

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Tentang Kecanduan Media Sosial

2.1.1 Pengertian Kecanduan Media Sosial

Chaplin (2005) menyebutkan bahwa adiksi adalah bentuk ketergantungan secara fisik terhadap zat tertentu, yang umumnya disertai dengan peningkatan toleransi terhadap zat tersebut. Kondisi ini melibatkan ketergantungan fisik dan psikologis yang menyebabkan isolasi sosial ketika penggunaan obat tersebut dihentikan. Istilah ini biasanya terkait dengan situasi klinis dan juga dapat merujuk pada perilaku yang cenderung berlebihan. Dari penjelasan tersebut, addiction merupakan suatu keterikatan seseorang pada kebiasaan yang mengarah pada ketergantungan serta dapat mendorong timbulnya perilaku yang merugikan atau negatif.

Sahin (2018) mendefinisikan bahwa kecanduan media sosial sebagai individu yang meluangkan sebagian besar waktunya di platform tersebut dan memiliki dorongan untuk mengetahui segala sesuatu secara instan, yang bisa mengakibatkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah yang terjadi pada diri individu secara virtual. Kecanduan media sosial, menurut Syamsoedin, Bidjuni, dan Wowiling (2015) adalah perilaku yang berlebihan, menghabiskan waktu sekitar 5-6 jam sehari di platform tersebut, sehingga memunculkan toleransi terhadap dunia maya. Hal ini menyebabkan individu menggunakan media sosial sebagai pelarian dari realitas, merasa lebih nyaman berkomunikasi secara virtual, dan menimbulkan masalah-masalah virtual.

Pendapat dari Subahtra dan Lukmanul (2013) menjelaskan bahwa kecanduan media sosial adalah ketergantungan cenderung menimbulkan perilaku yang dilakukan secara terus-menerus dengan dampak negatif. Individu yang mengalami kecanduan cenderung terdorong untuk melakukan aktivitas yang sama secara berulang, aering kali menjadi kebiasaan yang menghambat kegiatan lainnya, individu ketika mengalami kecanduan media sosial sering kali terperangkap dalam penggunaan berulang pada platform tersebut, mengalami ketergantungan, dan lebih fokus pada interaksi di media sosial daripada memberikan perhatian terhadap lingkungan sekitarnya. Menurut penelitian Andreassen & Pallesen (2014) adiksi media sosial melibatkan tingkat

perhatian yang berlebihan terhadap platform tersebut, mendorong individu untuk menggunakannya secara terus-menerus. Vanessa dan kolega (2020) juga menyampaikan kesimpulan serupa, bahwa kecanduan media sosial ditandai dengan fokus berlebihan pada media sosial, disertai dorongan yang intens untuk terus mengakses platform tersebut, sehingga menghabiskan banyak waktu dan tenaga.

Dari penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial suatu kebiasaan dalam menggunakan media social secara terus-menerus sehingga tidak perhatian dengan hal-hal penting lainnya seperti interaksi dengan lingkungan socialnya.

2.1.2 Aspek-Aspek Kecanduan Media Sosial

Adapun Aspek Kecanduan Media Sosial menurut Sahin (2018) mengidentifikasi bahwa dalam kecanduan media social terdapat beberapa aspek yang menjadi ciri khasnya, yaitu:

1. Virtual Tolerance

Kecanduan media sosial muncul dari dorongan individu untuk terus terkoneksi secara online melalui platform media sosial, menandakan keinginan yang kuat untuk aktif menggunakannya. Mereka secara terus-menerus mencari akses internet di mana pun dan selalu berusaha untuk terhubung dengan media sosial. Penggunaan media sosial dijadikan sebagai cara untuk melarikan diri, dan individu merasa kehilangan arti jika tidak dapat mengaksesnya.

2. Virtual Communication

Ketergantungan pada media sosial terjadi karena pada individu kurang mempunyai keahlian dalam berinteraksi secara langsung sehingga lebih memilih berkomunikasi secara virtual. Mereka cenderung memilih komunikasi di platform sosial media daripada menghadapi interaksi tatap muka dengan orang lain. Kemampuan untuk mengekspresikan diri lebih mudah dilakukan di social media, dan individu merasa lebih percaya diri ketika berada di platform tersebut. Waktu yang dihabiskan untuk berinteraksi di media sosial jauh lebih banyak dibandingkan dengan adanya interaksi di kehidupan nyata.

