

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecenderungan Kecanduan Media Sosial

2.1.1 Pengertian Kecanduan Media Sosial

Seseorang yang dikatakan sebagai pecandu jika melakukan aktivitas yang sama atau lebih dari batas normal. Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan *ponsel* yang berlebihan oleh anak akan berdampak negatif, subjek sibuk dengan dunianya sendiri sambil bermain *ponsel*, mereka menyendiri dari lingkungan sekitarnya dan memilih tempat yang tenang untuk bermain *ponsel*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa proses sosial memiliki posisi yang strategis, yaitu anak untuk dapat mempertahankan hubungan dalam lingkungan yang berbeda. Kegagalan dalam proses sosial mengakibatkan seseorang menjadi pemalu, kurang percaya diri, kesepian dan keras kepala (Hurlock, 1991).

Young, membedakan pengguna internet yang menggunakan internet secara normal (*Non Independent*) dengan pengguna internet adiktif (*Dependent*). *Non dependent* menggunakan internet sebagai sarana untuk mendapatkan informasi dan untuk menjaga hubungan yang sudah terbentuk lama melalui komunikasi elektronik. *Dependent* menggunakan aplikasi internet yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi, dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal melalui internet.

Menurut (Griffiths & Kuss, 2017) konteks jejaring sosial atau media sosial yang berlebihan sangat penting dalam mendefinisikan seseorang sebagai pecandu, dan kebiasaan penggunaan media sosial oleh remaja mungkin dapat dipatologikan dengan menggunakan instrumen penyaringan yang ada saat ini, padahal sebenarnya aktivitas tersebut bahkan ketika dikategorikan 'berlebihan' ia tidak mengakibatkan kerugian yang signifikan terhadap kehidupan individu.

Menurut Longstreet & Brooks, 2017 (Miftahurrahmah & Harahap, 2020) kecanduan social media didefinisikan ketergantungan seseorang terhadap social media dan perasaan tidak menyenangkan apabila mereka menggunakannya dengan cara yang tidak sesuai. Menurut Lance Dodes dalam bukunya "*The Heart of*

Addiction” (Kusuma Dewi, 2009) bahwa ada dua jenis kecanduan. Kecanduan fisik terdiri dari penggunaan alkohol atau kokain, dan kecanduan non-fisik terdisek dari penggunaan sosial media. Menurut (Al-Menayes, 2015) kecanduan media sosial adalah perilaku penggunaan media social secara berlebihan dan menghabiskan banyak waktu dan mengorbankan kegiatan lainnya seperti pola tidur, kehidupan sosial dan rutinitas keseharian. (Lestari, Dewi, & Chairani, 2020) menyebutkan kecanduan media social merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perilaku mengakses media social dengan menghabiskan banyak waktu.

Goldberg (Saliceti, 2015) mendeskripsikan kecanduan internet sebagai gangguan yang disebabkan oleh penggunaan teknologi internet yang berlebihan, termasuk berbagai perilaku dan kurangnya kontrol. Faktor yang menentukan kecanduan terhadap internet adalah jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk menghabiskan di depan komputer atau segala macam alat elektronik yang terhubung ke internet. Akibatnya, banyaknya waktu yang dihabiskan di internet membuat seseorang tidak peduli dengan bahaya yang menghampiri kehidupan mereka di luar sana. Hal yang sama juga dikatakan oleh (Al-Menayes, 2015) bahwa kecanduan internet hampir tidak dapat dibedakan dengan kecanduan media sosial terutama digunakan diperangkat seluler. Perangkat seluler memungkinkan pengguna mengakses internet dengan mudah kapan saja dan dimana saja.

