

Gambaran Adiksi Penggunaan Instagram pada Remaja SMA di Jakarta Selatan

Prahastia Kurnia Putri¹⁾; Fatma Nuraqmarina²⁾; Cita Utami³⁾

¹⁾ *prahastia.kurnia@mercubuana.ac.id, Psikologi, Universitas Mercu Buana*

Article Info:

Keywords:
addiction, instagram
adolescences,
social media.

Article History:

Received : May 24, 2022
Revised : June 13, 2022
Accepted : June 16, 2022

Article Doi:

<http://dx.doi.org/10.12244/jies.2021.5.1.001>

Abstract

Aim of this study is to know the descriptions of Instagram addiction among senior high school students in Jakarta. Adolescence is a phase with better physical and socialization with peers, they have to fulfill their belongingness and love needs with various methods, one of them is social media named Instagram. Instagram is most known and used social media compared to others, so this is possible if users open Instagram frequently or, addicted to Instagram. This study uses theory from Andreassen et al (2015) about Social Media Addiction that was referred from DSM 5 Internet Addiction Disorder criterion, there are 6 aspects of media social addiction: Saliency, Mood Modification, Tolerance, Withdrawal, Conflict, and Relapse. Instrument of this study uses adaptation of Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), with incidental sampling to 265 High Schools students in Jakarta Selatan and analyzed uses descriptive statistics. Findings of this research shows that there is no significant differences between boys and girls in Instagram addiction, eventhough girls have slightly higher mean to boys. Besides, Tolerance is the highest aspect of Addiction and the lowest is Conflict.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran adiksi Instagram pada remaja di Jakarta Selatan. Remaja dengan pertumbuhan fisik yang cepat dan mulai bersosialisasi dengan banyak teman sebaya berupaya memenuhi belongingness and love needs dengan berbagai cara salah satunya adalah Instagram. Instagram merupakan jejaring media sosial yang paling digemari dibandingkan media sosial yang lain, sehingga tidak menutup kemungkinan akan muncul pemakaian yang melebihi batas waktu normal atau adiksi. Studi ini menggunakan teori dari Andreassen dkk (2015) tentang adiksi sosial media yang mengacu dari kriteria Internet Addiction Disorder pada DSM 5. Alat ukur yang digunakan adalah adaptasi dari Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), dengan pengambilan sampel menggunakan teknik incidental sampling kepada 265 siswa di daerah Jakarta Selatan dan dianalisa dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam adiksi Instagram, kendati perempuan menunjukkan rata-rata yang sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, remaja menunjukkan aspek toleransi yang paling tinggi dan yang terendah adalah konflik.

Kata Kunci: adiksi, instagram, remaja

PENDAHULUAN

Seiring dengan penemuan baru di bidang sains dan teknologi diiringi dengan kebutuhan-kebutuhan manusia yang perlu untuk difasilitasi. Salah satunya adalah kebutuhan untuk bersosialisasi dengan orang lain, yang dapat didukung oleh alat komunikasi. Kebutuhan ini terus berlangsung pada setiap jenjang perkembangan manusia. Perbedaan tahapan perkembangan tetap menuntut manusia memenuhi kebutuhannya. Tentunya fokus dan cara memenuhi kebutuhan dapat diperoleh dengan cara yang berbeda. Di usia remaja, ketika remaja sudah tidak lagi anak-anak dan belum mencapai dewasa, terdapat beragam pergeseran cara mencapai kebutuhannya. Usia remaja dengan pertumbuhan fisik yang cepat dan mulai bersosialisasi dengan banyak teman sebaya berupaya memenuhi belongingness and love needs

dengan berbagai cara. Salah satu cara yang mudah dan cepat digunakan adalah dengan memanfaatkan teknologi komunikasi yaitu media sosial.

Dalam sebuah artikel yang dimuat dalam tekno kompas, pengguna internet di Indonesia yang berasal dari kalangan anak-anak dan remaja diprediksi mencapai 30 juta. Penelitian juga mencatat ada kesenjangan digital yang kuat antara anak dan remaja yang tinggal di perkotaan dengan yang tinggal di pedesaan (Panji, 2014).

