

**LAPORAN AKHIR
PENELITIAN DOSEN MUDA**



**STUDI MENGENAI KEPERIBADIAN DAN *SELF-ESTEEM*
PADA PECANDU MEDIA SOSIAL**

TIM PENGUSUL:

- Ketua** : Farida Coralia, M.Psi (NIDN. 0404018103)
Anggota : 1. Milda Yanuvianti, S.Psi., MA (NIDN. 0407016901)
2. Siti Qodariah, Dra., M.Psi (NIDN. 0407116301)
3. Irham Zulfa Al Barabasi (10050013008)
4. Ikhsan Darmataty Purnaman (10050013010)
5. Oktryane Safira PP (10050013114)

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG
SEPTEMBER 2017**

HALAMAN PENGESAHAN REVIEWER

Judul Penelitian :

Studi Mengenai Kepribadian dan *Self-Esteem* Pada Pecandu Media Sosial

Ketua Peneliti

- a. Nama Lengkap : Farida Coralia, M.Psi
- b. NIK : D.08.0.470
- c. NIDN : 0404018103
- d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
- e. Fakultas : Psikologi
- f. Nomor HP : 08562217781
- g. Alamat Email : coralia_04@yahoo.com

Anggota Peneliti

No	Nama Lengkap	NIDN	Fakultas
1	Milda Yanuvianti, S.Psi., MA	0407016901	Psikologi
2	Siti Qodariah, Dra., M.Psi	0407116301	Psikologi
3	Irham Zulfa Al Barabasi	10050013008	Psikologi
4	Ikhsan Darmataty Purnaman	10050013010	Psikologi
5	Oktryane Safira PP	10050013144	Psikologi

Bandung, 18 September 2017

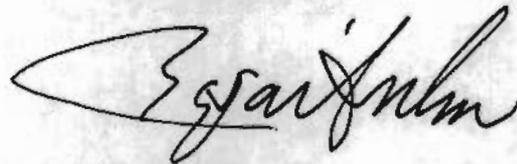
Mengetahui,

Reviewer I



Prof. Dr. Neni Yulianita, Dra., M.Si

Reviewer II



Dr. Bambang Saiful Ma'arif, Drs., M.Si

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN DOSEN MUDA

Judul Penelitian :

Studi Mengenai Kepribadian dan *Self-Esteem* Pada Pecandu Media Sosial

Ketua Peneliti

- a. Nama Lengkap : Farida Coralia, M.Psi
- b. NIK : D.08.0.470
- c. NIDN : 0404018103
- d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
- e. Fakultas : Psikologi
- f. Nomor HP : 08562217781
- g. Alamat Email : coralia_04@yahoo.com

Anggota Peneliti

No	Nama Lengkap	NIDN	Fakultas
1	Milda Yanuvianti, S.Psi., MA	0407016901	Psikologi
2	Siti Qodariah, Dra., M.Psi	0407116301	Psikologi
3	Irham Zulfa Al Barabasi	10050013008	Psikologi
4	Ikhsan Darmataty Purnaman	10050013010	Psikologi
5	Oktryane Safira PP	10050013144	Psikologi

Bandung, 18 September 2017

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Bandung



Hj. Lisawati, Dra., M.Si
NIK. D.89.0.090

Ketua Peneliti

Farida Coralia, M.Psi
NIK. D. 08.0.470



Menyetujui,
Ketua LPPM UNISBA

Prof. Dr. Hj. Atie Rachmatie, Dra., M.Si
NIP.195903301986012002

RINGKASAN

Media sosial telah menjadi bentuk aktivitas yang semakin populer selama dekade terakhir. Meskipun kebanyakan pengguna media sosial adalah orang-orang yang non-bermasalah, namun ditemukan adanya pengguna media sosial yang terlibat dalam aktivitas media sosial secara berlebihan dan/atau kompulsif. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data mengenai kepribadian dan *self-esteem* pada pengguna media sosial yang menampilkan perilaku adiksi atau kecanduan. Teknik sampling yang digunakan adalah *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data adalah *Media Social Addiction, Personality Beliefs Questionnaire (PBQ)* dan *Self-Esteem Questionnaire*. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 96% subjek penelitian mengalami adiksi pada tingkat *moderate*, dan sebanyak 4% yang mengalami adiksi pada tingkat *severe*. Tipe kepribadian yang paling banyak ditemukan adalah *Obsessif-Compulsive*. Demikian pula dengan *self-esteem*, sebanyak 54% memiliki *self-esteem* yang terkategori tinggi.

Kata kunci: Kepribadian, *Self-esteem*, Adiksi Media Sosial

KATA PENGANTAR

Laporan akhir penelitian ini menguraikan dan menggambarkan kegiatan-kegiatan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan sejak bulan Januari hingga Juni 2017 serta hasil yang telah dicapai dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan data mengenai kepribadian dan *self-esteem* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial. Kegiatan penelitian yang sudah dilakukan sesuai dengan rencana yang telah dibuat dalam bagan alir penelitian. Dengan demikian, pelaksanaan penelitian ini dianggap sudah selesai.

Untuk mendapatkan gambaran mengenai penelitian ini, kami akan menguraikan terlebih dahulu latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan serta metodologi. Barulah pada bagian selanjutnya akan diuraikan mengenai hasil yang telah dicapai, pembahasan dan kesimpulan penelitian.

Agustus 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kecanduan (Adiksi).....	9
2.2 Self-esteem.....	13
2.3 <i>Road Map</i> Penelitian.....	17
BAB III TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN	18
3.1 Tujuan Penelitian	18
3.2 Urgensi Penelitian dan Manfaat Penelitian.....	18
3.3 Temuan yang Ditargetkan.....	19
3.4 Luaran Penelitian	19
BAB IV METODE PENELITIAN	20
4.1 Desain Penelitian	20
4.2 Populasi dan Sampel.....	20
4.3 Alat Ukur	21
4.4 Teknik Pengumpulan Data	21
4.5 Teknik Analisis	21
4.6 Bagan Alir.....	22
BAB V HASIL YANG DICAPAI	23
5.1 Hasil	23
5.2 Pembahasan	28
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	35
6.1 Simpulan	35
6.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sudah bukan rahasia lagi jika sekarang dunia kita sudah di kelilingi oleh teknologi dan internet. Dengan teknologi dan internet kita sudah terbiasa hidup praktis dalam berkomunikasi, terutama lewat media sosial. Jaman sekarang justru orang – orang lebih memilih berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan dengan telepon atau pesan singkat (SMS). Dapat dikatakan, kondisi ini telah menjadi kebiasaan sehari – hari bahkan dapat dikatakan sebagai kebutuhan sekunder masyarakat jaman sekarang.

Selama beberapa tahun terakhir, penggunaan media sosial telah menjadi aktivitas yang semakin populer di banyak negara di seluruh dunia (Kuss & Griffiths, 2011). Individu mengunjungi situs media sosial untuk terlibat dalam berbagai jenis hiburan dan kegiatan sosial termasuk bermain *game*, bersosialisasi, menghabiskan waktu, berkomunikasi, dan *posting* gambar (Allen et al., 2014 dan Ryan et al., 2014). Meskipun kondisi ini telah dengan cepat menjadi fenomena modern dan dianggap sebagai hal yang wajar (Boyd & Ellison, 2007), namun kekhawatiran mengenai terjadinya perilaku adiktif pada pengguna media sosial cukup besar terutama ketika terjadi penggunaan media sosial secara berlebihan dan kompulsif. Sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Andreassen & Pallesen (2014), individu yang mengalami kecanduan terhadap penggunaan media sosial merupakan individu “yang terlalu memperhatikan media sosial tersebut, didorong oleh motivasi tak terkendali untuk menggunakan media sosial, dan mencurahkan begitu banyak waktu dan usaha untuk media sosial”, yang akhirnya merusak area kehidupan penting lainnya.

Menurut survey yang dilakukan pada tahun 2013, hampir 70% pengguna internet di Indonesia yang berusia 15-22 tahun menghabiskan waktu lebih dari 3 jam sehari menggunakan internet. Tiga hal utama yang dilakukannya adalah sebanyak 60,2% untuk membuka email, 64% mencari informasi dan 94% untuk mengakses media sosial (Santika, 2015). Media sosial adalah kolektif saluran

komunikasi *online* yang didedikasikan untuk interaksi, konten-*sharing* dan kolaborasi. Media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan *online* sebagai situs sosial untuk berinteraksi secara luas dengan orang lain. Kebanyakan media *online* tradisional menyediakan kolom *comments* bagi para penggunanya. Dalam hal bisnis, media sosial digunakan untuk memasarkan produk, mempromosikan merk, terhubung kepada pelanggan dan menumbuhkan bisnis baru.

Menurut Young, mahasiswa memiliki tingkat resiko adiksi internet terutama media sosial (dalam Nurfadhilah, 2014). Hal ini dikarenakan pertama, mahasiswa memiliki waktu luang yang banyak. Kedua, sekolah dan universitas memberikan fasilitas internet tanpa batas. Ketiga yaitu mahasiswa yang berusia 18-22 tahun umumnya baru pertama kali terbebas dari pengawasan orang tua tentang apa yang mereka akses di internet. Keempat, yaitu mahasiswa baru mengalami masalah baru untuk beradaptasi dengan situasi kuliah dan sulit untuk memperoleh teman yang baru dan lebih sering berakhir dengan mencari teman menggunakan aplikasi internet yaitu media sosial. Kelima, mahasiswa mendapat dukungan dari fakultas dan tenaga administrasi fakultas dalam menggunakan aplikasi internet. Keenam, remaja terlatih untuk menggunakan inovasi teknologi terbaru, khususnya yang ada aplikasi internet. Ketujuh, mahasiswa ingin menghilangkan stress setelah menghadapi ujian di kampus.