Sedangkan munculnya kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja diawali dengan proses mengamati dan coba-coba, bila memunculkan penguatan positif atau *reinforcement* maka penguat tersebut akan mendorong individu untuk mengulangi perilakunya secara terus-menerus. Kecanduan (*addiction*) diartikan sebagai suatu perilaku ketergantungan yang dikembangkan seseorang pada suatu kegiatan tertentu (Cardwell, 2003, h.4). Kecanduan juga dapat dipandang sebagai keterlibatan terus-menerus pada sebuah aktivitas meskipun akan memberikan konsekuensi negatif.

Remaja yang memiliki tingkat kecenderungan kecanduan media sosial rendah artinya meskipun mereka setiap hari mengakses media sosial tetapi pikiran, perasaan dan tingkah laku mereka tidak didominasi oleh keinginan untuk mengakses media sosial, serta media sosial tidak mengganggu kegiatan dan hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. (Muna & Astuti)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan kecanduan merupakan perilaku yang berawal berlebihan dalam melakukan suatu hal yang disenangi dan mengesampingkan kegiatan lainnya hanya untuk melakukan kegiatan tersebut, dimana dampaknya banyak waktu yang mereka pakai untuk online membuat mereka tidak peduli dengan kehidupan mereka yang terancam di luar sana. Perangkat seluler menyediakan akses mudah ke internet yang bisa digunakan ditempat dan waktu kapanpun.

2.1.2 Aspek-Aspek Kecanduan Media Sosial

Menurut (Kuss & Griffiths, 2011) Individu dapat dianggap kecanduan karena menggunakan media sosial dalam intensitas yang tinggi jika memenuhi kriteria berikut :

a. *Salience*

Hal ini terjadi ketika penggunaan media sosial menguasai pikiran seseorang meskipun mereka tidak mengakses atau menggunakannya

b. *Mood Modification*

Hal ini menyebabkan individu menggambarkan diri mereka sendiri sebagai hasil dari menggunakan internet dan merasa senang ketika mereka dapat mengakses internet.

c. *Tolerance*

Penggunaan media sosial terus meningkat secara progresif, dan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menggunakannya terus meningkat untuk mencapai kepuasan dan melihat dampak perubahan *mood*. .

d. *Withdrawal*

Hal ini merupakan perasaan yang tidak nyaman karena tidak dapat mengakses internet (misalnya marah, cemas)

e. *Conflict*

Konflik yang muncul antara dirinya sendiri dan orang lain tentang banyaknya waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet, serta konflik yang muncul antara orang-orang karena perilakunya di media sosial.

f. *Relapse*

Hal ini merupakan kecenderungan terulangnya kembali penggunaan internet yang berlebihan setelah adanya kontrol diri.

2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Kecanduan Media Sosial

Menurut (Young K. S., 2004; Shalahuddin, Wia, & hernawaty, 2023) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecenderungan kecanduan media sosial, yaitu :

1. Gender

Jenis aplikasi yang digunakan dan alasan orang kecanduan internet dipengaruhi oleh gender mereka. Laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap game *online*, situs porno, dan perjudian *online*, sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap *chatting* dan berbelanja secara *online*.

2. Kondisi Psikologis

Masalah emosional seperti depresi dan kecemasan hingga dapat menyebabkan kecanduan internet, yang mana sering menggunakan dunia fantasi di internet sebagai pengobatan mental untuk perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stres. Survei yang dilakukan (Hamdie, 2021) diperoleh bahwa 75% individu yang mengalami kecanduan internet disebabkan adanya masalah dalam hubungannya dengan orang lain.

3. Tujuan dan waktu penggunaan internet

Ketika seseorang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan, kemungkinan mengalami kecanduan media sosial lebih rendah. Ini terutama karena tujuan menggunakan internet dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain game. Ini mengaktifkan tujuan penggunaan internet, bukan untuk mengatasi atau melarikan diri dari masalah yang dia hadapi di kehidupan nyata.

