

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Kecanduan Media Sosial

a. Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah teknologi berbasis *web* yang memungkinkan orang untuk berkomunikasi secara interaktif (Cabral, 2011). Kaplan dan Haenlein (2010) mendefinisikan media sosial sebagai sebuah kelompok beberapa aplikasi berbasis internet yang fungsinya untuk memungkinkan pembentukan dan pertukaran konten-konten yang dibuat oleh pemakai (*user-generated content*). (Cabral, 2011; Kaplan dan Haenlein, 2010).

Menurut KBBI (2016), media merupakan alat atau sarana komunikasi, misalnya koran, majalah, radio, televisi, dan lain-lain. Bisa juga berarti perantara atau penghubung. Sedangkan sosial memiliki arti berhubungan dengan masyarakat. (KBBI, 2016).

Jadi dapat disimpulkan pengertian media sosial adalah suatu teknologi berbasis internet dan *web* yang menjadi penghubung dalam masyarakat untuk dapat berkomunikasi. (Cabral, 2011; Kaplan dan Haenlein, 2010; KBBI, 2016).

b. Pengertian Kecanduan Media Sosial

Kecanduan menurut KBBI (2016) adalah kejangkitan suatu kegemaran sehingga melupakan hal-hal yang lain, atau ketagihan akan suatu hal yang menyebabkan terjadinya ketergantungan (pada obat-obatan, minuman, dan sebagainya). Ketergantungan didefinisikan sebagai sebuah keinginan untuk mengonsumsi zat adiktif secara terus menerus dengan meningkatkan takaran supaya dapat menghasilkan efek yang sama. KBBI menyebutkan definisi adiksi adalah suatu kecanduan atau ketergantungan baik secara fisik maupun psikologi terhadap suatu zat atau obat-obatan. (KBBI, 2016).

Kecanduan media sosial adalah suatu gangguan psikofisiologis, meliputi *tolerance* (penambahan jumlah penggunaan supaya dapat membangkitkan efek yang sama, karena jumlah penggunaan sebelumnya menimbulkan efek minimal), *withdrawal symptoms* apabila penggunaan media sosial dihentikan (khususnya menimbulkan teror, kecemasan, dan perubahan mood), gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (menurun atau hilang sama sekali, baik dari segi kualitas maupun kuantitas). (Nurmandia et al., 2013).

Jadi dapat disimpulkan definisi kecanduan media sosial adalah keinginan yang tidak dapat dikendalikan untuk terus menggunakan media sosial yang dapat mengakibatkan munculnya

masalah baik interpersonal, perilaku, dan kemampuan pengendalian emosi seseorang. (KBBI, 2016; Nurmandia et al, 2013).

c. Faktor Risiko Kecanduan Media Sosial

Beberapa kelainan mental dilaporkan berkaitan dengan kejadian kecanduan media sosial yang terjadi. Dalam penelitian oleh Yen et al (2007) disebutkan kejadian ADHD banyak ditemukan pada orang-orang dengan kecanduan media sosial. Hal ini disebabkan karena orang dengan ADHD memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap *reward*, sehingga saat memakai media sosial, pasien dengan ADHD dapat merasa memiliki kontrol, dan bisa mengekspresikan diri dengan bebas. Hal itu dapat menjadi sebuah *reward* pada pasien dengan ADHD. (Yen et al., 2007). Selain itu, orang dengan ADHD memiliki keterlambatan dalam proses inhibisi pada otaknya (Cubillo et al, 2010). Hal ini menyebabkan kesusahan dalam menghentikan pemakaian media sosial dan berujung kepada kecanduan media sosial. (Yen et al, 2007).

Kelainan mental lain yang berhubungan dengan kecanduan media sosial yaitu depresi. Orang-orang yang menderita depresi melampiaskan perasaannya pada media sosial karena menilai bahwa media sosial lebih aman daripada hal-hal negatif lain. Perasaan diterima orang lain dan memiliki kontrol dalam media sosialnya akan menimbulkan perasaan positif dalam dirinya, yang tidak

ditemukannya di dunia nyata. Hal ini bila tidak dikendalikan akan berujung kepada kecanduan. (Yen et al., 2007).

