*. Vol. 2(110), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>

Atika, S. (2018). *Hubungan Kebutuhan Relatedness Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.

- Azwar, S. (1994). Seleksi Aitem Dalam Penyusunan Skala Psikologi. *Buletin Psikologi*, vol. 2(2).
- Azwar, S. (2011). Sikap dan Perilaku Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Provinsi D.I. Yogyakarta. (2023). Proyeksi Jumlah Penduduk Menurut Kabupaten/Kota di D.I. Yogyakarta (Jiwa) 2023-2025. *Daerah Istimewah Yogyakarta: Badan Pusat Statistik*.
<https://yogyakarta.bps.go.id/indicator/12/133/1/proyeksi-jumlah-penduduk-menurut-kabupaten-kota-di-d-i-yogyakarta-.html> (Diakses pada tanggal 01 Juni 2023)
- Cahyono, A., S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Chen, S., K. (2012). *Internet use and psychological well-being among college students: A latent profile approach*. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2219–2226. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.029>
- Citra, Y., & Simarmata, S., W. (2020). Kecanduan Internet Terhadap Keterampilan Sosial di Era Generasi Milenial. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*. Vol. 9, No. 1, Hal. 16-21.
- Dewanti, T., C., Widada, & Triyono. (2016). Hubungan Keterampilan Sosial Dan Penggunaan *Gadget Smartphone* Dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 1 No. 3, hal. 126-131.
- Dewi, A., C. (2018). *Hubungan Antara Intensitas Pengguna Media Sosial Instagram dengan Keterampilan Sosial Dewasa Awal*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya, Yogyakarta.
- Dewi, V., P. (2018). Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Yang Memiliki Kecenderungan Adiksi Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Pendidikan Dasar*. Vol. 10 No.2, Hal. 105-114.

- Fitri, A., S., Shabrina, I., Fitriani, I., Juraidah, & Mirza, R. (2020). *Internet Addiction Ditinjau dari Keterampilan Sosial pada Siswa SMA PAB 6 Medan. Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. Vol. 10, No. 2, Hal. 160-174.
- Gay R.L., Mills E.G., A. P. (2009). *Educational Research, Competencies for Analysis and Application*. In New Jersey: Pearson Education, Inc. (Vol. 4, Issue 3). <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- Ghozali, I. (2018). *Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang.
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, vol. 14(1), 1-14.
- Hafidz, S. (2020). *Pengaruh Layanan GoFood Terhadap Peningkatan Penjualan Dari Usaha Mikro Makanan Lokal Mitra GoFood di Kota Bandung*. Skripsi. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Hamidah, & Al Kahfi, R., L. (2017). Hubungan Antara *Central of Religiosity* dan Depresi pada *Emerging Adult*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 6(4), 19-28.
- Hilton, PR. dan Brownlow, C. (2004). *SPSS Explained. East: Sussex: Routledge*.
- Islami, Z., M., N. (2022). *Pengaruh Fear of Missing Out, Kontrol Diri, Narsisme, dan Strategi Koping Terhadap Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa di JABODETABEK*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Isrokhimah, I. (2015). *Pengaruh Trait Kepribadian Extraversion Dan Keterampilan Sosial Terhadap Kecenderungan Adiksi Smartphone Pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Jatmika, D., & Kusumo, P. 2020. Adiksi Internet dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Jurnal Psibernetik*, Vol. 13 (No. 1), hal. 20-31. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2312>

- Khairuni, N., 2016. Dampak Positif dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Edukasi*. Vol. 2, No. 1, Hal. 91-106.
- Kusmiyanto, R. (2013). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Keterampilan Sosial Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SDK Notoyudan 1 Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Perawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta.
- Kusumadewi, T., N. (2009). *Hubungan Antara Kecanduan Internet Game Online dan Keterampilan Sosial Pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok.
- Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial Pada Masa Dewasa Awal. *Journal Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, vol. 5, 78-84.
- Musa, Z. (2015). *Pengaruh Keterampilan Sosial dan Kesepian Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet Pada Remaja Pengguna Smartphone*. Skripsi. Fakultas Psikologi, universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Nu'man, T., M. (2016). Keberfungsian keluarga dan Kecanduan Internet pada Mahasiswa. *PSIKOLOGIKA*, 21(2), 139-148.
- Nurusikuwagus, A., Hikmawati, E., Wisesty, U. N., Mungguna, W., & Mahayana, D. (2020). Kajian Sainifik fenomena adiksi Gadget dan Media Sosial di Indonesia. *Jurnal Teknologi dan Informasi (JATI)*, vol. 10(1), 25-39.
- Nurudin. (2018). Media Sosial Baru Dan Munculnya Braggadocian Behavior Di Masyarakat. *Jurnal Komuniti*, 26-35.
- Paramesti, A., Purnamasari, A., & Juniarly, A. (2019). Kecenderungan Adiksi Instagram Pada Mahasiswa : Apakah Terkait Dengan Regulasi Diri Yang Dimiliki?. *Psychology Journal of Mental Health*, vol. 1(1), 53-65.
- Pramusita, W., H. (2015). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen *Social Skills Inventory* Dengan Metode *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, Vol. 4(2).