Ketika menjelaskan batas antara perilaku adiktif dan non-adiktif (misal berlebihan atau antusias), peneliti menggunakan kriteria adiksi atau kecanduan dari Young (2004). Dengan demikian, individu yang mengalami kecanduan media sosial akan menampilkan perilaku-perilaku berikut ini, antara lain menjadi disibukkan oleh media sosial (*salience*), menggunakan media sosial untuk mengurangi perasaan negatif (modifikasi mood), secara bertahap frekuensi dan intensitas penggunaan media sosial untuk mendapatkan kesenangan menjadi semakin meningkat (toleransi/keinginan), mengalami kegelisahan jika dilarang menggunakan media sosial (*withdrawal*), mengorbankan kewajiban lain dan / atau menyebabkan kerugian bagi area kehidupan lain yang penting karena penggunaan media sosial (konflik/gangguan fungsional), dan menginginkan atau mencoba

untuk mengontrol penggunaan media sosial tetapi tidak berhasil (kekambuhan/hilangnya kontrol).

Sebelumnya, peneliti telah melakukan survey terhadap 81 mahasiswa mengenai kecenderungan munculnya perilaku adiksi pada media sosial melalui indikator atau simptom-simptom yang ditampilkan. Berikut akan dijabarkan mengenai hasil survey yang sudah dilakukan:

Tabel 1.1 Hasil Survey

Perilaku	Data Perilaku
Media sosial yang digunakan	Media sosial yang paling sering digunakan adalah Instagram, Line, Whatsapp, BBM, Snapchat, Twitter, Path, Tumblr, Facebook, Youtube.
Waktu	Aktif menggunakan media sosial selama 5 tahun terakhir.
<i>Tolerance</i>	Kegiatan subjek dalam menggunakan media sosial terjadi peningkatan secara bertahap. Ketika tahun pertama menggunakan media sosial, mereka rata-rata menghabiskan waktu 5 jam sehari dan mengalami peningkatan pada 2 tahun terakhir mencapai 8 jam dalam sehari.
<i>Mood modification</i>	Berkaitan dengan penggunaan media sosial yang meningkat secara bertahap. Hal tersebut terjadi ketika subjek ingin mengembalikan <i>mood</i> yang sedang tidak bagus atau merasa bosan. Ketika subjek menggunakan media sosial, mereka akan merasakan adanya perasaan senang dan menjadikan media sosial sebagai sarana untuk <i>refreshing</i> sehingga mereka juga merasakan bahwa mereka sudah sangat ketergantungan dengan media sosial.
<i>Withdrawal</i>	Perasaan kecewa, kehilangan, aneh, resah, kesal, gelisah, seperti ada yang kurang dan cemas ketika

	tidak dapat menggunakan media sosial mereka.
<i>Relapse</i>	Hal yang disebutkan diatas juga dirasakan ketika mereka mencoba untuk mengurangi intensitas dalam penggunaan media sosial dan tidak mendapatkan hasil yang diharapkan atau gagal dalam melakukan pengurangan dalam penggunaan media sosial. Kecenderungan untuk kembalinya pola sebelumnya juga akan lebih cepat dan bahkan lebih parah setelah-bertahun-tahun dikontrol atau hilang.
<i>Salience</i>	Waktu yang mereka gunakan jika diakumulasikan dalam sehari ketika menggunakan media sosial adalah 12 jam dan 84 jam seminggu. Hal tersebut membuat mereka akan menggunakan media sosial dalam keadaan dan kondisi apapun yang menyebabkan mereka menjadi kurang dalam relasi interpersonal, mengganggu waktu tidur mereka, boros dalam pembelian kuota, prokrastinasi terhadap tugas, tidak fokus, akademik menurun dan seperti mempunyai dunianya sendiri.
<i>Conflict</i> (intrafisik dan interpersonal)	Kecanduan mereka terhadap media sosial membuat aspek dalam kehidupan mereka yang lain terganggu seperti relasi interpersonal berkurang, waktu tidur terganggu, prokastinasi terhadap tugas dan hal lainnya bahkan sampai akademik menurun. Mereka pernah melakukan usaha untuk mengurangi kegiatan dalam menggunakan media sosial tetapi gagal dikarenakan merasakan hal-hal seperti bosan, cemas, kesal, resah, kecewa dan kehilangan.

Perilaku atau *symptom* yang pertama dari perilaku adiksi adalah *Tolerance*. Ini adalah proses meningkatnya jumlah dalam melakukan suatu kegiatan yang

diperlukan untuk membangun suasana hati (*mood*) seperti sedia kala. Pada dasarnya, berarti bahwa secara bertahap jumlah waktu yang digunakan akan lebih banyak terlibat untuk menghabiskan kegiatan tersebut yang dalam hal ini adalah menggunakan media sosial. Pengertian tersebut sesuai dengan data perilaku pada tabel 1.1 bahwa subjek mengalami peningkatan dalam penggunaan media sosial sejak tahun pertama menggunakannya.

Simptom dari adiksi yang lain adalah *Mood Modification* yaitu pengalaman subjektif berupa konsekuensi yang dirasakan oleh individu dari keterlibatan suatu aktivitas. Pada perilaku yang dijabarkan diatas, berkaitan dengan penggunaan media sosial yang mengalami peningkatan secara bertahap tersebut adalah subjek merasakan kesenangan, menggunakan media sosial sebagai media untuk mengembalikan keadaan *mood* mereka bahkan menjadikan media sosial sebagai sarana untuk *refreshing* sehingga merasa sudah sangat ketergantungan akan aktivitas tersebut. Kenyataannya hal tersebut hanya bersifat sementara dan tidak dapat menyelesaikan suatu masalah. Seharusnya ketika individu mengalami kejadian yang tidak menyenangkan seharusnya akan melampiaskannya pada objek yang membuat mereka mengalami hal yang tidak menyenangkan sehingga hal tersebut dapat teratasi.

Simptom selanjutnya yaitu *Withdrawal*, suatu keadaan dimana individu memiliki perasaan tidak menyenangkan saat aktivitas yang biasa mereka lakukan terhenti dan menjadi berkurang. Perasaan tidak menyenangkan seperti kesal, kecewa, resah, gelisah dirasakan oleh individu ketika tidak dapat menggunakan media sosial. Hal yang mereka lakukan ketika tidak dapat menggunakan media sosial adalah dengan mencari fasilitas yang menyediakan *Wifi* atau bahkan mereka memohon kepada temannya untuk membagikan kuotanya agar mereka tetap dapat menggunakan media sosial. Hal lainnya yang mereka lakukan adalah dengan cara meminjam uang teman. Biasanya tidak hanya ke 1 orang saja, ada yang 2 sampai 3 orang dan akan digantikan bulan berikutnya. Hal itu justru menimbulkan masalah baru karena, uang bulanan mereka sudah langsung terpotong untuk membayar hutang-hutangnya dan akan cepat habis juga untuk membeli kuota di bulan berikutnya.

Individu juga sempat melakukan pengurangan dalam menggunakan media sosial namun, dikarenakan perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan dan individu tidak mampu mengatasinya sehingga usaha melakukan pengurangan terhadap penggunaan media sosial tersebut gagal. Hal ini menunjukkan kecenderungan akan ketidakmampuan individu untuk berhenti dari aktivitas tersebut, yang merupakan simptom lainnya dari adiksi yaitu *Relapse*. Sehingga terjadi *Conflict*, dalam hal ini adalah konflik intrapsikis yaitu keadaan individu yang ingin berhenti dalam aktivitas yang berlebihan tetapi merasa sulit. Bahkan, ketika mereka kembali lagi melakukan pola tingkah laku kecanduan ada yang menjadi lebih parah dari sebelumnya.

Ketika mereka menggunakan hampir separuh waktunya dalam sehari untuk menggunakan media sosial adalah keadaan yang menunjukkan ketika sebuah aktivitas sudah menjadi sangat penting dalam kehidupan seseorang. Apalagi hal tersebut sampai mengganggu fungsi-fungsi kehidupan yang lain dari orang tersebut seperti, kurangnya relasi interpersonal, boros karena tidak dapat mengontrol keuangan untuk membeli kuota sampai mengesampingkan kebutuhan primer mereka karena uang bulanan yang diberikannya sebagian besar habis untuk membeli kuota. Hal terpenting adalah mereka tetap dapat menggunakan media sosial. Dampak lain dari menggunakan media sosial adalah prokrastinasi (penundaan) terhadap tugas dan aktivitas lainnya seperti saat akan bersiap untuk berangkat kuliah. Prokrastinasi yang dilakukan mengakibatkan mereka akhirnya menjadi tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas dan aktivitas lain yang membuat mereka berpikir bahwa mereka masih memiliki banyak waktu. Akhirnya, hal tersebut akan mempengaruhi prestasi akademik mereka. Selain itu juga waktu tidur mereka yang terganggu. Maksudnya disini adalah ketika menggunakan media sosial, mereka akan menggunakan media sosial sebagai sarana untuk *refreshing* sehingga muncul kenyamanan ketika membuka media sosial yang membuatnya lupa akan waktu sehingga waktu tidur pun akhirnya terganggu. Berkurangnya relasi interpersonal juga dirasakan oleh mereka. Ketika menggunakan media sosial, mereka seperti mempunyai dunianya sendiri dan tidak menghiraukan lingkungan sekitarnya. Bahkan, mereka sering kali merasa bahwa

tidak nyaman ketika harus menunda untuk membuka media sosial, meskipun saat itu sedang ada teman atau orang yang sedang berinteraksi dengannya.