Data tersebut merupakan hasil penelitian berjudul "Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia" yang dilakukan lembaga PBB untuk anak-anak, UNICEF, bersama para mitra, termasuk Kementerian Komunikasi dan Informatika dan Universitas Harvard, AS.

Studi ini menelusuri aktivitas online dari sampel anak dan remaja yang melibatkan 400 responden berusia 10 sampai 19 tahun di seluruh Indonesia dan mewakili wilayah perkotaan dan pedesaan. Sebanyak 98 persen dari anak dan remaja mengaku tahu tentang internet dan 79,5 persen di antaranya adalah pengguna internet Terutama di daerah perkotaan, di mana hanya 13 % remaja yang tidak menggunakan internet (Panji, 2014).

Hal ini tentu menjadi suatu data bahwa hampir separuh anak dan remaja di seluruh Indonesia mengakses internet terutama di perkotaan. Ditambah dengan kebutuhan remaja untuk belongingness and love needs, internet tentunya sangat memfasilitasi kebutuhan ini ditambah dengan media sosial yang menampilkan lifestyle para penggunanya.

Instagram telah mengalahkan Snapchat sebagai platform media sosial yang paling sering digunakan di kalangan remaja, menurut survei Piper Jaffray "Taking Stock with Teens". Survei tersebut menunjukkan bahwa Instagram kini berada di atas Snapchat sebagai platform sosial paling banyak digunakan oleh remaja, 85% menggunakan setidaknya satu kali per bulan. Hanya 28 % anak usia 15 tahun yang menggunakan Facebook. Firma riset tersebut menyurvei 8.600 remaja dengan usia rata-rata 16 tahun di 48 negara bagian di Amerika Serikat.

Hasil survey tersebut mengungkapkan bahwa 85% responden menggunakan Instagram, sementara 84% memilih Snapchat, 47 % menggunakan Twitter dan hanya 36 % remaja menggunakan Facebook setiap bulan (Meodia, 2018).

Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan remaja untuk diakui dan mengekspresikan diri difasilitasi dengan Instagram. Tentunya penggunaan Instagram tidak hanya berdampak baik bagi remaja, namun juga negatif. Dilansir dari artikel yang dibuat di dalam liputan6.com, Instagram adalah media sosial terburuk bagi kesehatan mental dan kesejahteraan. Dampak dari Instagram antara lain kecemasan, depresi, bullying, dan Fear of Missing Out (ketakutan bahwa orang lain sedang mengalami kejadian menyenangkan di mana ia merasa tidak terlibat) (Dewi, 2017). Itulah yang menyebabkan banyak remaja menggandrungi Instagram. Dengan fiturnya yang mampu bercerita melalui gambar, dan apresiasi berupa likes, tak sedikit waktu yang dihabiskan untuk bermain Instagram. Pengguna Android rata-rata menghabiskan 53 menit menggunakan Instagram per harinya (Solopos, 2018). Tentu saja bisa lebih dari itu. Hal ini karena durasi berkaitan erat dengan level adiksi. Tentunya adiksi akan berpengaruh terhadap manajemen waktu di kegiatan sehari-hari dan kehidupan sosial lainnya. Berdasarkan pendapat Andreassen, C. S., et al. (2012) (Brown, 1993; Griffiths, 1996, 2005), penggunaan media sosial yang bermasalah dapat ditentukan oleh berbagai gejala kecanduan termasuk: mood modification (penggunaan media sosial yang berlebihan yang mengarah ke perubahan tertentu dalam keadaan mood), salience (kesibukan total dengan penggunaan media sosial), tolerance (peningkatan jumlah waktu menggunakan media sosial), withdrawal (perasaan negatif dan gejala psikologis seperti mudah marah ketika penggunaan media sosial dibatasi), conflict (masalah interpersonal sebagai akibat langsung dari penggunaan media sosial), dan relapse (kembali ke penggunaan media sosial yang berlebihan setelah mendapatkan larangan).

Untuk itulah diperlukan suatu penelitian untuk melihat durasi bermain Instagram pada remaja. Penelitian ini akan dilakukan pada remaja SMA di Jakarta Selatan untuk mendapatkan gambaran tingkat adiksi Instagram. Dengan harapan penelitian ini merupakan awal dari penelitian lanjutan untuk program preventif atau kuratif terhadap adiksi terhadap Instagram.