- Pramusita, W., H. (2018). Pengaruh Keterampilan Sosial dan Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet Pada Remaja Pengguna Smartphone. *Journal of Psychology*, vol. 6(1), 235-152.
- Priyatno, D. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: Andi Offset, hlm. 117.
- Putri, L., M., A. (2020). *Hubungan Intensitas Aksen Media Sosial Dengan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa Baru Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Tahun 2019/2020 UIN Walisongo Semarang*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri walisongo, Semarang.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F., N. (2020). Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran *Need Fulfillment* dan *Social Media Engagement*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5-16.
- Rahimaniar, I., & Nuryono, W. (2021). Studi Kepustakaan Tentang Faktor Penyebab dan Penanganan Kecanduan Media Sosial. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 185-196.
- Ramdhani, N., & Nugraini, I. (2016) Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis Pengguna Internet. *Jurnal Psikologi*. Vol. 43, No. 3, Hal. 183-193.
- Riggio, R., E. (1992). *The Social Skills Inventory (SSI): Measuring Nonverbal and Social Skills*. *Claremont McKenna College*. 25-33.
- Riggio, R., E. (1986). *Assessment of Basic Social Skills*. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 51(3), 649-660.
- Riggio, R., E., Carducci, B., J., & Nave, C., S. (2020). *Social Skills in the Workplace*. *Kravis Leadership Institute, Claremont McKenna College*.
<https://doi.org/10.1002/9781119547181.ch352>
- Rinaldi, & Sari, T., P. (2019). Hubungan Kecanduan Mengakses Instagram Dengan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa Psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*. No. 3, Hal. 1-12.

- Rizkiawan, R. 2020. Pengaruh Kepercayaan Konsumen dan Pengalaman Pembelian Terhadap Minat Beli Konsumen Secara Online di Kalangan Masyarakat Sangatta (Studi Kasus Pada *E-Commerce Shopee*). *Jurnal Eksis*. 16(1), 70- 71.
- Rudin, M. (2022). Pengaruh *Smartphone Addiction* Terhadap Kemampuan Komunikasi Dengan Teman Sebaya Di MTS. Swasta Al-Abdi Bahlias. *Jurnal Pendidikan dan Riset*, vol. 1(2), (189-196).
- Sari, I., D., P., Sukowiyono., & Djatmika, E., T. (2018). Pengaruh Media Sosial Terhadap Keterampilan Sosial Murid. *Jurnal Pendidikan*, vol. 3(11), 1446-1450.
- Sawitri, D., R. & Sifa, I., A., M. 2018. Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa SMK Jayawisata Semarang. *Jurnal Empati*. Volume 7(2), Hal 294-301.
- Setiaji, S., & Virlia, S. (2016). Hubungan Kecanduan *Game Online* dan Keterampilan Sosial Pada Pemain *Game* Dewasa Awal di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, Vol. 9(2), 93-101.
- Sianturi, C., M. (2022). *Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Putri di Kota Medan*. Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas HKBP Nommensen, Medan.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Yogyakarta: ALFABETA.
- Syafrida, R. (2014). Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Keterampilan Sosial. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, vol. 8(1), 353-363.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, Vol. 3(1), 1-10.
- Umar, H. 2002. *Metode Riset Bisnis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Utami, C., Putri, P., K., & Nuraqmarina, F. (2022). Gambaran Adiksi Penggunaan Instagram pada Remaja SMA di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial*, Vol. 11(1), 120-133. <https://dx.doi.org/10.12244/jies.2021.5.1.001>

- Warouw, G., M. (2020). *Gambaran Adiksi Media Sosial Pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta.
- Widyastuti, F. (2018). *Kesepian Sebagai Moderator Hubungan Antara Need to Belong Dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial online Pada Remaja*. Tesis. Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Yenianarti, E. N. (2018). Hubungan Antara Intensitas Mengakses Media Sosial dengan Keterampilan Sosial Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Purworejo. *Journal Student (Social Studies)* Universitas Negeri Yogyakarta, vol. 7(2), 178-188.
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Yuliardi, R & Nuraeni, Z. 2017. *Statistika penelitian*. Yogyakarta: Innosain.
- Zorofi, M., Gargari, A., S., Geshlagi, M., & Tahvildar, Z. (2011). *The Impact of Media Usage on Students' Social Skills*. *Research Journal of Applied Sciences, Engineering and Technology*. Vol. 3(8), 731-736.