Faktor psikologis juga berpengaruh pada kejadian kecanduan media sosial. Sebuah penelitian oleh Lam et al. (2009) menyebutkan orang dengan kepribadian introvert lebih sering mengalami kecanduan media sosial. Orang dengan self-esteem rendah juga lebih sering bergantung pada media sosial daripada orang dengan self-esteem lebih tinggi. (Hawi dan Samaha, 2016). Remaja yang stabilitasi emosionalnya rendah juga berisiko untuk mengalami kecanduan media sosial (Kuss et al., 2013).

Faktor keluarga juga memiliki pengaruh dengan kejadian kecanduan pada remaja. Kecanduan lebih banyak ditemukan pada keluarga yang tidak harmonis, dan pada remaja dengan orang tua pengguna alkohol atau rokok. (Yen et al., 2007). Pola asuh orang tua juga mempengaruhi kejadian kecanduan media sosial. Pola asuh *authoritarian* dan *permissive* merupakan bentuk-bentuk pola asuh yang menyebabkan kejadian kecanduan media sosial pada remaja lebih tinggi. (Nur, 2015). Remaja yang tidak memiliki kebebasan di rumahnya menunjukkan risiko lebih tinggi untuk mengalami kecanduan media sosial untuk mengatasi ketidakbebasannya di rumah. Remaja dengan ansietas sosial juga lebih mungkin mengalami kecanduan media sosial. (Ni et al., 2010).

d. Ciri-ciri Kecanduan Media Sosial

Menurut American Society of Addiction Medicine (2011), kecanduan disebabkan oleh sebuah disfungsi dari sirkuit yang berkaitan dengan *reward* otak, motivasi, dan memori, yang akan menimbulkan manifestasi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Karakteristik dari kecanduan adalah adanya *withdrawal symptoms* ketika penggunaan dihentikan, toleransi atau peningkatan intensitas penggunaan, ketidakmampuan menjauhkan diri dari media sosial, masalah fisik maupun psikologi karena penggunaan media sosial, *craving*, melalaikan pekerjaan dasar karena penggunaan media sosial. (American Society of Addiction Medicine, 2011). Seseorang dikatakan mengalami kecanduan apabila terdapat gejala di atas selama minimal 3 bulan, dengan penggunaan harian selama 6 jam. (Tao et al., 2010). Menurut Block (2008), Ciri-ciri tersebut akan berujung pada akibat negatif misalnya berbohong, prestasi belajar menurun, isolasi sosial, serta kelelahan. (Block, 2008)

Kecanduan media sosial menurut Kuss et al. (2013) memiliki proses biopsikososial dan beberapa ciri yang sama dengan ketergantungan zat, yaitu selalu terpaku dengan media sosialnya baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku. Seorang dengan kecanduan media sosial dapat terus-terusan memikirkan kapan dia dapat kembali membuka media sosialnya, menggebu-gebu ingin membukanya, dan mengorbankan interaksi dengan sekitarnya untuk

dapat *online*. Yang kedua adalah penggunaan media sosial dapat mengubah *mood*-nya menjadi lebih baik dan dapat membuatnya melupakan masalah-masalahnya. Selain itu juga terjadi toleransi, *withdrawal*, dan juga *relapse* yaitu usaha untuk meninggalkan media sosial namun tidak berhasil, serta terjadi konflik (tidak dapat mengatur kecanduannya sehingga menimbulkan konflik internal). (Kuss et al, 2013).

e. Patofisiologi Kecanduan Media Sosial

Penelitian yang dilakukan oleh Kuss et al. (2013) mengatakan bahwa kejadian kecanduan media sosial mirip dengan kecanduan berjudi (*pathological gambling*) namun juga memenuhi beberapa kriteria kecanduan zat seperti yang dijelaskan dalam DSM-V. Kesamaan ini termasuk juga dalam hal patofisiologi neurobiologisnya. (Kuss et al., 2013).

Menurut Kuss dan Griffiths (2012), seseorang yang mengalami kecanduan mengalami perubahan pada otaknya dalam hal *reward*, motivasi, memori, dan kontrol kognitif. Aktivitas otak pada orang yang kecanduan mengalami perubahan berupa aktifnya bagian dorsal dari striatum (DS) oleh pelepasan dopamine. Penggunaan jangka panjang akan menyebabkan perubahan jalur dopaminergik, yaitu *anterior cingulate* (AC), *orbitofrontal cortex* (OFC), dan *nucleus accumbens* (NAc) yang menyebabkan penurunan sensitivitas dari *reward* biologis dan menurunkan kontrol