Keadaan seperti yang dijabarkan diatas tersebut merupakan symptom dari adiksi yaitu *Salience*. Keadaan yang menunjukkan sebuah aktivitas menjadi sangat penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikiran, perasaan juga perilaku. Symptom lain yang muncul dalam penjabaran diatas adalah *Conflict Intrapersonal*, yaitu konflik yang terjadi dalam kehidupan seseorang antara apa yang mereka lakukan dengan kehidupan pada diri mereka yang lain seperti kehidupan sosial.

Penelitian lainnya juga menemukan bahwa individu dengan kecanduan media sosial memiliki aktivitas yang abnormal pada otaknya (Kim et al., 2012; dalam Fernandes., 2016). Kecanduan media sosial juga berasosiasi kuat dengan disfungsi domaninerpic sistem otak yang menunjukkan bahwa ia memiliki dampak serius pada fungsi otak (Yen et al., 2012; dalam Fernandes., 2016). Sebuah studi oleh Lin (2015) menemukan bahwa individu dengan kecanduan media sosial memiliki pengurangan pecahan anisotropi (FA) di jalur putih pada seluruh area utama otak. Struktur putih yang abnormal pada otak tersebut diduga terkait dengan berbagai gangguan perilaku. Temuan tersebut menunjukkan fakta bahwa kecanduan media sosial adalah sebuah gangguan yang cukup penting untuk mempengaruhi fisiologi otak.

Para peneliti telah mendapatkan bukti bahwa individu dengan masalah kecanduan pada internet memiliki kecenderungan untuk membuat penafsiran yang negatif dan prediksi yang disfungsi pada penggunaan internet mereka (Decker & Gay, 2011; Kalkan, 2012; dalam Huanhuan, 2013). Mereka yang adiksi atau kecanduan dengan media sosial kebanyakan memiliki pemikiran bahwa diri mereka tidak menarik dalam dunia nyata, mereka juga memiliki pemikiran bahwa orang-orang lebih banyak tertarik dengan dirinya dalam keadaan "online" dan mereka juga memiliki perasaan cemas bahwa orang akan memandang dirinya sebagai pribadi yang tidak menarik apabila harus berinteraksi secara langsung.

Umumnya, orang yang mengalami kecanduan media sosial dilatarbelakangi oleh aspek-aspek psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku

kecanduan media sosial lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan (Ryan et al., 2014). Namun, penelitian lain menunjukkan data bahwa perempuan lebih konsisten dalam menampilkan perilaku kecanduan media sosial dibandingkan laki-laki, terutama pada aktivitas media sosial yang melibatkan interaksi sosial (Andreassen, 2015 dan Griffiths et al., 2014). Selain itu, individu dengan usia yang lebih muda mampu beradaptasi lebih cepat dengan teknologi baru, hal ini juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kecanduan media sosial lebih banyak terjadi pada individu dengan usia yang lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua. Hal lainnya, individu yang bermasalah dalam relasi sosial juga lebih rentan untuk mengembangkan perilaku kecanduan media sosial dibandingkan individu yang memiliki kehidupan sosial memuaskan.

Kepribadian juga memiliki peranan penting dalam berkembangnya perilaku kecanduan media sosial. Penggunaan media sosial memungkinkan individu untuk mengekspresikan ambisi mereka dan menunjukkan keberhasilan mereka kepada orang lain, selain itu juga untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain melalui komentar positif dari pengguna media sosial lainnya. Dengan kata lain, media sosial merupakan media yang memuaskan bagi individu untuk “menampilkan dirinya”.

Demikian pula, penilaian atau evaluasi yang dimiliki individu mengenai dirinya (*self-esteem*) tampaknya juga memainkan peran dalam berkembangnya perilaku kecanduan (adiksi) terhadap media sosial. Oleh karena itu, jika seseorang berpikir “Saya tidak menyenangkan” atau “Saya memiliki ketrampilan sosial yang buruk” akan merasa bahwa media sosial merupakan tempat yang lebih aman untuk mengekspresikan diri.

1.2. Perumusan Masalah

1. Tipe kepribadian apa yang paling banyak ditemukan pada para pecandu media sosial?
2. Bagaimanakah gambaran *self-esteem* pada para pecandu media sosial?

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecanduan (Adiksi)

Addiction atau kecanduan adalah keterpakuan dan ketergantungan seseorang pada suatu hal. Kecanduan biasanya melibatkan bahan atau zat tertentu seperti alkohol atau narkoba, tetapi konsep kecanduan juga dapat di pergunakan meskipun tidak melibatkan bahan atau zat tertentu, contohnya seperti judi patologis.

Penyebab *addiction* dipandang dari teori psikologi adalah bahwa hal ini berkembang untuk memenuhi kebutuhan psikologis yang tidak dapat dipuaskan secara mudah dengan cara lain (Cohen and Willerman, 1990). Seseorang yang kecanduan menganggap bahwa perilaku kecanduannya merupakan cara yang paling mudah untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya. Dalam perspektif teori belajar dan *conditioning*, perilaku kecanduan disebabkan oleh adanya tanda atau *cues* yang terkondisikan dari orang lain yang dapat menimbulkan simptom menarik diri dan kerinduan. Perilaku kecanduan secara kuat berefek menyenangkan bagi pelaku. Sesungguhnya para pecandu termotivasi oleh harapan-harapan dari berbagai kesenangan atau bisa juga karena tekanan kelompok (Cohen and Willerman, 1990).

Sosial media addiction (internet addiction) disebut sebagai *technological addictions* dan didefinisikan secara operasional sebagai *non chemical (behavioral addiction)* yang melibatkan interaksi antara mesin yang bersifat pasif (seperti televisi) maupun aktif (seperti media sosial) dengan manusia dalam jumlah yang besar. Biasanya memiliki gambaran yang mempengaruhi yang bisa berkontribusi meningkatkan kecenderungan *addictive*. *Technological addiction* dapat dilihat sebagai subset dari *behavioral addiction*.

Enam kriteria operasional yang menjelaskan konsep *addiction*, adalah :

1. *Salience*

Hal ini muncul saat penggunaan internet atau media sosial menjadi aktivitas paling penting dalam kehidupan seseorang, mendominasi pikiran (preokupasi

dan distorsi kognisi), perasaan (*cravings*), dan perilaku (berkurangnya perilaku di lingkungan sosial). Secara ringkas, meskipun tidak sedang menggunakan internet atau media sosial, individu akan memikirkan tentang apa yang akan ia lakukan saat menggunakan internet atau media sosial.

2. *Mood modification*

Mood modification mengacu ada pengalaman subjektif yang individu rasakan sebagai konsekuensi dari keterikatan dengan penggunaan internet atau media sosial dan dapat dilihat sebagai *coping strategy*.

3. *Tolerance*

Tolerance adalah proses di mana peningkatan jumlah penggunaan internet atau media sosial menghendaki untuk mencapai efek *mood modification*. Pada dasarnya, hal ini berarti bahwa secara bertahap, para individu mengalami peningkatan jumlah waktu yang mereka gunakan untuk menggunakan internet atau media sosial.

4. *Withdrawal symptom*

Simptom menarik diri adalah suatu perasaan atau kondisi emosional yang tidak nyaman yang terjadi ketika pengguna internet atau media sosial harus terhenti atau dikurangi. Contohnya menjadi merubah mood atau menjadi sensitif.

5. *Conflict*

Kondisi ini mengacu pada konflik antara pengguna internet atau media sosial dengan hal-hal di sekitar diri mereka (*interpersonal conflict*), konflik dengan aktivitas lain (pekerjaan, tugas sekolah/kuliah, atau kehidupan sosial), atau konflik dengan diri individu itu sendiri (*intrapsychic conflict* dan atau perasaan subjektif akan kehilangan kendali) yang berkaitan dengan penggunaan banyak waktu untuk menggunakan internet atau media sosial.

6. *Relapse*

Relapse adalah kecenderungan untuk mengulang pola awal dalam penggunaan internet dan menggunakan media sosial, secara cepat setelah ada periode untuk mengontrolnya.