Dari faktor-faktor diatas, Montag (2015) juga mengungkap faktor-faktor kecanduan media sosial, diantaranya :

a. Faktor biologis

Individu yang mengalami kecanduan media sosial menampakkan adanya keterlambatan dalam memproses informasi, memiliki kecenderungan kepribadian depresif, dan kesulitan mengontrol diri

b. Faktor Psikologis

Masalah psikologis seperti *alexithymia*, *obsesive compulsive disorder (OCD)*, kecemasan, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, depresi, dll dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan media sosial. Internet dan media sosial dapat membuat individu melarikan diri dari kenyataan, mendapat hiburan dan merasakan

kesenangan. Dari hal itu, dapat menyebabkan dorongan yang lebih tinggi untuk menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian atau pengalihan serta menyebabkan kecanduan.

c. Faktor sosial

Individu yang mengalami permasalahan sosial atau kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal juga dapat menjadi pemicu pemakaian media sosial yang tinggi. Ini dapat terjadi karena individu merasa kesulitan untuk berkomunikasi secara langsung, sehingga memilih menggunakan media sosial untuk berkomunikasi karena dianggap mudah untuk dilakukan. Selain itu, kemampuan berkomunikasi yang rendah juga dapat menyebabkan harga diri rendah dan isolasi diri. Kedua hal tersebut dapat memicu permasalahan baru seperti kecanduan media sosial.

Peneliti menyimpulkan bahwa *alexithymia* termasuk ke dalam faktor psikologis. Peneliti memilih menggunakan pendapat Montag (2015) sebagai faktor pembentuk kecanduan media sosial diantaranya yaitu :Faktor biologis, faktor sosial dan faktor psikologis yang di dalamnya mencakup *alexithymia*.

2.2.1 Ciri-Ciri Kecanduan Media Sosial

Menurut Young, terdapat beberapa tanda-tanda seseorang mengalami kecanduan internet adalah (Widiana, Retnowati, & Hidayat , 2004) :

- 1) perhatian tertuju pada internet (memikirkan aktivitas *online* sebelumnya atau berharap segera *online*)
- 2) ingin menggunakan internet dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan
- 3) tidak dapat mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet
- 4) merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet
- 5) *Online* lebih lama dari waktu yang diharapkan
- 6) mempertaruhkan atau berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan signifikan (orang terdekat, orang tua), pekerjaan, pendidikan, kesempatan berkarir karena internet
- 7) berbohong terhadap anggota keluarga, terapis atau yang lainnya untuk menyembunyikan tingkat hubungan dengan internet

- 8) menggunakan internet sebagai cara untuk melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *dysphoric mood* (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, depresi).

2.3 Kecenderungan *Alexithymia*

2.3.1 Pengertian Kecenderungan *Alexithymia*

Sifneos pertama kali menggambarkan *alexithymia* sebagai konstruk psikologis. Menurut Taylor 2000 (Luo, dkk., 2022), konstruk *alexithymia* dianggap menunjukkan ketidakmampuan untuk mengontrol emosi dan kekurangan proses kognitif. Taylor menjelaskan tiga komponen utama dari *alexithymia* yaitu kesulitan dalam mengidentifikasi dan membedakan antara perasaan dengan sensasi tubuh, kesulitan menggambarkan perasaannya kepada orang lain, kurang mampu berimajinasi, dan pikiran yang berorientasi eksternal. Orang dengan *alexithymia* mengalami kebingungan ketika mereka mencoba untuk menemukan perasaan mereka sendiri. (Novita., dkk, 2021)

Menurut Muller, individu yang tidak dapat mengungkapkan emosi negatif secara verbal akan mengalami kesulitan mengeluarkan dan menetralkan emosi secara fisiologis maupun psikis. Semua perasaan normal atau perasaan patologis adalah perasaan tubuh. Mereka yang mengalami *alexithymia* tidak memiliki pemahaman hidup tentang apa yang mereka alami secara emosional (Muller., dkk, 2004)

Bagby, dkk menyatakan *alexithymia* dikonseptualisasikannya sebagai *trait* kepribadian merupakan ketidakmampuan untuk merasakan dan memahami emosi melalui indera fisik, sehingga sulit untuk menjelaskan emosi kepada orang lain, kecenderungan untuk menyesuaikan diri secara sosial atau menghindari konflik, dan kurangnya mengekspresikan emosi di wajah menjadikan individu dengan *alexithymia* memiliki postur yang cukup kaku, *alexithymia* ini sendiri biasanya umum terjadi pada populasi umum. (Bagby., dkk, 1994).