Remaja

Selama perkembangan di usia anak-anak, faktor genetik/biologis dan lingkungan/sosial mempengaruhi perkembangan remaja. Selama masa anak-anak, remaja mengalami waktu yang banyak untuk berinteraksi dengan orangtua, teman sebaya dan guru. Tetapi di bangku remaja mereka mengalami sejumlah perubahan biologis yang drastis, pengalaman baru, dan tugas-tugas perkembangan. Hubungan dengan orangtua berubah bentuk, momen dengan teman sebaya menjadi lebih intim. Pemikiran mereka menjadi lebih abstrak dan idealis (Santrock, 2011)

Dalam perkembangan kognisi, dikenal istilah adolescent egocentrism yaitu kesadaran diri yang tinggi pada remaja. David Elkind (1976 dalam Santrock, 2011) menekankan bahwa adolescent egocentrism memiliki dua komponen, yaitu imaginary audience dan personal fable. Imaginary audience adalah keyakinan remaja bahwa orang lain tertarik terhadap mereka seperti mereka menilai diri sendiri. Hal ini yang memicu perilaku mencari perhatian, usaha untuk diperhatikan, terlihat dan "berada di atas panggung". Sementara personal fable adalah bagian dari adolescent egocentrism yang melibatkan sensasi keunikan, invincibility dan invulnerability.

Dari segi sosioemosional, remaja memiliki perubahan terkait dengan self-esteem. Pada perempuan, self esteem menurun ketika usia remaja. Hal ini dikarenakan pada negative body image selama perubahan remaja. Self etseem merefleksikan persepsi yang tidak sesuai dengan realita. Namun di sisi lain pada usia remaja juga dikenal narsistik, yaitu kondisi self-centered dan self-concerned dibandingkan orang lain. Sebetulnya, narsistik adalah ketidakpedulian terhadap diri sendiri dan bagaimana orang lain menilai mereka (Santrock, 2011).

Adiksi terhadap Instagram

Pada DSM 5, sejatinya belum ada kriteria khusus terkait Instagram Addict, namun permasalahan ini sejenis dengan internet gaming disorder yaitu kecanduan dalam bermain internet. Istilah yang paling tepat untuk membahas adiksi terhadap jejaring sosial adalah berdasarkan Andreassen dan Griffiths (2015), yang mengutarakan bahwa adiksi terhadap jejaring sosial adalah "terlalu fokus tentang jejaring sosial, terlalu terpacu dengan motivasi yang kuat untuk log in atau menggunakannya, dan untuk menaruh waktu dan energi sebagian besarnya untuk sosial media yang mengganggu aktivitas, pekerjaan, hubungan interpersonal dan atau gangguan psikologis dan well-being"

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada model komponen adiksi internet yang disusun oleh Shorter, Rooij, Griffiths dan Schoenmakers tahun 2013, berdasarkan pada pengembangan DSM 5 yaitu terdiri dari Salience yang didefinisikan sebagai candu yang mendominasi kognisi, emosi dan perilaku. Seseorang yang adiksi terhadap instagram seringkali berpikir tentang kapan mereka akan bermain instagram lagi, hasrat untuk log in, dan mengobrakans interaksi sosial dengan online. Mood modification yang didefinisikan ketika seseorang bermain internet/instagram untuk meningkatkan mood yang sedang kurang baik dan untuk 'kabur' dari kehidupan asli mereka. Penggunaan internet membuat mereka merasa lebih baik dan membuat lupa masalah sehari-hari. Tolerance adalah frekuensi atas seseorang terlibat dalam perilaku untuk menciptakan efek kesenangan. Sepanjang waktu individu dapat saja meningkatkan waktu mereka atau intensitas mereka untuk online dan mendapatkan efek menyenangkan yang sama.