Esensi dari individu yang adiksi adalah kepribadiannya yang bermasalah dan hal tersebut terungkap dalam *beliefs* nya yang disfungsional (Pretzer & Beck, 1996; dalam Beck dkk., 2000). Teori kognitif-perilaku adalah konsep dimana kognisi memainkan peran penting dalam perubahan perilaku. Dimana kognisi atau pikiran individu berdampak pada perilaku mereka dan pikiran atau *belief* yang negatif tersebut dapat membuat individu menjadi sulit untuk melakukan suatu perubahan menuju perilaku yang positif. Menurut konsep teori kognitif, terdapat 2 unsur penting dalam menyusun konseptualisasi yang didasarkan oleh model kognitif, yaitu: (1) Pikiran Otomatis (*automatic thoughts*) merupakan pikiran-pikiran yang munculnya secara cepat, bersifat evaluatif terhadap sesuatu dan bukan hasil dari pertimbangan ataupun pemikiran. Biasanya yang lebih disadari oleh individu adalah emosi atau perasaan yang mengikuti pemikiran otomatis tersebut. (2) Keyakinan-keyakinan (*beliefs*), yang terdiri dari (a) *core beliefs*, adalah keyakinan yang paling utama terbentuk atau merupakan kumpulan dari berbagai pemahaman yang sifatnya sangat mendalam dan absolut. Didapatkan pada saat masa kanak-kanak dimana individu mengembangkan ide-ide mengenai lingkungannya. (b) *intermediate beliefs*, terdiri dari sikap, asumsi dan aturan-aturan yang berada diantara *core belief* dan *automatic thoughts*

Setiap individu memiliki keyakinan utama berbeda-beda yang sudah terbentuk sejak masa kanak-kanak mengenai lingkungan serta dirinya sendiri. Dimana keyakinan utama atau *core belief* nantinya akan membentuk *intermediate belief* yang terdiri dari sikap seseorang tersebut terhadap dirinya sendiri akan suatu situasi, asumsi tentang dirinya serta lingkungannya kemudian ada aturan-aturan yang dibuat berdasarkan situasi dan dirinya sendiri. Selanjutnya akan menghasilkan *automatic thoughts* yang berupa emosi atau perasaan yang dirasakan oleh individu tersebut yang kemudian akan menghasilkan suatu reaksi yang ditampilkan melalui perilakunya.

Hal tersebut akan terjadi secara berulang sehingga reaksi yang ditimbulkan pun akan sama pada situasi yang serupa. Hal tersebutlah yang dinamakan kepribadian. Menurut konsep teori kognitif, kepribadian pada individu yang adiksi dikarenakan *belief* atau keyakinannya yang disfungsional. Setiap individu akan

memiliki *core belief* atau keyakinan utama yang sudah terbentuk saat kanak-kanak mengenai diri sendiri dan lingkungannya. Keyakinan-keyakinan yang terbentuk tersebut berbeda pada setiap individu. Pada individu yang adiksi, mereka akan memiliki keyakinan bahwa dirinya adalah individu yang tidak berani untuk melakukan kontak secara langsung atau tatap muka dengan orang lain dikarenakan individu tersebut merupakan individu dengan kecemasan yang tinggi sehingga mengantisipasi untuk tidak berinteraksi secara langsung dengan orang lain demi menghindari pandangan negatif dari orang lain. Robbins (2013: 355 dalam Soliha, 2015) ketika individu mengalami cemas secara oral maka ia akan memerlukan media komunikasi yang dapat dilakukan secara tulisan. Dalam hal ini media komunikasi berupa tulisan bisa berupa SMS. Namun, dalam era globalisasi dan modern saat ini aplikasi media sosial seperti Line, Twitter, Instagram, Whatsapp, BBM dan Facebook dapat digunakan secara praktis oleh masyarakat dengan tambahan fitur-fitur yang menarik seperti *emoticon* atau *emoji* sehingga lebih mudah untuk mengekspresikan diri kepada lawan bicara.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Johnson (dalam Juwaeni, 2009) menunjukkan bahwa individu yang kurang mampu dalam mengungkapkan diri terbukti menjadi individu yang pencemas, kurang percaya diri, timbul perasaan takut dan tidak percaya terhadap orang lain. Akhirnya akan menyebabkan situasi kesepian yang merupakan kondisi tidak menyenangkan dan berhubungan dengan tidak mencukupinya kebutuhan akan bentuk suatu hubungan yang akrab (Sullivan, dalam Pepalau & Perlman, 1982). Oleh karena itu, mereka akan menggunakan alternatif lain untuk memenuhi kebutuhan mereka seperti menggunakan media sosial yang dapat memenuhi kebutuhannya tersebut tanpa harus memiliki keterampilan ketika berkomunikasi secara nyata dengan orang lain.

Kemudian setelah itu muncul *intermediate belief* yang mana akan ada sikap bahwa “suatu hal yang menakutkan jika orang lain menilai saya sebagai individu yang penuh kekurangan”. Kemudian aturannya adalah “menghindari berkomunikasi secara langsung dengan orang lain”. Asumsinya adalah ‘Jika saya mencoba berkomunikasi langsung dengan orang lain saya akan dipandang sebagai individu yang penuh dengan kekurangan. Sedangkan jika saya menghindari hal

tersebut, saya akan baik-baik saja". Hal-hal tersebut yang akhirnya akan memunculkan perilaku menghindari untuk berkomunikasi dengan orang lain dikarenakan ia adalah orang yang pencemas ketika bertatap muka dengan orang lain sehingga muncul pemikiran dirinya takut dipandang sebagai individu yang penuh dengan kekurangan. Akhirnya akan mengarahkan individu tersebut untuk menggunakan media komunikasi yang lain agar kebutuhannya terpenuhi.

Ketika individu tersebut menemukan media alternatif yang lebih banyak menguntungkan untuk dirinya seperti tidak harus bertatap muka langsung dengan orang lain ketika berkomunikasi, tidak harus terlihat gugup ketika berbicara dengan orang lain, mereka akan merasakan perasaan senang karena mereka diterima oleh lingkungan dan kebutuhan bersosialisasi atau berhubungan dengan orang lain akhirnya terpenuhi. Mereka akan terus menggunakan dan mengandalkan media tersebut sebagai satu-satunya sarana komunikasi untuk mencari dan juga mendapatkan informasi mengenai lingkungannya. Hal ini yang menyebabkan mereka menjadi individu yang konsumtif atau menggunakan sesuatu secara berlebihan dan sudah menjadi individu yang adiksi terhadap media sosial. Hal tersebut merupakan hasil dari *core belief* dan *automatic thoughts* yang merupakan reaksi dari individu yang berupa emosi, perilaku hingga fisik.

2.2 Self-Esteem

Banyak orang mengartikan *Self-esteem* sama dengan *self concept*. Padahal keduanya adalah hal yang berbeda. *Self-esteem* merupakan bagian dari *self concept*. *Self-esteem* digunakan oleh para ahli untuk menandakan bagaimana seseorang mengevaluasi dirinya. Evaluasi ini akan memperlihatkan bagaimana penilaian individu tentang penghargaan dirinya, percaya akan kemampuan dirinya, adanya pengakuan (penerimaan).

Burn (1993) mendefinisikan *Self-esteem* yaitu *hipotetical construct* yang di dalamnya terkandung pengertian mengenai apakah seseorang menerima dirinya, menghormati dan memandang dirinya sebagai seseorang yang berarti. Sedangkan Jerald G. Bachman (1997), mendefinisikan *Self-esteem* sebagai *personal judgment* mengenai perasaan berharga atau berarti yang di

diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Menurut Coopersmith (1967), *Self-esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian kesuksesan dan keberhargaan. Secara singkat, *Self-esteem* adalah penilaian diri mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Self-esteem* adalah sejauhmana individu menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga dan kompeten.

Coopersmith (1967) mengemukakan 4 aspek yang terdapat dalam *Self esteem* yaitu sebagai berikut.

1. *Power* (Kekuasaan)

Kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol tingkah laku diri sendiri dan orang lain. Kemampuan ini ditandai oleh adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima dari individu dari orang lain dan besarnya sumbangan dari pikiran/pendapat dan kebenarannya.

2. *Significance* (Keberartian)

Keberartian dalam arti kepedulian, perhatian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain. Hal tersebut merupakan penghargaan dan minat dari orang lain dan pertanda penerimaan popularitasnya. Penerimaan tersebut ditandai oleh kehangatan, keikutsertaan, perhatian dan menyukai individu seperti apa adanya.

3. *Virtue* (Kebajikan)

Ketaatan mengikuti kode moral, etika dan prinsip-prinsip keagamaan yang ditandai oleh ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang dilarang dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan oleh moral, etika dan agama.

4. *Competence* (Kemampuan)

Sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan berbagai tugas atau pekerjaan dengan baik dari level yang tinggi dan usia yang berbeda.

Tingkat *Self-esteem* antara individu satu dengan individu yang lain berbeda. Menurut Coopersmith (1967), yang membedakan *Self-esteem* tinggi atau rendah adalah realistik atau tidaknya seseorang dalam mencapai tujuan yang diinginkan dan bagaimana seseorang berpikir tentang dirinya, orang lain dan lingkungannya. Selanjutnya Coopersmith (1967) mengklasifikasikan tingkatan *Self-esteem*, yaitu:

1. Tingkat *Self-esteem* yang tinggi

Individu yang memiliki *Self-esteem* yang tinggi akan merasa puas dengan karakter dan kemampuan dirinya sehingga ia merasakan penerimaan dan penghargaan diri yang positif yang akan memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri dan berinteraksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial. Individu mempercayai persepsi diri sehingga tidak terpaku pada kesulitan-kesulitan secara personal. Individu yang memiliki *Self-esteem* yang tinggi tidak sensitif terhadap kritik dari lingkungan, tetapi menerima dan mengharapkan masukan verbal atau non verbal dari orang lain untuk menilai dirinya. Mereka mempertimbangkan diri mereka sebagai orang yang bernilai, penting dan berharga. Mereka mempercayai pandangan serta pengalaman diri adalah nyata (*real*) dan benar (*true*), terdapat kejelasan dalam persepsi dan pandangan yang mereka miliki serta mampu mengalihkan pengaruh dari orang lain. Mereka mandiri dalam lingkungan sosial, kreatif, asertif, dan giat dalam tindakan sosial. Mereka tidak sulit dalam melakukan persahabatan dan mampu mengekspresikan pendapatnya, walaupun pendapatnya akan menimbulkan kebencian orang lain sehingga hal tersebut tanpa mereka sadari seolah-olah tidak memperhatikan kekurangan dirinya.