orang tersebut terhadap penggunaan media sosial. Di sisi lain, *reward* alami, yaitu sesuatu yang dapat menghasilkan kesenangan, misalnya makanan, pujian, atau kesuksesan akan digantikan dengan penggunaan media sosial, sehingga lama-lama akan terjadi toleransi. Akhirnya, sistem *reward* yang normal menjadi tidak berfungsi, dan terjadi aktivasi *antireward* yang menyebabkan berkurangnya kemampuan orang yang kecanduan tersebut untuk merasakan suatu hal positif sebagai sesuatu yang menyenangkan. Dia akan membutuhkan stimulasi yang lebih kuat, misalnya penambahan intensitas penggunaan media sosial, supaya dapat merasakan *reward*. Gejala *withdrawal* atau putus zat, terjadi karena ada kekurangan dopamine di jalur *mesocorticolimbic* saat tidak sedang menggunakan media sosial. Akibatnya akan kembali terjadi penggunaan, disebut dengan *relapse*. (Kuss dan Griffiths, 2012).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan meningkatnya produksi dopamine dalam otak, yang akan mempengaruhi sistem *reward* dalam otak, dan akan mengubah struktur dan fisiologis otak. Perubahan-perubahan yang terjadi akan menimbulkan gejala-gejala yang ditimbulkan oleh orang yang kecanduan. (Kuss et al., 2013; Kuss dan Griffiths, 2012).

f. Penggunaan Media Sosial di Indonesia

Menurut sebuah survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2016, sebanyak 132,7 juta penduduk Indonesia aktif menggunakan internet. Prevalensi pengguna berusia 10-24 tahun adalah sebanyak 24,4 juta dari 132,7 juta, dan sebanyak 8,3 juta dari 132,7 juta berprofesi sebagai pelajar. Konten yang paling sering dikunjungi di internet adalah sosial media, yaitu sebanyak 129,2 juta orang di Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial. Konten media sosial yang paling banyak dikunjungi adalah *Facebook, Instagram, Youtube, Google+, Twitter, dan LinkedIn*. (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2016).

2. Prestasi Belajar

a. Pengertian Prestasi Belajar

Menurut KBBI (2016), pengertian prestasi adalah hasil yang telah dicapai seseorang dari yang telah dilakukan atau dikerjakannya. Definisi dari belajar adalah suatu usaha untuk memperoleh kepandaian atau ilmu. Dan prestasi belajar sendiri diartikan sebagai sebuah penguasaan pengetahuan yang didapat dalam hal mata pelajaran, biasanya ditunjukkan dengan nilai yang diberikan kepada murid oleh guru. (KBBI, 2016).

Menurut Winkel (2009) prestasi belajar ialah suatu bukti keberhasilan yang dicapai seseorang. Prestasi belajar memiliki arti

suatu hasil yang dicapai setelah orang tersebut melaksanakan usaha-usaha dalam belajar. (Winkel, 2009).

Jadi dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah suatu hasil yang didapat oleh seseorang sebagai bukti keberhasilan setelah melakukan usaha-usaha dalam belajar, yang ditampilkan dalam bentuk nilai oleh guru. (KBBI, 2016; Winkel, 2009).

b. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Menurut Sunarsih (2009), faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dapat dikelompokkan menjadi faktor internal atau endogen dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu tersebut, terdiri dari faktor fisiologis, meliputi kematangan fisik, keadaan indra, dan keadaan kesehatan. Faktor internal kedua yaitu faktor psikologis, meliputi motivasi, emosi, sikap, minat, bakat, kepintaran, dan kreativitas. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu, terdiri dari faktor sosial, meliputi orang tua (apabila mampu mendidik dengan baik maka prestasi akan lebih baik), keadaan sekitar (apabila ada gangguan saat belajar, dapat berupa gangguan teman saat belajar, atau berupa televisi, *handphone*, akan mengganggu proses belajar dan karenanya mempengaruhi prestasi belajar pula). Faktor eksternal kedua yaitu faktor non sosial, meliputi kelengkapan alat bantu belajar mengajar, metode belajar maupun mengajar yang digunakan, serta adanya

faktor lain misalnya udara, cuaca, waktu, tempat, sarana dan prasarana. (Sunarsih, 2009).