Withdrawal adalah aspek yang muncul ketika individu menurunkan atau memberhentikan perilaku adiksi mereka, yang berdampak pada simptom fisik (psikosomatis, menurunnya daya tahan tubuh, dan disfungsi fisik) atau psikologis (depresi, kecemasan). Conflict yaitu menekankan permasalahan pada interpersonal dan intrafisik yang muncul sebagai konsekuensi dari suatu perilaku, Individu yang adiksi terhadap internet berhubungan dengan orang lain demi kepentingan penggunaan internet dan kehilangan kontrol pada durasi penggunaan internet yang memicu konflik internal. Dan yang terakhir adalah Relapse yaitu upaya yang tidak berhasil ketika mencoba berhenti dari ketergantungan terhadap internet sehingga kembali bermain internet lagi.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Yaitu peneliti akan menggunakan data berupa angka untuk menyajikan dan mengolah data. Penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yaitu metode yang bertujuan untuk mendeskripsikan seperangkat data (Howell, 2007). Dalam penelitian ini peneliti bermaksud melihat distribusi dari skor adiksi Instagram berdasarkan skema gender dan lama pemakaian Instagram.

Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 16-19 tahun pada saat pengambilan data. Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 265 dari Jakarta Selatan dengan teknik insidental sampling. Peneliti menyebar angket berupa kuesioner hardfile maupun softfile kepada pelajar SMA di Jakarta Selatan.

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran Adiksi penggunaan Instagram yaitu Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) dan merupakan versi modifikasi dari Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS; Andreassen et al., 2012). Modifikasi pada alat ukur Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) yaitu menggunakan kata 'media sosial' dan bukan kata 'Facebook', dengan media sosial didefinisikan sebagai Facebook, Twitter, Instagram dan sejenisnya. Kemudian peneliti melakukan modifikasi pada alat ukur Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) dengan menggunakan kata 'Instagram' untuk menggantikan kata sosial media atau Facebook dalam butir item nya.

Skala ini terdiri dari 18 item yang terbagi menjadi 6 indikator, keseluruhan item pada skala ini menggunakan skala likert, dengan urutan dari 1 sampai 5. Terdapat 5 alternatif pilihan jawaban yang digunakan yaitu: 1: Sangat Sering, 2: Sering, 3: Terkadang, 4: Jarang, 5: Sangat Jarang.

Alat ukur BFAS telah diujicobakan pada tahun 2018 kepada 30 siswa SMA di Jakarta Selatan. Hasil dari uji reliabilitas dan validitas menunjukkan bahwa alat ukur BFAS valid dan reliabel karena tidak ada item yang digugurkan serta memiliki alpha cronbach sebesar 0,923. Kemudian dalam penelitian milik Cita Utami (2018) alat ukur ini memiliki alpha cronbach sebesar 0,914 yang menunjukkan bahwa alat ukur BSMAS sudah konsisten antar item.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kategorisasi Statistik Hipotetik

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan menyebar kuesioner BSMAS kepada responden sebanyak 265 siswa SMA yang bersekolah di Jakarta Selatan, data diolah

menggunakan software Microsoft Excel 2016 dan JASP 0.9.2.0. Data diolah untuk melihat gambaran adiksi pada mahasiswa ditinjau dari gender dan lama menggunakan Instagram.

Dengan menggunakan kategorisasi dengan statistik hipotetik, maka diperoleh jenjang sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Statistik Hipotetik

Kategori	Jumlah	%
Rendah	27	10,2
Sedang	151	57
Tinggi	107	40,4

Berdasarkan hasil kategorisasi, maka mayoritas remaja memiliki tingkat adiksi terhadap Instagram yang tergolong sedang (57%). Lalu selanjutnya remaja memiliki tingkat adiksi yang tergolong tinggi sebesar (40,4%) dan yang tergolong rendah berjumlah yaitu sebanyak 10,2%

Tabel 2. Hasil Secara Keseluruhan

	Sal Toler		Mood Modif.	Relapse	With draw al	Conf lict
Mean	8.8	9.8	8.5	7.4	6.4	5.6
SD	2.7	3.2	3.6	3.2	2.9	2.7

Dari tabel 2. ditemukan bahwa mean tertinggi dari keseluruhan subjek merupakan aspek Tolerance. Kemudian disusul oleh Saliency, Mood Modification, Relapse, Withdrawal, dan yang paling rendah adalah Conflict.

Untuk melihat sebaran dari aspek gender, akan dibahas di sub bab selanjutnya.

Gender

Berdasarkan gender, diperoleh hasil keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 3. Jumlah Partisipan Berdasarkan Gender

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	115	43.4%
Perempuan	150	56.6%

Dari hasil pengambilan data, terlihat bahwa jumlah partisipan wanita lebih banyak dibandingkan dengan partisipan laki-laki.