2. Tingkat *Self-esteem* rendah

Individu yang memiliki "*lack of confidence*" dalam menilai kemampuan dan atribut-atribut dalam dirinya. Adanya penghargaan diri yang buruk ini membuat individu tidak mampu untuk

mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya. Mereka tidak puas dengan karakteristik dan kemampuan-kemampuan dirinya sehingga ketidakpastian dan ketidakyakinan diri ini menumbuhkan rasa tidak aman terhadap keberadaan diri mereka di lingkungan sosialnya. Mereka merupakan individu yang pesimis yang perasaannya dikendalikan oleh peristiwa eksternal, merasa tidak mampu dalam menghadapi sesuatu yang menuntut kemampuannya sehingga individu cenderung *dependence*, pasif dan tidak mampu berpartisipasi dan bersikap conform terhadap pengaruh lingkungan. Individu merasa terasing, tidak disayangi, tidak mampu mengekspresikan atau mempertahankan diri mereka dan terlalu lemah untuk mengatasi kekurangan mereka. Selain itu mereka peka terhadap kritik, terbenam dalam masalah-masalahnya sendiri, menyembunyikan diri dari interaksi-interaksi sosial yang mungkin akan memberikan konfirmasi yang lebih lanjut tentang ketidakmampuan yang mereka bayangkan. Mereka kurang percaya terhadap diri sendiri dan merasa khawatir dengan ketidakpopuleran atas ide-ide yang kurang bagus. Mereka tidak menunjukkan diri di dalam lingkungan sosialnya, lebih banyak mendengarkan dari pada berpartisipasi dan mereka lebih menyukai kesunyian daripada keramaian. Diantara hal yang mendasar dari *Self-esteem* yang rendah, mereka itu sadar diri dan sangat memperhatikan masalah pribadinya.

Perbedaan gaya berespon terhadap diri sendiri dan orang lain menyatakan kondisi *Self-esteem* yang tinggi, sedang dan rendah. Mereka mungkin mengalami peristiwa yang sama namun dengan perbedaan tingkat *Self-esteem* ini akan memberikan reaksi afektif yang berbeda. Jelas bahwa *Self-esteem* secara signifikan berhubungan dengan pola-pola dan gaya berespon seseorang dalam beradaptasi dengan tuntutan-tuntutan lingkungan.

2.3 Road Map

Tahun	Penelitian
2011	Pengaruh Pelatihan Dengan Pemberian Modul Intervensi <i>Self-Management</i> Terhadap Penurunan Frekuensi Bermain <i>Game Online</i> Pada <i>Gamers Addict</i> Di Kelurahan Antapani Tengah Bandung
2013	Peran Komunikasi Orang Tua Dan Anak Dalam Penanganan Kegemaran Bermain <i>Game Online</i>
2016	Gambaran Kepribadian dan <i>Self-Esteem</i> Pada Pecandu Media Sosial (diajukan sebagai proposal tahun 2016)
2017	Rancangan Intervensi Penanganan Perilaku Kecanduan Media Sosial (proposal lanjutan)
2018	Uji Coba Rancangan Intervensi Penanganan Perilaku Kecanduan Media Sosial (proposal lanjutan)
2019	Efektivitas Intervensi Penanganan Perilaku Kecanduan Media Sosial (proposal lanjutan)

BAB III TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

3.1 Tujuan Penelitian

1. Mendapatkan data mengenai tipe kepribadian pecandu media sosial
2. Mendapatkan data mengenai gambaran *self-esteem* pada para pecandu media sosial

3.2 Urgensi Penelitian

Seseorang dapat dikatakan kecanduan terhadap media sosial, jika memiliki kriteria atau simtom, yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse* (Griffiths, 2008). *Salience* adalah keadaan ketika media sosial menjadi kegiatan yang paling penting dalam kehidupan seseorang, mendominasi pikiran mereka, perasaan, dan tingkah laku. *Mood modification* merujuk pada pengalaman subjektif yang dialami oleh para pecandu saat menggunakan media sosial (pengalaman memuaskan atau menyenangkan). *Tolerance* adalah proses di mana meningkatnya porsi waktu yang dikeluarkan untuk menggunakan media sosial sebagai efek dari *mood modifying* yang dirasakan. *Withdrawal symptoms* adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan ketika tidak dapat menggunakan media sosial atau frekuensi penggunaan media sosial yang tiba-tiba berkurang. *Conflict* merujuk pada konflik yang dialami para pecandu dengan orang di sekitar (konflik interpersonal), konflik dengan aktivitas sehari-hari (pekerjaan, tugas-tugas akademik), dan konflik dalam diri (konflik intrapsikis atau kehilangan control emosi). *Relapse* adalah tegangan atau dorongan untuk mengulangi pola-pola tersebut di atas.

Dengan demikian, berdasarkan gejala-gejala (*simptoms*) diatas kecanduan terhadap media sosial akan mengganggu individu tersebut dalam menjalani kehidupan sehari-hari, bisa membahayakan kesehatan, baik secara fisik maupun psikis. Seseorang bisa menjadi tidak peduli pada lingkungan karena lebih memilih menggunakan media sosial dibandingkan melakukan interaksi sosial dengan orang-orang sekitar seperti keluarga dan relasi di tempat kerja atau di sekolah.

Pecandu juga cenderung mengesampingkan kewajiban dan kegiatan yang harusnya menjadi prioritas seperti pekerjaan atau tugas-tugas akademik, sehingga tidak sedikit yang menelantarkan area kehidupannya yang lain. Hal ini telah menjadi masalah serius di seluruh dunia karena angka orang yang kecanduan terhadap media sosial semakin meningkat tiap tahunnya. Perilaku kecanduan terhadap media sosial telah menjadi perilaku yang serius dan perlu mendapatkan perhatian khusus dari berbagai pihak di seluruh dunia, termasuk pemerintah.

3.3 Temuan Yang Ditargetkan

1. Penelitian ini akan menemukan tipe kepribadian yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial.
2. Penelitian ini juga menemukan gambaran penilaian diri (*self-esteem*) yang berperan dalam berkembangnya perilaku kecanduan terhadap media sosial

3.4 Luaran Penelitian

1. Publikasi ilmiah yaitu mengirimkan hasil penelitian ke jurnal nasional atau jurnal nasional terakreditasi
2. Publikasi ilmiah yaitu mengirimkan hasil penelitian untuk mengikuti konferensi nasional dalam bidang Psikologi

BAB IV METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif adalah sebuah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan objek dengan menggunakan prosedur ilmiah untuk menjawab masalah secara aktual. Penelitian deskriptif tidak memerlukan pengontrolan suatu perlakuan, penelitian ini juga tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tapi hanya menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang suatu variabel, keadaan atau gejala.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk dapat melakukan pengukuran, setiap fenomena dijabarkan ke dalam beberapa komponen masalah, variabel, dan indikator. Variabel yang ditentukan diukur dengan memberikan simbol angka yang berbeda sesuai dengan kategori informasi yang berkaitan dengan variabel tersebut.

Dengan desain tersebut, diharapkan akan mendapatkan kejelasan data mengenai kepribadian dan *self-esteem* pada pecandu media sosial.

3.2. Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pecandu media sosial di Kota Bandung. Sedangkan teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *snowball sampling*. Menurut Ulber Silalahi (2009), *snowball sampling* dilakukan secara bertahap, pertama mengidentifikasi individu yang dianggap dapat memberi informasi. Kemudian, individu tersebut dijadikan sebagai informan untuk mengidentifikasi individu yang lain sebagai sampel yang dapat memberikan informasi mengenai adiksi terhadap media sosial. Lalu individu tersebut juga dijadikan informan untuk mengidentifikasi individu lain.

Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah :

1. Mahasiswa di Kota Bandung yang tercatat sebagai mahasiswa yang aktif terdaftar di universitas tersebut.
2. Mahasiswa yang tergolong pada usia perkembangan remaja-dewasa awal
3. Mahasiswa yang mengindikasikan simtom adiksi yang kemudian diukur untuk memastikan tentang adiksinya.
4. Pengguna mengakses media sosial secara aktif melalui *mobile* ataupun *pc*.

3.3. Alat Ukur

Dalam penelitian ini, instrumen pengukuran menggunakan teknik *self report measurement*. Terdapat tiga alat ukur yang digunakan, yaitu:

1. Untuk mengidentifikasi simtom adiksi dan mendapatkan tingkat adiksi pada subjek menggunakan *Media Social Addiction*.
2. Untuk mengukur kepribadian digunakan alat ukur *Personality Beliefs Questionnaire (PBQ)*
3. Untuk mengukur *self-esteem* digunakan *Self-Esteem Questionnaire*.