3. Virtual Problem

Kecanduan media sosial kerap dijadikan sebagai bentuk pelarian dari kenyataan yang tidak sejalan dengan harapan, demi memperoleh perasaan senang dan bahagia. Individu

sering menggunakan media sosial hingga mengabaikan tugas-tugas atau pekerjaan rumah. Mereka melupakan keluarga, makanan, dan minuman. Bahkan, dampaknya bisa berupa masalah kesehatan fisik, penurunan produktivitas, dan rasa sedih ketika waktu di media sosial harus dikurangi. Mereka juga merasa kurang bahagia apabila tidak bisa menggunakan media sosial tersebut.

4. Virtual Information

Keinginan individu untuk memperoleh informasi yang sedang tren, populer, dan banyak dibagikan oleh orang lain secara daring di media sosial. Mereka mencari informasi mengenai momen penting, kegiatan, serta kabar terbaru mengenai teman dan keluarga.

Menurut Kuss & Griffiths (2011) terdapat beberapa aspek kecanduan media sosial sebagai berikut :

1. Salience

Media sosial menjadi pusat kehidupan. Pikiran selalu tertuju ke sana, bahkan ketika sedang belajar, makan, atau bersama orang lain.

2. Mood Modification

Menggunakan media sosial untuk memperbaiki suasana hati. Misalnya, saat sedih, langsung buka Instagram untuk merasa lebih baik.

3. Tolerance

Lama-lama, butuh waktu lebih lama online agar merasa puas. Awalnya cukup 30 menit, kemudian jadi berjam-jam setiap hari.

4. Withdrawal

Ketika individu tidak dapat mengakses media sosial, maka akan timbul perasaan gelisah, tidak tenang, bahkan marah atau stres.

5. Conflict

Media sosial mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti tugas sekolah, tidur, hubungan keluarga, atau pertemanan.

6. Relapse

Sudah mencoba berhenti atau membatasi penggunaan, tapi kembali lagi ke kebiasaan lama, bahkan lebih parah.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial

Yahya dan Rahim (2017) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor yang memicu terjadinya kecanduan media sosial, antara lain:

1) Faktor Psikologis

Ketergantungan pada *social media* muncul dikarenakan masalah-masalah psikologis yang seperti timbulnya rasa kesepian, adanya kepribadian yang lebih tertutup, kurangnya motivasi, rendahnya harga diri, karakter yang cenderung depresif, tingkat neurotisme, serta level optimisme yang dimiliki individu.

2) Faktor Sosial

Faktor sosial yang dapat berpengaruh terhadap kecanduan *social media* meliputi hubungan individu dengan keluarganya, interaksi interpersonal melalui platform daring, jaringan pertemanan, dan tingkat keterlibatan sosial yang berlebihan.

3) Faktor Penggunaan

Kecanduan terhadap teknologi media sosial berkaitan dengan durasi penggunaan platform, pencarian dukungan secara daring, akses terhadap sumber informasi, pemanfaatan teknologi secara berlebihan, hiburan, serta perangkat yang digunakan untuk mengakses media sosial. Young (2010) menyatakan bahwa karena media sosial termasuk dalam aplikasi berbasis internet, maka faktor-faktor pemicu kecanduan media sosial pada dasarnya serupa dengan penyebab kecanduan internet, antara lain:

a) Gender

Perbedaan gender memengaruhi jenis aplikasi yang digunakan serta alasan individu mengalami kecanduan internet. Pria cenderung lebih rentan terhadap kecanduan game online, situs dewasa, dan perjudian daring, sementara wanita cenderung lebih rentan terhadap kecanduan chatting dan belanja online.

b) Kondisi Psikologis

Sebuah survei di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa lebih dari 50% individu yang mengalami kecanduan internet juga menunjukkan ketergantungan pada zat lain seperti narkoba, alkohol, tembakau, serta perilaku seksual. Kecanduan internet sering kali berkembang sebagai respons terhadap masalah emosional, seperti depresi dan kecemasan, di mana individu memanfaatkan dunia maya sebagai strategi psikologis untuk menghindari perasaan tidak nyaman atau menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Berdasarkan hasil survei, 75% dari individu yang mengalami kecanduan internet

dikaitkan dengan masalah dalam interaksi sosial mereka. Mereka biasanya memulai penggunaan aplikasi online interaktif seperti ruang obrolan dan permainan daring untuk membentuk hubungan baru dan meningkatkan adanya rasa keyakinan diri saat berinteraksi dengan orang lain melalui internet.