Uji Beda Berdasarkan Gender

Sebelum melakukan uji beda, normalitas data dicek terlebih dahulu dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan diperoleh hasil $p = .098$ ($p > 0.05$) yang berarti data berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan independent T-

Test. Dari sini diperoleh hasil $p = .465$ ($p > .05$) maka disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Dengan mean laki-laki 44.6 dan perempuan 47.8, di mana selisih mean hanya sebesar 3.2.

Aspek-Aspek Adiksi Instagram ditinjau dari Gender

Aspek Saliency Berdasarkan Gender

Dari distribusi skor mean pada tabel . dapat dilihat bahwa total mean Saliency dari kedua gender adalah 8.725 atau 58% dari jumlah skor maksimal. Sedangkan berdasarkan gender, kita dapat melihat di tabel berikut ini.

Tabel.4. Saliency berdasar Gender

	Saliency	
	L	P
Mean	8.026	9.260
Std. Deviation	2.808	2.571

Dari data di atas dapat terlihat bahwa mean Saliency dari partisipan perempuan hampir 1.2 poin lebih tinggi dari laki-laki. Standard Deviasi dari partisipan perempuan cukup normal dengan artian tidak terlalu ada data ekstrem, yaitu skor semakin mendekati mean.

Aspek Tolerance Berdasarkan Gende

Tabel 5. Aspek Tolerance Berdasarkan Gender

	L	P
Mean	8.878	10.59
Std. Deviation	3.168	2.972

Dari data di atas dapat terlihat bahwa mean Tolerance dari partisipan perempuan lebih tinggi 1.7 poin lebih tinggi dari laki-laki. Standard Deviasi dari partisipan baik laki-laki maupun perempuan masih terlampau lebar sebarannya sehingga variasi dari jawaban partisipan cenderung beragam.

Aspek Mood Modification Berdasarkan Gender

Tabel. 6. Aspek Mood Modification Berdasarkan Gender

	Mood	
	LAKI-LAKI	PEREMPUAN
Mean	7.791	9.060
Std. Deviation	3.251	3.708

Dari data di atas dapat terlihat bahwa mean Mood Modification dari partisipan perempuan lebih tinggi 1.7 poin lebih tinggi dari laki-laki. Standard Deviasi dari partisipan baik laki-laki maupun perempuan masih terlampaui lebar sebarannya sehingga variasi dari jawaban partisipan cenderung beragam.

Aspek Relapse Berdasarkan Gender

Tabel 7. Aspek Relapse Berdasarkan Gender

	Rel	
	LAKI-LAKI	PEREMPUAN
Mean	6.522	8.060
Std. Deviation	3.174	3.098

Dari data di atas dapat terlihat bahwa mean Relapse dari partisipan perempuan lebih tinggi 1.5 poin lebih tinggi dari laki-laki. Standard Deviasi dari partisipan baik laki-laki maupun perempuan masih terlampaui lebar sebarannya sehingga variasi dari jawaban partisipan cenderung beragam.

Aspek Withdrawal Berdasarkan Gender

Tabel. 8. Aspek Withdrawal Berdasarkan Gender

	Wit	
	LAKI-LAKI	PEREMPUAN
Mean	5.765	6.867

Tabel. 8. Aspek Withdrawal Berdasarkan Gender

	Wit	
	LAKI-LAKI	PEREMPUAN
Std. Deviation	2.903	2.854

Dari data di atas dapat terlihat bahwa mean Mood Modification dari partisipan perempuan lebih tinggi hampir 1.2 poin lebih tinggi dari laki-laki. Standard Deviasi dari partisipan baik laki-laki maupun perempuan masih terlampaui lebar sebarannya sehingga variasi dari jawaban partisipan cenderung beragam.

Aspek Conflict Berdasarkan Gender

Tabel. 9 Aspek Conflict Berdasarkan Gender

	Conf	
	Laki-Laki	Perempuan
Mean	4.922	6.140
Std. Deviation	2.256	2.924

Dari data di atas dapat terlihat bahwa mean Conflict dari partisipan perempuan lebih tinggi hampir 1.2 poin lebih tinggi dari laki-laki. Standard Deviasi dari partisipan baik laki-laki maupun perempuan cenderung normal yang berarti sebarannya sehingga variasi dari jawaban partisipan cenderung seragam.