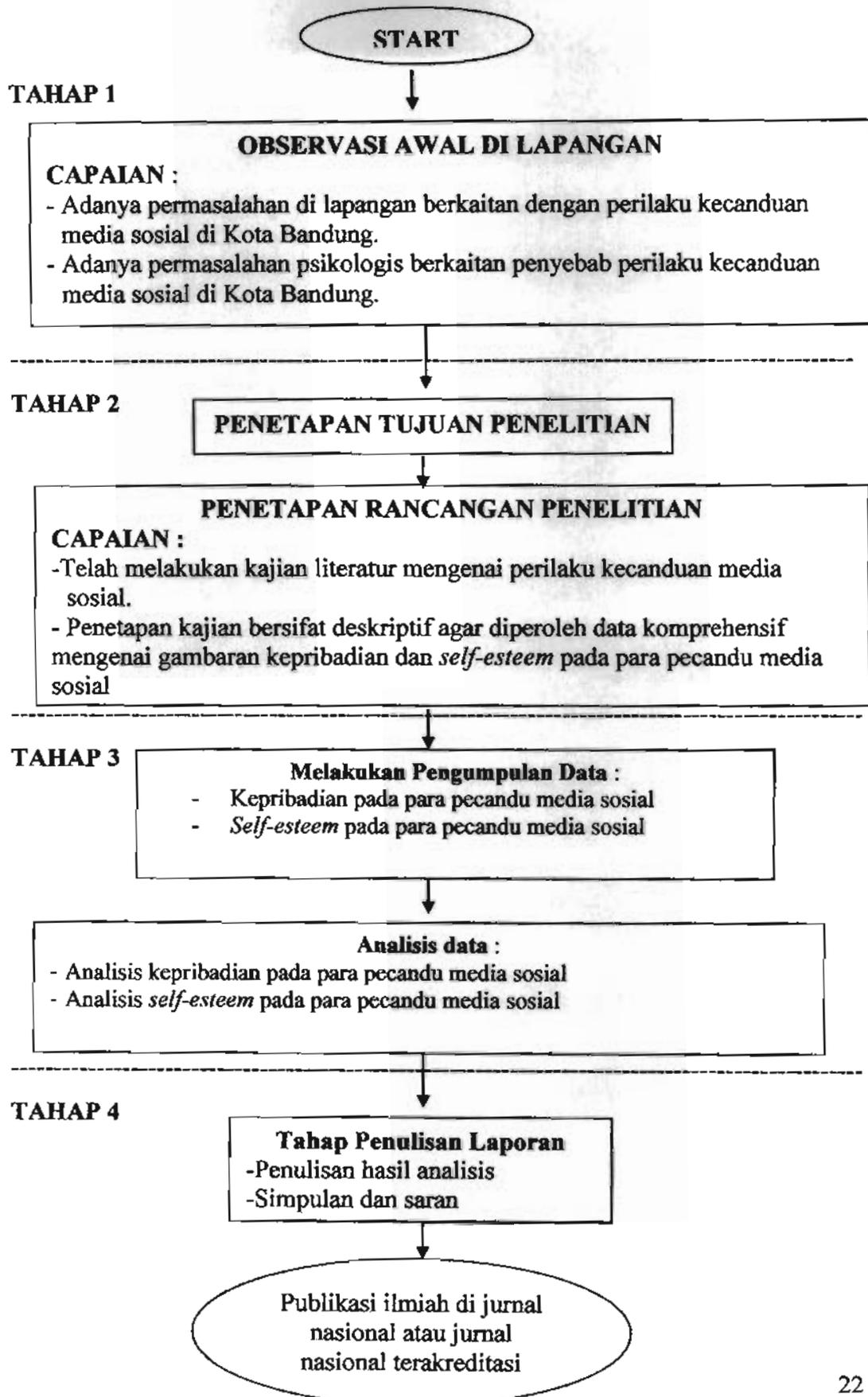
3.4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data akan dilakukan dengan menggunakan kuesioner, baik yang dibagikan secara *hard copy* kepada pengguna sepeda motor yang sesuai dengan kriteria sampel, maupun yang dikirimkan melalui e-mail.

3.5. Teknik Analisis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif .

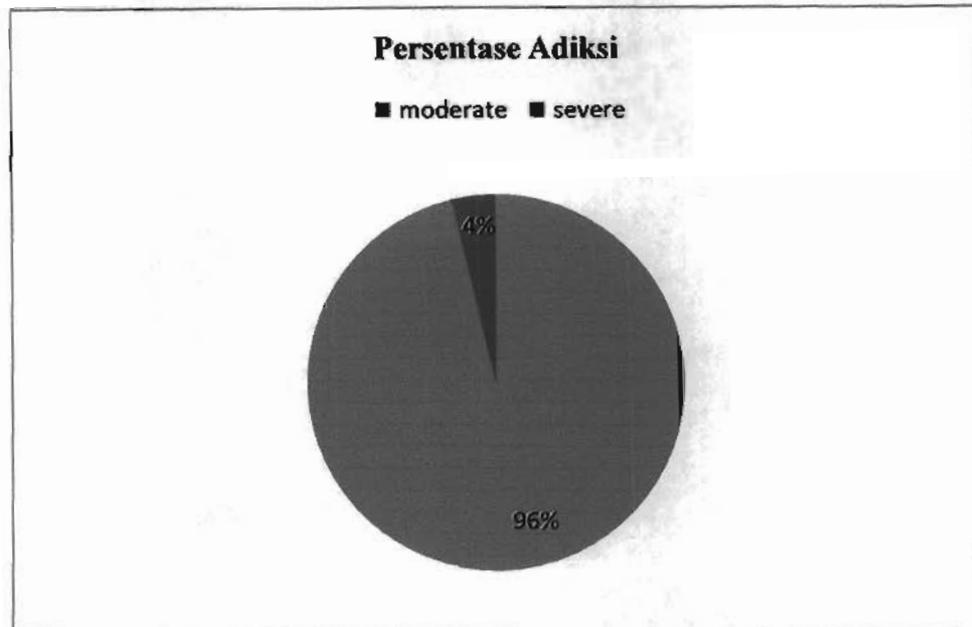
3.7 Bagan Alir Penelitian



BAB V HASIL YANG DICAPAI

5.1 Hasil Pengolahan Data

5.1.1. Hasil Pengukuran Adiksi



Grafik 5.1 Pengukuran Adiksi

Grafik diatas menunjukkan bahwa sebanyak 96% subjek penelitian mengalami adiksi pada tingkat *moderate*, dan sebanyak 4% yang mengalami adiksi pada tingkat *severe*.

5.1.2. Hasil Pengukuran Kepribadian

Hasil pengukuran kepribadian dengan menggunakan *Personality Beliefs Questionnaire* (PBQ) menghasilkan tipe kepribadian yang paling banyak ditemukan pada mahasiswa adiksi media sosial. Berikut tabel hasilnya:

Tabel 5.1 Hasil Pengukuran Tipe Kepribadian

Tipe Kepribadian	F	%
<i>Obsessive-Compulsive</i>	49	60,49%
<i>Dependent</i>	16	19,75%
<i>Avoid</i>	9	11,11%
<i>Pasif-Aggressive</i>	7	8,64%

Hasil diatas terlihat bahwa terdapat 60,49% (49 orang) mahasiswa adiksi media sosial yang memiliki kepribadian *Obsessif-Compulsive*; 19,75% (16 orang) yang memiliki kepribadian *Dependent*; 11,11% (9 orang) yang memiliki kepribadian *Avoid* dan sebanyak 8,64% (7 orang) memiliki kepribadian *Pasif-Aggressive*.

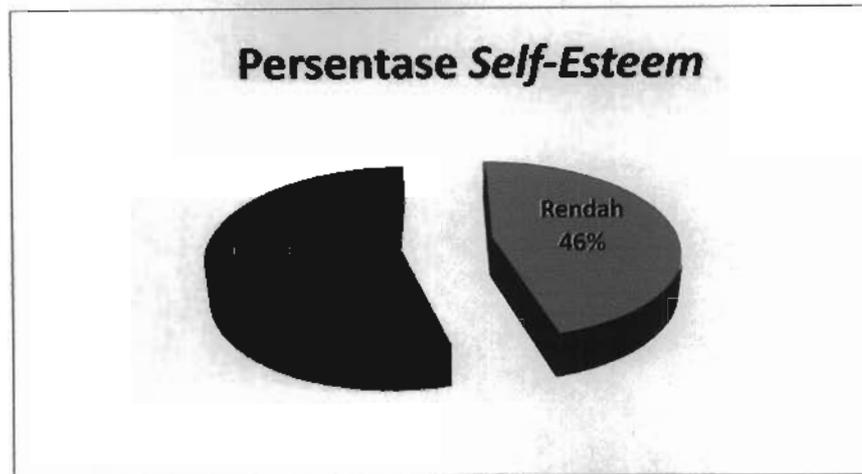
Secara khusus, jika dilihat pada subjek penelitian yang mengalami adiksi tingkat *severe*, maka didapatkan hasil tipe kepribadian yang muncul adalah sebagai berikut:

Tabel 5.2 Kepribadian Pada Subjek Dengan Tingkat Adiksi Severe

Tipe Kepribadian	F	%
<i>Obsessive-compulsive</i>	2	66,7%
<i>Avoid</i>	1	33,3%

Dapat dilihat bahwa kecenderungan tipe kepribadian yang melatarbelakangi perilaku adiksi media sosial adalah *Obsessive-compulsive* dan *Avoid*.