c) Kondisi Sosial Ekonomi

Pada individu yang sudah memasuki dunia kerja memiliki potensi yang lebih tinggi untuk mengalami ketergantungan pada internet daripada yang belum bekerja. Ini dapat disebabkan oleh fakta bahwa pekerja sering memiliki akses internet di tempat kerja dan juga memiliki penghasilan yang memungkinkan mereka untuk memiliki perangkat komputer dan akses internet di rumah.

d) Tujuan dan Waktu Penggunaan Internet

Tujuan penggunaan internet menjadi faktor penentu tingkat ketergantungan seseorang terhadap internet, terutama terkait dengan lamanya waktu yang dihabiskan sendirian di depan komputer. Individu yang menggunakan internet untuk keperluan pendidikan, seperti pelajar dan mahasiswa, cenderung mengalokasikan waktu online yang lebih lama. Pada umumnya, penggunaan internet untuk tujuan pendidikan cenderung mengurangi kemungkinan kecanduan. Alasannya adalah karena internet digunakan untuk hal-hal produktif, bukan sebagai cara untuk menghindari masalah atau sekadar hiburan.

Faktor-faktor tentang kecanduan media sosial menurut Andreassen et al. (2012) sebagai berikut :

1. Validasi Sosial

Mencari pengakuan atau perhatian dari orang lain lewat like, komentar, dan views. Jika tidak ada, bisa merasa kecewa atau kurang berarti.

2. Harga Diri Rendah

Mengandalkan media sosial untuk membangun citra diri yang ideal, karena merasa kurang menarik di dunia nyata.

3. Impulsivitas

Sulit menahan diri untuk tidak membuka media sosial, meskipun tahu itu mengganggu aktivitas penting.

4. *FOMO (Fear of Missing Out)*

Takut ketinggalan informasi, tren, atau kegiatan teman. Ini mendorong seseorang terus online untuk "tetap update."

5. Masalah Psikologis

Individu dengan kecemasan, stres, atau depresi cenderung mencari pelarian di media sosial untuk menenangkan diri.

Berdasarkan pada uraian diatas, faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan media sosial mencakup aspek psikologis seperti kesepian, faktor sosial, dan pola penggunaan teknologi. Ada pula faktor-faktor lain yang mempengaruhi, seperti faktor sosial dan pola penggunaan media sosial.

2.1.4 Instagram Sebagai Media Sosial

Instagram adalah salah satu platform media sosial berbasis visual yang memungkinkan penggunanya untuk berbagi foto, video, serta melakukan interaksi melalui fitur komentar, pesan pribadi, dan lainnya (Hu, Manikonda, & Kambhampati, 2014). Instagram dirancang untuk memfasilitasi komunikasi dan berbagi momen dalam bentuk visual yang menarik sehingga mampu menarik perhatian remaja sebagai pengguna aktifnya.

Menurut Smith (2018), Instagram memiliki karakteristik yang membuat penggunanya mudah terikat, seperti adanya notifikasi, fitur stories, live streaming, dan feed yang terus diperbarui. Fitur-fitur ini seringkali memicu perilaku membuka aplikasi secara berulang, sehingga dapat menimbulkan kecanduan jika digunakan secara berlebihan.

Dalam konteks penelitian ini, Instagram dijadikan fokus studi sebagai representasi dari media sosial karena tingkat popularitasnya yang tinggi di kalangan siswa SMKN 1 Cerme Gresik. Dengan demikian, kecanduan media sosial dalam penelitian ini secara khusus merujuk pada penggunaan Instagram.