Individu yang mengalami kecenderungan *alexithymia* memiliki kemampuan terbatas untuk mengidentifikasi perasaan individu sendiri serta emosi orang lain, tidak dapat untuk mengatur emosi dengan benar dalam konteks interpersonal (Mei., dkk, 2018)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *alexithymia* adalah keterbatasan individu dalam memahami, mengidentifikasi perasaannya serta

emosi orang lain, ia juga cenderung sulit untuk menyesuaikan diri secara sosial dan mengatur emosi dengan benar.

2.3.2 Aspek-Aspek *Alexithymia*

(Taylor., dkk, 2003) mengungkapkan ada tiga aspek dari *alexithymia* diantaranya :

a. Kesulitan Mengenali Perasaan

Individu dengan *alexithymia* mengalami kesulitan mengidentifikasi dan mengetahui perasaan yang mereka rasakan. Individu dapat merasakan efek dari adanya pengalaman emosional yang kuat seperti ketika individu mengalami kemarahan atau kesedihan yang dalam dan *intens*, akan tetapi individu merasa kebingungan dalam mencoba menggambarkan apa yang menyebabkan emosi tersebut muncul sehingga menyebabkan suasana hati menjadi berantakan (Thompson, 2009).

b. Kesulitan Mendeskripsikan Perasaan

Individu dengan *alexithymia* mempunyai kesulitan dalam menjelaskan emosi yang individu alami, dan individu juga kebingungan sehingga sulit mengungkapkan apa yang dirasakannya dengan kata-kata. Ketika individu mengalami ketidaknyamanan perasaan yang berubah pada dirinya, maka akan meningkatkan detak jantung dan tekanan perasaan sehingga dapat dikatakan bahwa individu merasakan kesulitan untuk menjelaskan mengenai perasaan dirinya (Thompson, 2009).

c. Pikiran yang Berorientasi eksternal

Individu dengan *alexithymia* mampu fokus terhadap hal-hal eksternal dibandingkan internal serta pengalaman. Individu dengan gaya berpikir eksternal ini hanya merasakan pada realitas dan fakta empiris sehingga ketika individu mencoba memahami perasaan yang dialaminya mengalami kebingungan untuk mengungkapkan.

2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Alexithymia*

Dalam penelitian yang dilakukan (Novita dkk, 2021) menemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *Alexithymia* yaitu :

a. Kecerdasan Emosi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Parker, Taylor, & Bagby, 2001) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara kecerdasan emosional

dengan *alexithymia*, dimana kecerdasan emosional memiliki hubungan negatif dengan *Alexithymia*. Menurut (Salovey & Mayer, 1989-1990) kecerdasan emosi adalah kemampuan orang untuk memahami dan mengendalikan emosi mereka sendiri dan emosi orang lain, yang menggunakannya untuk mengarahkan pikiran dan perasaan mereka dengan cara yang bermanfaat bagi tindakan individu dan lingkungan di sekitar mereka secara individu.

b. *Attachment Style*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Usaci & Puscasu, 2015) menemukan bahwa ada hubungan antara gaya keterikatan dan *alexithymia*, dengan korelasi negatif antara gaya keterikatan yang aman dengan *alexithymia* dan korelasi positif antara gaya keterikatan cemas, sibuk dan *alexithymia*.

c. *Post Traumatic Stress Disorder*

Menurut (Thompson, 2009) Salah satu penyebab *alexithymia* adalah trauma. *Diagnostic dan Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IVTR)*. PTSD menyebabkan gangguan pada ketidakmampuan untuk mendefinisikan perasaan. Ketidakmampuan untuk menemukan aktivitas yang menyenangkan (anhedonia) dan pemahaman yang buruk tentang situasi emosional.