5.1.3. Hasil Pengukuran *Self-Esteem*



Grafik 5.2 Pengukuran *Self-Esteem*

Berdasarkan grafik diatas, diperoleh informasi bahwa sebanyak 54% memiliki *self esteem* yang terkategori tinggi dan sebanyak 46% memiliki *self esteem* yang rendah.

5.1.4 Hasil Data Demografi, Adiksi dan Kepribadian

Tabel 5.3 Media Sosial Yang Digunakan

Media Sosial	F	%
Line	25	31%
Instagram	43	53%
WhatsApp	13	16%

Berdasarkan tabel diatas mengenai data media sosial yang paling sering digunakan oleh subjek penelitian didapatkan hasil bahwa Instagram paling sering digunakan dengan subjek sebanyak 43 subjek atau 53%, selanjutnya ada Line dengan 25 subjek atau 31% dan terakhir WA (*whatsapp*) dengan total 13 subjek atau sebanyak 16%.

Tabel 5.4 Tipe Kepribadian dan Jenis Kelamin

Tipe Kepribadian	Jenis Kelamin			
	L		P	
	F	%	F	%
<i>Obsessive-compulsive</i>	12	75%	37	57%
<i>Dependent</i>	-	-	16	25%
<i>Avoid</i>	1	6%	8	12%
<i>Passive-aggressive</i>	3	19%	4	6%
Jumlah	16	100%	65	100%

Berdasarkan tabel diatas, dari 81 mahasiswa yang adiksi media sosial sebanyak 16 orang berjenis kelamin laki-laki yang mana sebanyak 75% memiliki kecenderungan tipe kepribadian *obsessive-compulsive*, 6% dengan kecenderungan tipe kepribadian *avoid* dan 19% dengan kecenderungan tipe kepribadian *passive-aggressive*. Sedangkan 65 orang berjenis kelamin perempuan yang mana sebanyak 57% memiliki kecenderungan tipe kepribadian *obsessive-compulsive*, 25% dengan kecenderungan tipe kepribadian *dependent*, 12% dengan kecenderungan tipe kepribadian *avoid* dan 6% memiliki kecenderungan tipe kepribadian *passive-aggressive*.

Tabel 5.5 Tingkat Adiksi dan Jenis Kelamin

Kategori Adiksi	Jenis Kelamin			
	L		P	
	F	%	F	%
<i>Severe</i>	-	-	3	5%
<i>Moderate</i>	16	100%	62	95%
Jumlah	16	100%	65	100%

Berdasarkan tabel diatas, dari 16 orang yang berjenis kelamin laki-laki, 100 persen mengalami adiksi tingkat *moderate*, sedangkan pada 65 subjek jenis

kelamin perempuan terdapat 5% yang tergolong adiksi tingkat *severe* dan 95% yang mengalami adiksi tingkat *moderate*.

Tabel. 5.6 Kategori Adiksi dan Usia

Kategori Adiksi	Usia			
	Remaja		Dewasa	
	17 tahun-20 tahun		21 tahun-25 tahun	
	F	%	F	%
<i>Severe</i> (adiksi)	1	3%	2	4%
<i>Moderate</i> (cenderung adiksi)	32	97%	46	96%
Jumlah	33	100%	48	100%

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 3% remaja berada pada kategori adiksi *severe* dan 97% remaja berada pada kategori adiksi *moderate*. Selanjutnya sebanyak 4% dewasa berada pada kategori adiksi *severe*, sedangkan 96% dewasa berada pada kategori adiksi *moderate*.

Tabel. 5.7 Kategori Adiksi dan Status

Kategori Adiksi	Status			
	<i>Single</i>		<i>In Relationship</i>	
	F	%	F	%
<i>Severe</i> (adiksi)	3	5%	-	-
<i>Moderate</i> (cenderung adiksi)	54	95%	27	100%
Jumlah	57	100%	27	100%

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan data bahwa sebanyak 57 orang berstatus *single*, dimana 5% berada pada kategori adiksi *severe* dan 95% berada pada kategori adiksi *moderate*. Selanjutnya dari 27 orang dengan status *in relationship*, 100% berada pada kategori adiksi *moderate*.

5.2 Pembahasan

Penggunaan media sosial yang bermasalah merupakan wujud dari adiksi media sosial. Secara khusus untuk menilai perilaku ini dengan menggunakan kriteria adiksi, yaitu *saliency, mood modification, withdrawal, tolerance, conflict* dan *relapse*. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 96% subjek penelitian mengalami adiksi pada tingkat *moderate*, dan sebanyak 4% yang mengalami adiksi pada tingkat *severe*. Pada subjek dengan tingkat adiksi *moderate* menunjukkan perilaku yang terlalu memperhatikan media sosial, didorong oleh motivasi tak terkendali untuk menggunakan media sosial, dan mencurahkan begitu banyak waktu dan usaha untuk media sosial namun tidak sampai mengganggu area kehidupan penting lainnya atau tingkat gangguan masih tergolong rendah. Sedangkan, pada subjek dengan tingkat adiksi *severe* menunjukkan bahwa perilaku penggunaan media sosial yang bermasalah tersebut sudah merusak area kehidupan penting lainnya sebab media sosial menjadi hal utama dalam kehidupan individu tersebut.

Sedangkah hasil pengukuran kepribadian menunjukkan bahwa tipe kepribadian *Obsessive-Compulsive* yang paling banyak dimiliki oleh mahasiswa yang adiksi pada media sosial di Kota Bandung, yaitu sebanyak 60,49%. Berdasarkan konsep teori kepribadian menurut Millon, individu dengan tipe kepribadian *Obsessive-Compulsive* memiliki karakteristik pencemas. Karakteristik pencemas tersebut yang membuat dirinya menjadi perfeksionis. Individu dengan tipe kepribadian ini juga mengalami konflik dalam dirinya yang diekspresikan dalam bentuk menyesuaikan diri secara berlebihan terhadap lingkungannya. Jika dilihat secara interpersonal, kepribadian ini memiliki karakteristik individu yang sangat disadari dengan peringkat sosial dan status sosialnya dan akan memodifikasi perilaku mereka sesuai dengan tuntutan sosialnya. Individu dengan kepribadian ini tidak sukses dalam menjalin hubungan *interpersonal* atau hal tersebut mungkin dilakukan hanya karena tuntutan semata.

Perasaan pencemas tetapi juga sebagai individu yang perfeksionis memunculkan konflik dalam diri yang diekspresikan dalam bentuk menyesuaikan diri secara berlebihan terhadap lingkungannya. Jika dilihat dari relasi

interpersonal, mereka adalah individu-individu yang sangat sadar akan peringkat dan status sosial. Media sosial adalah sarana komunikasi digital yang menjadi *trend* di kalangan remaja dan dewasa. Berarti, individu dengan kepribadian ini dikelilingi oleh orang-orang yang menggunakan media sosial tersebut. Individu dengan kepribadian ini, menurut teori dikatakan bahwa hal yang melatarbelakangi dirinya menjadi pribadi yang obsesif-kompulsif adalah karena adanya *overcontrol* dari orang tua. Sedangkan mahasiswa sedang berada pada fase *emerging adulthood* dimana ingin mandiri dengan melepaskan diri dari dominasi orang tua didukung lagi bahwa individu ini mementingkan status sosialnya yang akhirnya individu tersebut mengekspresikan perilakunya untuk mengikuti *trend* yang ada di kalangannya dengan menggunakan media sosial.

Individu dengan kepribadian ini menurut teori, sedikit mengalami hal yang menyenangkan di dalam kehidupannya. Dalam hal pekerjaan, mungkin dapat dikatakan berhasil maupun, tidak jika dengan relasi interpersonalnya. Ketika menggunakan media sosial, mungkin mereka lebih banyak menggunakannya untuk menampilkan tentang kehidupan atau aktivitas yang sedang dilakukannya sehari-hari dengan melakukan adaptasi berlebihan yaitu memodifikasi perilakunya dengan menampilkan mengenai apa yang diinginkan oleh sosialnya. Ketika orang lain dalam media sosial melihat hal tersebut maka akan muncul perhatian dari orang lain mengenai dirinya dengan memberikan pujian salah satunya. Hal tersebut sangat berbeda dengan pengalaman interpersonal yang dialami olehnya ketika di dunia nyata, sehingga muncul perasaan yang menyenangkan ketika mendapatkan perhatian dan pujian dari orang lain. Pengalaman di dunia maya seperti itu yang akhirnya membuat individu tersebut menjadi kompulsif dalam menggunakan media sosial.