2.2 Tinjauan Tentang Loneliness

2.2.1 Pengertian Loneliness

Peplau dan Perlman (1981), memiliki pendapat bahwa Kesepian adalah suatu pengalaman tidak menyenangkan yang timbul ketika seseorang merasa terisolasi dalam beberapa aspek penting dari hubungan sosial, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Perlman dan Peplau (1982) mendefinisikan kesepian sebagai suatu keadaan emosional yang bersifat subjektif, ditandai oleh rasa terisolasi yang muncul dari persepsi

bahwa kebutuhan akan kedekatan dan interaksi sosial tidak terpenuhi. Dari pernyataan ini, kesepian bisa dianggap sebagai perasaan negatif yang timbul ketika individu merasa kebutuhan emosional dan sosialnya tidak tercukupi dalam kehidupannya. Kesepian adalah suatu kondisi psiko-emosional di mana individu mengalami ketidakseimbangan yang menghasilkan perasaan hampa dan kosong karena kurangnya ikatan sosial dengan orang lain. Individu yang merasakan kesepian saat berinteraksi dengan lingkungannya cenderung mengalami kurangnya kebahagiaan, kepuasan, sikap pesimis, dan kurang semangat (Taylor, Peplau, & Sears, 2001).

Sejumlah tokoh sebelumnya telah memberikan pendapatnya bahwa kesepian merujuk pada suatu peristiwa atau pengalaman yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kurangnya kualitas hubungan sosial. Pandangan ini sejalan dengan definisi Gierveld, Tilburg, dan Dykstra (2006) yang menjelaskan bahwa kesepian merupakan suatu kondisi sosial yang bergantung pada persepsi individu, di mana seseorang merasa bahwa suasanya kurang menguntungkan dan mengalami kekurangan dalam kualitas hubungan sosial. Cherry (2022) juga mengamini perspektif ini dengan menyatakan bahwa kesepian merupakan perasaan umum yang kompleks dan unik bagi setiap individu. Menurut Cherry, kesepian dapat menimbulkan perasaan hampa, isolasi sosial, dan kurangnya pengakuan, meskipun seseorang berada di lingkungan yang ramai. Meskipun Cherry sepakat dengan pandangan sebelumnya tentang kesepian sebagai emosi negatif, ia menekankan bahwa perasaan kesepian memiliki aspek unik yang berbeda bagi tiap individu.

Berdasarkan pendapat para ahli menekankan bahwa kesepian adalah pengalaman emosional yang penting dalam kehidupan individu, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka, kualitas hubungan sosial, dan perasaan individu terhadap diri mereka sendiri.

2.2.2 Aspek-Aspek Loneliness

Berdasarkan pendapat Peplau dan Perlman (1981) terdapat 4 aspek *loneliness*, antara lain :

1) Affective (Afektif)

Individu sedang mengalami kesepian cenderung merasakan ketidak bahagiaan, rasa kurang puas, cenderung pesimis, dan menjabarkan diri mereka sebagai individu yang

tegang, tidak bisa santai, dan adasanya rasa bosan. Perasaan bosan dan cemas diartikan sebagai gejala yang muncul pada individu yang sedang merasakan kesepian.

2) *Motivational* (Motivasi)

Kesepian berfungsi sebagai motivasi yang mendorong seseorang untuk berinteraksi atau menjalin hubungan dengan orang lain. meskipun mereka mungkin merasa gelisah terhadap interaksi tersebut. Kesepian bisa menambah perasaan putus asa yang mendalam.

3) *Cognitive* (Kognitif)

Kesepian dapat membuat seseorang yang merasakan kehilangan rasa percayaan terhadap orang lain. Individu yang mengalami kesepian seringkali kesulitan dalam berinteraksi dengan efektif dan kurang waspada terhadap potensi ancaman sosial, karena mereka merasa cemas bahkan dalam situasi sosial yang sepele. Hal ini sering kali mengakibatkan penafsiran yang salah terhadap niat orang disekitarnya.

4) *Behavioral* (Perilaku)

Individu yang merasa kesepian cenderung menghindari interaksi dengan orang lain. Perilaku mereka, seperti senyuman yang terasa tidak tulus, jabatan tangan yang kaku, ekspresi wajah yang kurang alami, intonasi suara, kecepatan bicara, jarak fisik yang dijaga, serta pilihan pakaian yang konservatif, semuanya cenderung menunjukkan penurunan dalam interaksi sosial dan keterbatasan komunikasi.

Menurut Heinrich & Gullone (2006) membagi Loneliness ke dalam beberapa aspek sebagai berikut :

1. Afektif

Merujuk pada emosi yang muncul saat seseorang merasa kesepian, seperti sedih, hampa, cemas, atau merasa tidak dicintai. Ini merupakan respons emosional langsung dari kekosongan relasi sosial.