Aspek-Aspek Adiksi Instagram ditinjau dari Lama Penggunaan Instagram Partisipan dikelompokkan berdasarkan lama penggunaan Instagram. Kelompok itu antara lain kurang dari satu tahun, 1-2 tahun, 2-3 tahun, dan lebih dari 3 tahun. Berdasarkan berapa lama partisipan sudah mulai menggunakan Instagram, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 10. Partisipan Berdasarkan Lama Penggunaan Instagram

Lama	Jumlah	%
< 1 tahun	10	3.8%

1 – 2 tahun	34	12.8%
2 – 3 tahun	53	20%
>3 tahun	168	63.4%

Dari data di atas terlihat bahwa sebanyak 63.4% partisipan menggunakan Instagram lebih dari tiga tahun. Sementara yang paling sebentar adalah yang menggunakan Instagram selama kurang dari satu tahun yaitu sejumlah 3.8% atau 10 orang.

Di mana rata-rata aspek dalam adiksi yang tertinggi adalah Tolerance terhadap partisipan yang sudah menggunakan Instagram selama lebih dari 3 tahun yaitu sebanyak 10.4. Sementara yang terendah adalah aspek conflict pada partisipan yang telah menggunakan Instagram selama 1-2 tahun dan kurang dari satu tahun.

Untuk dapat mengamati per aspek lebih jelas, maka dapat dilihat tabel dan boxplotnya di sub bab selanjutnya.

Aspek Salience Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram

Tabel 11. Aspek Salience Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram

	SAL			
	1-2 TAHUN	2-3 TAHUN	< 1 TAHUN	> 3 TAHUN
Mean	6.971	8.679	6.200	9.244
Std. Deviation	3.089	2.947	2.150	2.399

Dari data di atas dapat terlihat bahwa mean Salience dari partisipan yang telah menggunakan Instagram lebih dari 3 tahun merupakan yang paling tinggi dibandingkan dengan yang lain. Sementara yang terendah adalah 6.2 yaitu menggunakan selama < 1 tahun. Skor ini juga lebih rendah dari skor percentile ke 50 dari. Standard Deviasi dari partisipan yang telah menggunakan Instagram selama lebih dari 3 tahun cenderung normal, hal ini berarti bahwa level Salience pada kelompok ini cenderung seragam.

Aspek Tolerance Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram

Tabel 12. Aspek Tolerance Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram

	TOL				
	1-2 TAHUN	2-3 TAHUN	< TAHUN	1 > TAHUN	3 TAHUN
Mean	7.529	10.04	6.900	10.43	

Tabel 12. Aspek Tolerance Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram

TOL				
	1-2	2-3	< 1	> 3
	TAHUN	TAHUN	TAHUN	TAHUN
Std. Deviation	2.957	3.174	2.378	2.956

Dari data di atas dapat terlihat bahwa mean Tolerance dari kelompok partisipan yang telah menggunakan Instagram lebih dari tiga tahun merupakan yang paling tinggi dibandingkan dengan yang lain. Sementara yang terendah adalah kelompok partisipan yang menggunakan selama < 1 tahun. Standard Deviasi dari partisipan yang telah menggunakan Instagram selama 1-2 tahun cenderung normal, hal ini berarti bahwa level Tolerance pada kelompok ini cenderung seragam.

Aspek Mood Modification Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram

Tabel 13. Aspek Mood Modification Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram

Mood				
	1-2	2-3	< 1	> 3
	TAHUN	TAHUN	TAHUN	TAHUN
Mean	7.353	8.434	6.700	8.875
Std. Deviation	4.022	3.785	2.830	3.379

Dari data di atas dapat terlihat bahwa mean aspek Mood Modification dari kelompok partisipan yang telah menggunakan Instagram lebih dari tiga tahun merupakan yang paling tinggi dibandingkan dengan yang lain. Sementara yang terendah adalah kelompok partisipan yang menggunakan selama < 1 tahun. Standard Deviasi dari seluruh kelompok partisipan cenderung kurang normal, hal ini berarti bahwa level Mood modification pada kelompok ini cenderung beragam.