2.4 Hubungan Antar Variabel

Kecanduan media sosial adalah perilaku penggunaan media social secara berlebihan yang menyita banyak waktu dan pengorbanan untuk kegiatan lainnya. Nurfajri menggambarkan Kecanduan media sosial sebagai gangguan psikologis yang menyebabkan seseorang menggunakan media sosial dengan durasi peggungan lebih sehingga dapat menimbulkan rasa senang (yang dapat mengakibatkan tremor, kecemasan dan perubahan mood), kehidupan sosial terganggu (yang dapat menyebabkan penurunan kualitas ataupun kuantitas) dan gangguan afeksi (yang menyebabkan depresi dan sulit menyesuaikan diri) (Nurmada, Wigati, & Masluchah)

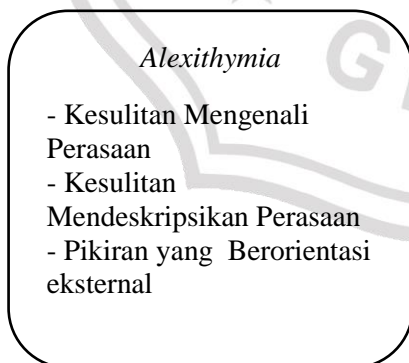
Kecenderungan kecanduan media sosial ialah gangguan perilaku yang terkiat dengan penggunaan media sosial yang berlebihan. Ini mengarah pada kecenderungan untuk menggunakan media sosial secara terus menerus, yang mana dapat mengganggu aktivitas sehari-hari Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membuat anak sulit untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga sulit bagi individu untuk memahami apa yang mereka rasakan, kesulitan menggunakan kata-kata atau melabeli perasaan tersebut.

Komunikasi individu juga rumit karena jarang berkomunikasi secara langsung dengan orang lain dan lebih sering menggunakan ponselnya untuk berbicara atau berkomunikasi dengan orang lain.

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya atau timbulnya kecanduan media sosial ialah faktor biologis, faktor sosial dan faktor psikologis seperti *alexithymia*. Yang mana media sosial menjadi pengalihan untuk melarikan diri dari kenyataan dan merasakan kesenangan tersendiri ketika menggunakan media sosial. Dari proses mengamati kemudian coba-coba merupakan langkah awal dalam munculnya kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja, penyuguhan atas media sosial memberikan dampak individu ingin terus menerus untuk melakukan hal yang sama karena merasakan kepuasan tersendiri ketika melakukannya (Montag & Reuter, 2015). Remaja dengan kecenderungan *alexithymia* mengalami kecenderungan kecanduan media sosial karena mereka menggunakan media sosial sebagai mekanisme untuk mengatasi emosi negatif yang mereka alami

Sifneos berpendapat bahwa *alexithymia* merupakan suatu konstruk psikologi yang memiliki karakteristik sulit mengalami dan mendefinisikan emosi maupun perasaan (Falianda, 2022). Kecenderungan *alexithymia* ialah suatu kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam mengenali, menggambarkan, dan mengkomunikasikan emosi mereka (Yusuf, 2022). Ketidakmampuan ini menyebabkan hubungan interpersonal yang buruk karena ketidakmampuan untuk mengenali dan mengekspresikan emosi dan pikiran yang diarahkan secara eksternal.

2.5 Kerangka Konseptual



Mempengaruhi



Gambar 1. Kerangka Konseptual

2.6 Hipotesis

Berdasarkan yang telah dikemukakan di atas, maka penulis menarik hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

Ha = Ada pengaruh Kecenderungan *Alexithymia* terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada siswa kelas XI SMA NU 1 Gresik.