2. Kognitif

Berkaitan dengan pikiran atau persepsi negatif, seperti merasa tidak ada orang yang peduli, atau menganggap diri tidak disukai. Kadang tidak sesuai realita, tapi menjadi keyakinan kuat dalam diri individu.

3. Motivasi

Seseorang bisa punya keinginan untuk terhubung dengan orang lain, tapi tidak tahu bagaimana caranya, merasa malu, atau takut ditolak. Akhirnya, dorongan untuk membangun relasi terhambat oleh ketakutan itu sendiri.

4. Perilaku

Saat mengalami loneliness, individu cenderung menarik diri, menghindari keramaian, tidak mau ikut kegiatan sosial, bahkan menolak ajakan teman. Ini memperparah rasa sepi yang dirasakannya.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Loneliness

Adapun pendapat Perlman dan Peplau terdapat 2 faktor yang dapat mengakibatkan terjadinya kesepian, antara lain :

a. Faktor Pemicu (*Precipitate Factor*)

Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kesepian dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu perubahan pada hubungan sosial yang sudah terjalin dan perubahan pada hubungan sosial yang diinginkan.

1) Hubungan sosial yang sebenarnya

Rasa kesepian sering kali muncul akibat perubahan dalam kualitas hubungan sosial yang tidak lagi mampu memenuhi kebutuhan individu seperti sebelumnya. Salah satu indikator utama kesepian adalah kualitas hubungan sosial yang sesungguhnya. Namun, dalam beberapa kasus, kurangnya interaksi sosial tidak selalu berarti bahwa seseorang mengalami perasaan kesepian. Orang yang merasa kesepian mungkin mengungkapkan bahwa mereka memiliki sedikit aktivitas sosial dan lingkaran pertemanan yang terbatas.

2) Hubungan sosial yang dibutuhkan atau diinginkan

Ketika individu menghadapi hambatan-hambatan dalam mewujudkan hubungan sosial yang diinginkannya, maka hal tersebut juga dapat menjadi pemicu kesepian meskipun sebenarnya mereka menginginkannya.

b. Faktor Kerentanan (*Predispose Factor*)

Faktor-faktor yang berpotensi meningkatkan kerentanan individu terhadap kesepian serta memperpanjang durasi perasaan tersebut dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu:

1) Karakteristik personal

- Sifat malu (*shyness*) : Suatu kebiasaan untuk menghindari interaksi sosial yang terjadi dan kesulitan dalam ikut andil secara tepat pada situasi sosial merupakan faktor yang turut berperan dalam perasaan kesepian.
- Harga diri : Merupakan penilaian keseluruhan terhadap diri seseorang. Tingkat harga diri yang rendah berkorelasi pada tingkat kesepian yang lebih tinggi.
- Keterampilan sosial : Adanya kekurangan dalam keterampilan sosial, yang mungkin dimulai sejak masa kanak-kanak, juga terkait tingkat kesepian.

2) Karakteristik Situasional

Situasi tertentu dapat memengaruhi seseorang menjadi merasa kesepian. Berbagai situasi menentukan seberapa banyak kesempatan yang individu miliki untuk berinteraksi sosial dan memulai hubungan yang baru. Beberapa kendala dapat berkaitan dengan aspek waktu, jarak, dan kondisi keuangan. Faktor-faktor situasional tersebut juga dapat mengurangi peluang untuk mempertahankan hubungan sosial yang memuaskan.

3) Karakteristik Budaya

Para ahli sosiologi memandang kesepian sebagai akibat dari pengaruh budaya serta struktur institusi sosial. Sebagai contoh, para sosiolog telah mengungkapkan bahwa sekularisasi, peningkatan pergerakan, dan perkembangan perkotaan memiliki peran dalam tingkat kesepian yang ada di masyarakat Amerika.

Selanjutnya menurut Heinrich & Gullone (2006) terdapat beberapa faktor pemicu kecanduan media sosial sebagai berikut :

1. Harga Diri Rendah

Individu merasa dirinya tidak layak disukai atau dihargai, sehingga tidak percaya diri untuk menjalin hubungan.