3. Remaja

a. Pengertian Remaja

Pengertian remaja menurut KBBI (2016) yaitu usia seseorang yang sudah mulai dewasa dan sudah dapat kawin. Menurut WHO (2016) remaja adalah orang-orang dengan usia 10-19 tahun. Remaja dibagi menjadi 3 fase, yaitu remaja awal yang berusia 10-13 tahun, remaja pertengahan berusia 14-16 tahun, dan remaja akhir berusia 17-19 tahun. Sementara, menurut Werkman dalam Arieti dan Kaplan (2015) serta Batubara (2010), remaja awal dimulai dari usia 12 tahun hingga 14 tahun, remaja pertengahan dari 15 tahun hingga 17 tahun, dan remaja akhir dimulai dari usia 18 tahun hingga 21 tahun. (KBBI, 2016; WHO, 2016; Werkman dalam Arieti dan Kaplan, 2015; Batubara, 2010).

b. Pengertian Siswa SMA

Pengertian siswa menurut KBBI (2016) yaitu pelajar atau murid, sementara pelajar didefinisikan sebagai anak sekolah, terutama pada tingkat sekolah dasar dan sekolah lanjutan. Murid didefinisikan sebagai seseorang yang sedang berguru, belajar atau bersekolah. (KBBI, 2016).

Sekolah menurut KBBI (2016) adalah bangunan atau lembaga tempat belajar dan mengajar serta menerima dan memberi pelajaran.

Sekolah di Indonesia memiliki tingkatan yaitu Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas atau Sekolah Menengah Umum dan Sekolah Menengah Kejuruan yang setara dengan Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Umum. Sekolah Menengah Atas definisinya adalah sekolah umum setelah sekolah menengah pertama sebelum Perguruan Tinggi. (KBBI, 2016).

Jadi pengertian siswa SMA adalah seorang yang sedang bersekolah di sekolah umum setelah Sekolah Menengah Pertama dan sebelum jenjang Perguruan Tinggi. (KBBI, 2016).

c. Perkembangan Remaja

Perubahan psikososial pada remaja dibagi ke dalam tiga tahap, yaitu remaja awal atau *early adolescent*, remaja pertengahan atau *middle adolescent*, dan akhir remaja atau *late adolescent*. Pada *early adolescent* terjadi perubahan-perubahan psikologis, misalnya krisis identitas, keadaan jiwa labil, dan pertemanan lebih penting daripada keluarga sehingga mulai mencari teman-teman dan kelompok (*peer group*) di luar keluarga, yang akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya. Periode selanjutnya adalah *middle adolescent*, ditandai dengan keinginan untuk lepas dari orang tua dan bersama dengan teman-temannya (*peer group*). Selanjutnya pada *late adolescent*, remaja akan lebih stabil dan sudah mulai memikirkan masa depannya. (Batubara, 2010).

Pada remaja, terjadi perubahan sikap yang disebabkan oleh *reward*, di mana remaja membutuhkan stimuli yang lebih besar daripada orang dewasa agar dapat merasakan suatu kepuasan atau kesenangan. Hal itu menyebabkan remaja untuk mencari sebuah sumber *reward* lain yang dapat mengaktifkan dopamine dalam tubuhnya. Dengan melakukan hal yang mengaktifasi *reward*, dopamine dalam tubuh meningkat dan lama kelamaan remaja membutuhkan jumlah *reward* yang lebih tinggi agar dapat menghasilkan kesenangan melalui dopamine yang sama, yang akhirnya menimbulkan kecanduan, seperti sudah dijelaskan dalam pathogenesis kecanduan media sosial di atas. (Galvan, 2010).

d. Remaja dan Media Sosial

Menurut Erikson dalam Subrahmanyam dan Greenfield (2008), remaja adalah waktu untuk mencari jati diri. Remaja akan mencari tahu tentang identitas, kepercayaan mereka, dan masa depan mereka. Media sosial adalah suatu wadah yang cocok bagi mereka dalam rangka pencarian jati diri, karena mereka dapat menyembunyikan identitas mereka atau mengubah identitas menjadi orang lain dan menjadi siapapun yang mereka mau dengan menyembunyikan atau menambahkan beberapa hal dari diri mereka, dan hal ini bisa menjadi salah satu cara mencari jati diri. (Subrahmanyam dan Greenfield, 2008).

Dalam sebuah penelitian dengan 175 responden berusia 12-15 tahun, didapatkan hasil 49% menjawab tidak pernah berpura-pura menjadi orang lain pada media sosial, dan 41% menjawab pernah beberapa kali. Kebanyakan dari mereka memalsukan umur mereka menjadi lebih tua. (Subrahmanyam dan Greenfield, 2008).