Aspek Relapse Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram
Tabel 14. Aspek Relapse Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram

	Rel				
	1-2	2-3	<	1>	3
	TAHUN TAHUN TAHUN TAHUN				
Mean	5.971	7.170	5.300	7.875	
Std. Deviation	2.329	3.474	2.263	3.215	

Dari data di atas dapat terlihat bahwa mean aspek Relapse dari kelompok partisipan yang telah menggunakan Instagram lebih dari tiga tahun merupakan yang paling tinggi dibandingkan dengan yang lain, meskipun tidak mencapai persentil ke 50 di kelompok itu sendiri.. Sementara yang terendah adalah kelompok partisipan yang menggunakan selama < 1 tahun. Sebaran data pada kelompok 1-2 tahun cenderung seragam.

Aspek Withdrawal Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram
Tabel 15. Aspek Withdrawal Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram

	Wit				
	1-2	2-3	<	1>	3
	TAHUN TAHUN TAHUN TAHUN				
Mean	5.353	6.245	4.600	6.750	
Std. Deviation	2.545	3.180	1.506	2.897	

Dari data di atas dapat terlihat bahwa mean aspek Withdrawal dari kelompok partisipan yang telah menggunakan Instagram lebih dari tiga tahun merupakan yang paling tinggi dibandingkan dengan yang lain. Sementara yang terendah adalah kelompok partisipan yang menggunakan selama < 1 tahun. Sebaran data pada kelompok 2-3 tahun cenderung seragam di aspek Withdrawal.

Aspek Conflict Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram

Tabel 5.16. Aspek Conflict Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram

	Conf			
	1-2 TAHUN	2-3 TAHUN	< 1 TAHUN	> 3 TAHUN
Mean	4.412	5.547	4.500	5.940
Std. Deviation	1.373	2.784	1.841	2.870

Dari data di atas dapat terlihat bahwa mean aspek Conflict dari kelompok partisipan yang telah menggunakan Instagram lebih dari tiga tahun merupakan yang paling tinggi dibandingkan dengan yang lain. Sementara yang terendah adalah kelompok partisipan yang menggunakan selama 1-2 tahun. Sebaran data pada kelompok 2-3 tahun dan > 3 tahun cenderung seragam di aspek Withdrawal.

Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh, nampak mayoritas remaja pengguna Instagram menunjukkan tingkat adiksi terhadap Instagram yang tergolong sedang. Serta tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam menggunakan Instagram.

Sedangkan ditinjau dari masing-masing aspek, skor mean terbesar adalah aspek *tolerance* pada kelompok partisipan perempuan yaitu sebesar 10.59. Dan yang terendah adalah skor mean aspek *conflict* pada partisipan laki-laki yaitu sebesar 4.9. Secara keseluruhan partisipan perempuan lebih menunjukkan angka adiksi yang lebih tinggi dari semua aspek dibandingkan laki-laki, walaupun tidak digolongkan adiksi.

Dari data tersebut sesuai dengan perolehan data keseluruhan bahwa aspek adiksi yang paling banyak dialami oleh partisipan baik laki-laki maupun adalah *tolerance* dan yang paling rendah adalah *conflict*. Begitu juga jika data ditinjau dari segi lama penggunaan Instagram. Hampir dari seluruh aspek, golongan partisipan yang menggunakan Instagram selama lebih dari 3 tahun telah menunjukkan skor tertinggi di semua aspek dibandingkan dengan golongan lainnya. Sementara tidak seluruh skor terendah dimunculkan pada kelompok yang paling baru menggunakan Instagram, yaitu golongan < 1 tahun. Seperti aspek *conflict* paling sedikit berasal dari golongan yang menggunakan Instagram selama 1-2 tahun.