2. Kurangnya Keterampilan Sosial

Tidak tahu bagaimana memulai obrolan, canggung saat berinteraksi, atau tidak bisa menjaga hubungan dengan baik.

3. Isolasi Sosial

Secara objektif memang memiliki sedikit teman atau hubungan sosial, bisa karena lingkungan, pindah sekolah, atau kehilangan figur penting.

4. Distorsi Kognitif

Salah persepsi, misalnya merasa semua orang menolak padahal tidak. Ini membuat orang semakin menjauh tanpa alasan yang nyata.

5. Pengalaman Ditolak di Masa Lalu

Misalnya pernah dibully, dikucilkan, atau gagal dalam hubungan, yang akhirnya membentuk pola menarik diri dan takut disakiti lagi.

2.3 Tinjauan Tentang Siswa SMK

2.3.1 Pengertian Siswa SMK

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah peserta didik yang berada pada jenjang pendidikan menengah kejuruan yang bertujuan untuk mempersiapkan lulusannya agar siap bekerja di dunia industri, dunia usaha, maupun mampu berwirausaha secara mandiri. Pendidikan di SMK menekankan pada penguasaan keterampilan kerja sesuai dengan bidang keahlian tertentu. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Sekolah Menengah Kejuruan merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu.

Lebih lanjut, menurut Sudjana (2005), siswa SMK adalah individu yang sedang berada pada masa remaja dan memiliki karakteristik khas berupa keingintahuan tinggi terhadap lingkungan kerja dan cenderung lebih aktif dalam kegiatan praktik dibandingkan teori. Pada fase ini, siswa mengalami perkembangan emosional, sosial, dan intelektual yang signifikan, sehingga sangat penting bagi sekolah untuk mendukung pengembangan potensi siswa secara maksimal. Menurut Slameto (2010), siswa SMK umumnya sudah mulai diarahkan pada keterampilan vokasional tertentu dan memiliki minat terhadap pekerjaan yang konkret serta berorientasi pada hasil. Oleh karena itu, siswa SMK sering kali lebih termotivasi bila pembelajaran bersifat praktis dan aplikatif.

Secara psikologis, siswa SMK berada pada usia remaja akhir, yaitu sekitar 15–18 tahun, yang merupakan tahap perkembangan identitas diri menurut teori Erik Erikson. Tahap ini disebut sebagai *Identity vs Role Confusion*, di mana remaja mulai mengeksplorasi nilai, minat, dan kemampuan untuk membentuk identitas diri yang kuat (Santrock, 2012). Maka, arah pendidikan kejuruan sangat relevan karena memberi kesempatan pada siswa untuk menemukan dan mengembangkan bidang yang sesuai dengan potensinya.

Dengan demikian, siswa SMK adalah individu yang tidak hanya berperan sebagai peserta didik, tetapi juga sebagai calon tenaga kerja produktif yang siap bersaing di dunia industri dan usaha. Pendidikan dan pengalaman yang mereka peroleh selama masa sekolah akan sangat menentukan kesiapan mereka untuk menghadapi dunia kerja nyata.

2.3.2 Karakteristik Siswa SMK

Menurut Hurlock (2004), remaja pada usia siswa SMK antara 15–18 tahun berada dalam tahap perkembangan yang dinamis, dengan ciri khas seperti:

- Keinginan kuat untuk mencari jati diri,
- Lebih tertarik pada aktivitas nyata/praktik daripada teori,
- Mulai memikirkan masa depan dan karier,
- Rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial dan media.