Penelitian lain yang dilakukan di Belanda menyebutkan, 246 dari 600 remaja pernah mengubah identitas mereka pada media sosial mereka. Motif yang paling banyak ditemukan yaitu untuk mencari tahu reaksi orang lain (*self exploration*), menutupi rasa malu mereka, dan agar dapat membangun suatu hubungan. (Subrahmanyam dan Greenfield, 2008).

Selain itu, menurut Kuss dan Griffiths (2011), kecanduan media sosial pada remaja dapat terjadi karena remaja bebas mengekspresikan diri mereka sendiri dalam media sosial, sehingga dapat meningkatkan *mood* karena dialami sebagai sesuatu yang menyenangkan, seperti sistem *reward* yang sudah dijelaskan di atas. Hal ini bisa berujung kepada keinginan untuk terus-menerus menggunakan media sosial dan pada akhirnya terjadi kecanduan media sosial. (Kuss dan Griffiths, 2011).

Melalui penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja, dalam penelitian ini adalah anak SMA dengan kisaran umur 15-18 tahun memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kecanduan media sosial. Hal ini disebabkan karena perubahan-perubahan yang

sedang dialami pada masa remaja, dan juga pencarian jati diri pada masa remaja sehingga menyebabkan remaja-remaja mencarinya di media sosial, tanpa mengetahui akan adanya risiko-risiko yang ada, dan kemudian dengan penggunaan yang terus meningkat kemudian berujung kepada kecanduan media sosial. (Subrahmanyam dan Greenfield, 2008; Kuss dan Griffiths, 2011)

4. Media Sosial dan Prestasi Belajar

Beberapa penelitian yang meneliti hubungan antara media sosial dengan prestasi belajar mengatakan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak positif dan negatif terhadap prestasi belajar. (Al-Menayes, 2015). Espinosa et al. dalam Kirschner dan Karpinski (2010) mengatakan ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kemampuan belajar seseorang, sehingga penggunaan harus diawasi supaya dapat meningkatkan prestasi belajar. Lie dan Zhao dalam Kirschner dan Karpinski (2010) mengatakan bahwa penggunaan komputer pada pelajar lebih berisiko menurunkan prestasi belajar daripada meningkatkannya. (Al-Menayes, 2015; Kirschner dan Karpinski, 2010).

Penelitian oleh Junco dan Cotten dalam Al Menayes (2015) yang meneliti tentang kemampuan *multi-tasking* dengan prestasi siswa di mana kebanyakan dari mereka sering mengirim pesan atau bermain Facebook saat sedang belajar atau mengerjakan tugas, namun menunjukkan tidak adanya hubungan dengan prestasi belajarnya.

Penelitian oleh Wood et al. (2012) juga menemukan tidak adanya hubungan antara *multi-tasking* dalam hal ini menggunakan media sosial dan belajar. (Al-Menayes, 2015; Wood et al., 2012).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rosen et al. dalam Al-Menayes (2015) meneliti perilaku pelajar di SMP, SMA, dan perguruan tinggi yang terganggu dengan sosial media misalnya Facebook dan berkirim SMS dalam kurang dari 6 menit setelah ia memulai belajar. Hasil yang didapatkan adalah adanya gangguan pada proses belajar oleh karena media sosial dan SMS. Ia juga menegaskan bahwa penggunaan media-media tersebut dihubungkan dengan peningkatan *multi-tasking* dan penurunan pada prestasi belajar. (Al-Menayes, 2015).

5. Kuesioner Social Media Addiction Scale

Kuesioner ini merupakan adaptasi dari *Internet Addiction Test* yang dibuat oleh Young tahun 2009. Alat ukur ini berisi 11 pertanyaan yang diambil dari *Internet Addiction Test* dan disesuaikan untuk mendeteksi adanya kecanduan media sosial (Al-Menayes, 2015). Skala yang digunakan berupa skala *Likert*, yaitu “Sangat Tidak Setuju”, “Tidak Setuju”, “Netral”, “Setuju”, dan “Sangat Setuju”. Kuesioner ini terbagi menjadi tiga bagian yaitu *Social Consequences*, *Time Displacement*, dan *Compulsive Feeling*. Berikut adalah pertanyaan dari *Social Media Addiction Scale*:

Tabel 1Daftar Pertanyaan *Social Media Addiction Scale*

1. Saya merasa kesal ketika orang lain mengganggu saya saat saya menggunakan media sosial
2. Prestasi di sekolah saya menurun karena media sosial
3. Saya sering membatalkan janji karena media sosial
4. Di waktu luang, saya sering memikirkan media sosial
5. Saya sering menggunakan media sosial lebih lama dari waktu yang saya niatkan
6. Saya mengabaikan tugas sekolah karena media sosial
7. Menurut saya hidup terasa membosankan tanpa media sosial
8. Saya akan merasa sedih jika mengurangi penggunaan media sosial
9. Penggunaan media sosial saya terus meningkat sejak saya mulai menggunakan media sosial

Restuti, R. (2016)

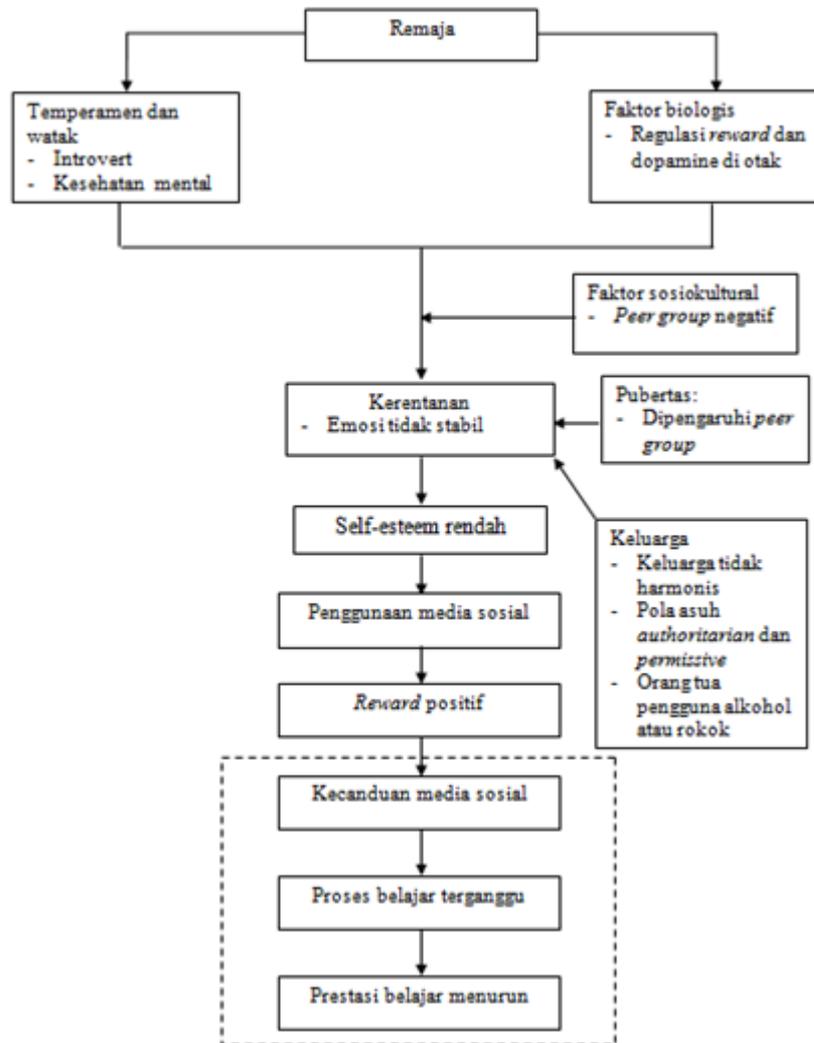
Setelah dilakukan uji coba oleh Restuti (2016), pertanyaan nomor 2 dan 7 dinyatakan gugur karena tidak memenuhi standar reliabilitas dengan batas 0,3 cronbach alpha dari Skala Kecanduan Media Sosial. (Restuti R, 2016).

Tabel 2Sebaran Aitem *Social Media Addiction Scale*

Dimensi	Nomor Aitem	Total
<i>Social Consequences</i>	1, 2*, 3, 4, 5	4
<i>Time Displacement</i>	6, 7*, 8	2
<i>Compulsive Tendencies</i>	9, 10, 11	3
Total		9

Restuti, R. (2016)

B. Kerangka Pemikiran



Keterangan [] adalah yang akan diteliti dalam penelitian ini

Gambar 1. Skema Kerangka Pemikiran

C. Hipotesis

Terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 3 Surakarta.