Baik ditinjau dari gender maupun dari lama penggunaan Instagram, aspek *tolerance* menunjukkan skor tertinggi dan *conflict* adalah yang terendah. Berdasarkan Andreassen (2012) maka *tolerance* bermakna Individu yang mengalami kecanduan sosial media akan meningkatkan intensitas penggunaannya dalam mengakses sosial media untuk mencapai efek suasana hati kembali seperti awal. Dengan kata lain pengguna Instagram usia remaja cenderung menggunakan Instagram untuk mengembalikan suasana hati untuk lebih baik. Sementara aspek *conflict* sudah berkaitan dengan relasi individu dengan orang atau aktivitas di sekelilingnya. Angka *conflict* yang rendah menunjukkan bahwa partisipan tidak mengalami permasalahan sosial maupun mengabaikan aktivitas sosial karena Instagram.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa: (1.) Meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan, namun dari sisi gender, Perempuan menunjukkan skor rata-rata yang sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam kecenderungan adiksi terhadap Instagram; (2.) Dari lama penggunaan, pengguna yang telah menggunakan Instagram selama lebih dari 3 tahun menunjukkan kecenderungan adiksi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok partisipan yang menggunakan Instagram yang lain; (3.) Aspek yang paling tinggi baik ditinjau dari gender maupun dari lama penggunaan Instagram adalah *Tolerance*. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan menggunakan Instagram untuk sekadar memperbaiki suasana hati; (4.) Aspek yang paling rendah baik ditinjau dari gender maupun dari lama penggunaan Instagram adalah *conflict*. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan adiksi Instagram pada partisipan tidak sampai mengganggu aktivitas dan relasi dengan orang lain.

Saran

Dikarenakan penelitian ini hanyalah studi awal, maka tentu diharapkan banyak ide-ide pengembangan yang dapat diaplikasikan. Salah satunya adalah untuk dapat menggali lebih dalam, ada baiknya partisipan diwawancara selain hanya mengisi kuesioner. Selain itu dapat juga ditinjau dari durasi penggunaan Instagram dalam satu hari.

Perlu diperhatikan bahwa hasil dari alat ukur BSMAS tidaklah menggolongkan atau mendiagnosa seseorang menjadi adiksi terhadap media sosial atau tidak. Melainkan hanya menggambarkan tingkat kecanduan terhadap Instagram dan masih sangat bias karena alat ukur ini berbentuk kuesioner dan beresiko partisipan berpura-pura atau merespon sesuai *social desire*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C.S. (2012) *Development Of A Facebook Addiction Scale*. University of Bergen. Psychological Reports, 2012, 110, 2, 501-517.
- Andreassen, C.S dan Griffiths, M. (2015). *Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review*. Springer link. Technology and Addiction June 2015, Volume 2, Issue 2, pp 175–184
- Citra Dewi, (2017). Survei. Instagram adalah Medsos Terburuk untuk Kesehatan mental diakses dari <https://www.liputan6.com/global/read/2986744/survei-instagram-adalah-medsos-terburuk-untuk-kesehatan-mental-pada-Januari-2019>
- Cita Utami dan Prahastia Kurnia Putri. (2018) Hubungan Antara Adiksi Penggunaan Instagram dengan Kecenderungan Narsistik pada Siswa SMAN 6 Jakarta: Skripsi. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
- Howell, David C. (2008) *Statistical Methods for Psychology, Seventh Edition*. USA : Cengage Wadsworth
- Kuss, D. J., Shorter, G. W., van Rooij, A. J., Griffiths, M. D., & Schoenmakers, T. (2013). *Assessing Internet addiction using the parsimonious Internet addiction components model. A preliminary study*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(5), online first.
- Meodia Arindra, 2018. Remaja pilih Instagram ketimbang Snapchat. Diakses dari <https://www.antaranews.com/berita/76185/remaja-pilih-instagram-ketimbang-snapchat-pada-Januari-2019>

- Mulyani, Indah., Mikarsa, Hera Lestari, Puspitawati, Ira. (2018). *Perilaku Adiksi pada Instagram di Kalangan Remaja*. Jakarta: Universitas Gunadarma
- Santrock, John. W. (2011) *Life-Span Development Thirteenth Edition*. New York: Mc-Graw Hill
- Panji, Aditya (2014). Hasil Survei Pemakaian Internet Remaja Indonesia. diakses dari <https://tekno.kompas.com/read/2014/02/19/1623250/Hasil.Survei.Pemakaian.Internet.Remaja.Indonesiapada11Januari2019> <https://techno.okezone.com/read/2018/07/11/207/1920691/riset-pengguna-android-habiskan-rata-rata-53-menit-di-instagram> "Do YOU know what social media rules you've signed up to? - CBBC Newsround". diunduh pada Januari 2019 dari <https://www.bbc.co.uk/newsround/41426106>.