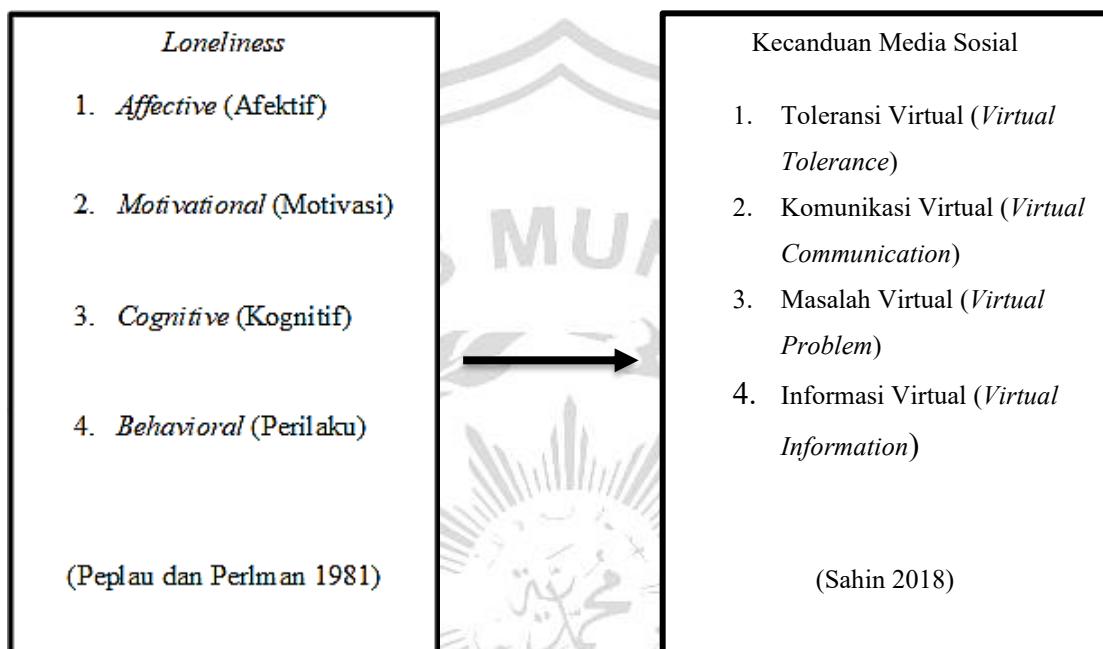
2.4 Hubungan Antar Variabel

Variabel dalam penelitian, yang dipandang dalam hubungannya, merupakan langkah menentukan 2 jenis variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam statistik dan analisis data, konsep ini diwakili oleh simbol X dan Y, yang digunakan untuk menganalisis hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) (Ahyar, 2020).

Menurut riset Krisnadi dan Adhandayani (2022), ditemukan bahwa sebagian individu mengalami kesepian saat memilih atau mengembangkan preferensi terhadap interaksi sosial secara virtual, yang dapat mengakibatkan perilaku kecanduan. Selain itu, dampak dari kecanduan media sosial meliputi penarikan diri, masalah sosial, penggantian realitas, serta perubahan dalam manajemen waktu dan kinerja. Saat ini, perkembangan internet mengalami pertumbuhan yang pesat dan telah mencakup seluruh aspek kehidupan. Adapun media sosial sebagai alat berkomunikasi serbaguna yang tak terbatas oleh jarak dan waktu, telah menjadi hal umum. Di berbagai lapisan masyarakat, terutama di kalangan remaja, mayoritas individu memiliki pengalaman dengan berbagai platform *social media* dan mereka bisa menghabiskan berjam-jam untuk berpartisipasi aktif di dalamnya. Kecanduan adalah suatu perilaku yang ketergantungan pada suatu layanan atau aktivitas yang telah menjadi kebiasaan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kircaburun (2016) terhadap siswa usia 13 hingga 17 tahun di Amerika, 90% dari mereka menggunakan media sosial, dan sekitar 35% dari kelompok ini menggunakan media sosial secara rutin setiap hari. Hal ini menimbulkan kemungkinan sekitar 37% remaja mengalami kecanduan media sosial.

2.5 Kerangka Konseptual

Menurut (Notoarmodjo, 2010) kerangka konseptual merupakan gambaran umum atau bentuk abstrak yang terbentuk dari penyederhanaan berdasarkan elemen-elemen khusus, di mana konsep ini hanya bisa diamati serta diukur lewat konstruk yang dikenal sebagai variabel.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian yang masih memerlukan validasi lewat data yang telah terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010). Pada hipotesis juga dijelaskan sebagai jawaban secara teoritis terhadap pertanyaan penelitian yang masih memerlukan konfirmasi empiris (Sugiyono, 2010). Berdasarkan pada tinjauan pustaka dan kerangka konseptual yang telah dipaparkan, peneliti merumuskan hipotesis yaitu :

- H_a : Ada pengaruh positif *Loneliness* terhadap Kecanduan Media Sosial *Instagram* Pada Siswa SMKN 1 Cerme Gresik.