Selanjutnya adalah individu dengan kepribadian *Dependent* sebesar 19,75%. Mereka dengan tipe kepribadian ini memiliki karakteristik yang sangat tidak nyaman saat sendirian, takut merasa kesepian dan individu yang lemah sehingga mereka akan berusaha keras untuk bersama dengan orang lain dalam kondisi apapun. Menurut teori, hal yang melatarbelakangi individu tersebut menjadi pribadi yang bergantung dengan orang lain adalah lingkungan keluarganya yang

sangat memberi perlindungan yang berlebihan sehingga menampilkan sikap yang patuh terhadap orang lain dan tidak mampu untuk menyelesaikan konflik dalam kehidupan sehari-harinya karena sebenarnya gambaran internalnya adalah individu yang *immature*. Jika dilihat dari karakteristik interpersonalnya, mereka adalah orang yang pasif dalam sosial mereka, merasa takut akan ditinggalkan dan menjadi tidak berdaya dengan adanya jarak antara dirinya dengan orang lain. Karakteristik lain dari kepribadian *dependent* adalah mereka cenderung tunduk dan akan berusaha keras agar orang lain menyukainya sehingga dirinya dapat terus bersama dengan orang lain. Karena dirinya tidak dapat mengatasi masalah kecil yang ada pada kehidupan sehari-harinya maka mereka akan mencari alternatif lain yaitu dengan menggunakan media sosial sebagai sarana lain agar dirinya tetap merasa dekat dengan orang lain. Hal tersebut bisa dilakukan melalui *text*, *telpon* atau bahkan *video call*. Sehingga, ketika mereka dengan kepribadian ini menemukan alternatif lain melalui media sosial untuk berkomunikasi dengan orang lain, maka mereka akan merasa nyaman karena seperti tidak merasa sendirian. Kemudian hal tersebut akan membuat mereka menjadi ketergantungan dan memunculkan perilaku yang konsumtif dengan media sosial.

Sementara itu, tipe kepribadian selanjutnya adalah tipe kepribadian *Avoid* sebanyak 11,11%. Karakteristik interpersonal dari mereka dengan kepribadian ini adalah individu yang merasa tidak kompeten sehingga selalu merasa cemas apabila bersosialisasi dengan orang lain. Mereka percaya orang lain akan selalu lebih unggul dari dirinya. Maka, mereka dengan kepribadian ini akan lebih senang menyendiri ketika berada di keramaian dan cenderung terlihat pasif di dunia nyata. Hal tersebut didukung juga dengan pengalaman yang dialami di dunia nyata ketika dirinya berinteraksi dengan orang lain. Sebagai individu yang pencemas ketika berinteraksi, karena merasa dirinya tidak kompeten dalam relasi secara langsung yang akhirnya terjadi kecanggungan diantara keduanya. Hal tersebut membuat orang lain merasa tidak nyaman dan dirinya mengalami penolakan sosial.

Individu ini menemukan media alternatif lain untuk bersosialisasi dengan orang lain tanpa perlu khawatir orang lain akan menyadari kekurangan yang ada

pada dirinya. Dengan menggunakan media sosial, orang lain tidak mungkin melihat kecemasan yang muncul ketika individu tersebut berinteraksi sehingga penolakan sosial yang didapatkannya ketika berinteraksi secara langsung justru tidak dialaminya ketika menggunakan media sosial. Pengalaman yang berbeda ketika berinteraksi di dunia maya tersebut mendorong dirinya untuk terus menggunakan media sosial dan menjadi adiksi dalam penggunaannya yang mengakibatkan kebutuhan hidupnya yang lain terganggu.

Kemudian tipe kepribadian selanjutnya adalah tipe kepribadian *Pasif-Aggressive* sebanyak 8,64%. Tipe kepribadian *pasif-aggressive* memiliki karakteristik kepribadian yang tidak dapat menjalin hubungan interpersonal dengan baik karena ambivalensinya yang intens. Maksudnya disini adalah mereka bisa jadi membutuhkan saran dari orang lain tetapi kemudian mereka akan menolak dan menyabotase saran yang diberikan tersebut. Sehingga, dalam hubungan interpersonalnya akan terdapat kekakuan yang terjadi karena sifat pasif yang dimilikinya. Individu dengan kepribadian ini memiliki dorongan agresivitas yang kuat namun dimanifestasikan dalam tindakan yang pasif. Mekanismenya yang pasif membuat dirinya mengekspresikan dorongan agresinya kepada orang lain secara tidak langsung seperti menghasut.

Fitur yang diberikan pada media sosial salah satunya adalah dengan menyediakan kolom komentar atau *comments* bagi siapapun yang ingin mengungkapkan pendapatnya. Dengan karakteristik yang dapat dengan mudah mengekspresikan sikap negatifnya dan mengekspresikan kemarahan dan permasalahan emosi terhadap orang lain secara tidak langsung, fitur tersebut dirasakan cocok dengan individu kepribadian pasif-agresif ini. Istilah lain yang diberikan terhadap individu-individu tersebut adalah seorang *haters*. Mereka adalah orang yang dengan mudah mengekspresikan hal negatif dalam bentuk protes secara tulisan di dalam kolom komentar orang lain namun tidak menampilkan diri. Individu dengan kepribadian ini seperti menemukan media yang cocok untuk dirinya sehingga akan dengan mudah menjadi ketagihan dengan media sosial yang menyebabkan dirinya adiksi pada media sosial.

Hasil pengukuran *self-esteem* sendiri menunjukkan bahwa sebanyak 54%

memiliki *self esteem* yang terkategori tinggi dan sebanyak 46% memiliki *self esteem* yang rendah. Penghargaan dan penilaian diri yang positif akan membuat individu memiliki *self esteem* tinggi. Coopersmith menyatakan individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan merasa puas dengan karakter dan kemampuan dirinya sehingga ia merasakan penerimaan dan penghargaan diri yang positif yang akan memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri dan berinteraksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial. Individu yang memiliki *self esteem* tinggi adalah individu yang mandiri dalam lingkungan sosial, kreatif, asertif dan giat dalam tindakan sosial.

Individu yang memiliki *self esteem* tinggi berkaitan dengan kasih sayang yang diberikan dengan tulus oleh orang tua dan lingkungan, penerimaan tanpa syarat sehingga mengembangkan karakteristik positif yang dimiliki oleh individu tersebut, selain itu juga individu juga merasa puas dan bangga dengan dirinya sendiri. Individu ini mendapatkan banyak perhatian, penerimaan baik dari lingkungan sehingga individu menilai dirinya berarti. Stainberg (1993) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi pada masa kanak-kanak cenderung memiliki *self esteem* yang tinggi pula pada masa remaja. Saat kanak-kanak mereka disiapkan untuk menjadi anak yang mandiri, bekerja keras dan dapat bersaing dengan anak yang lainnya, sehingga dimulai dari usia dini diterapkan berbagai aturan dan diperhatikan segala kebutuhan, baik itu kebutuhan fisik maupun psikologisnya yang dapat membuat anak merasa diterima dan memberikan kenyamanan dalam menjalani kehidupannya di masa remaja dan dewasa.

Sedangkan pada individu yang memiliki *self-esteem* rendah menunjukkan "*lack of confidence*" dalam menilai kemampuan dan atribut-atribut dalam dirinya. Adanya penghargaan diri yang buruk ini membuat individu tidak mampu untuk mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya. Mereka tidak puas dengan karakteristik dan kemampuan-kemampuan dirinya sehingga ketidakpastian dan ketidakyakinan diri ini menumbuhkan rasa tidak aman terhadap keberadaan diri mereka di lingkungan sosialnya. Mereka merupakan individu yang pesimis yang perasaannya dikendalikan oleh peristiwa eksternal, merasa tidak mampu dalam

menghadapi sesuatu yang menuntut kemampuannya sehingga individu cenderung *dependence*, pasif dan tidak mampu berpartisipasi dan bersikap conform terhadap pengaruh lingkungan. Individu merasa terasing, tidak disayangi, tidak mampu mengekspresikan atau mempertahankan diri mereka dan terlalu lemah untuk mengatasi kekurangan mereka. Selain itu mereka peka terhadap kritik, terbenam dalam masalah-masalahnya sendiri, menyembunyikan diri dari interaksi-interaksi sosial yang mungkin akan memberikan konfirmasi yang lebih lanjut tentang ketidakmampuan yang mereka bayangkan. Mereka kurang percaya terhadap diri sendiri dan merasa khawatir dengan ketidakpopuleran atas ide-ide yang kurang bagus. Mereka tidak menunjukkan diri di dalam lingkungan sosialnya, lebih banyak mendengarkan dari pada berpartisipasi dan mereka lebih menyukai kesunyian daripada keramaian. Diantara hal yang mendasar dari *Self-esteem* yang rendah, mereka itu sadar diri dan sangat memperhatikan masalah pribadinya.

Temuan yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki *self-esteem* tinggi mungkin menyiratkan bahwa orang menggunakan media sosial untuk mendapatkan *self-esteem* yang lebih tinggi (misalnya, mendapatkan "like" sebanyak mungkin), dan atau melepaskan diri dari perasaan *self-esteem* rendah. Orang dengan citra diri rendah, mungkin juga lebih suka berkomunikasi secara online daripada bertatap muka

Berdasarkan data demografi, perempuan cenderung lebih rentan berperilaku kompulsif pada media sosial yang menyebabkan mereka menjadi adiksi. Hal tersebut karena perempuan cenderung lebih sering dan aktif melakukan aktivitas di media sosial seperti membagikan foto, video, *comments*, *likes*, mengganti *display picture*, membagikan apa yang mereka rasakan, melihat-lihat *online shop*, kebutuhan mereka akan penerimaan dan kedekatan, untuk membangun dan memelihara hubungan sosial dan juga untuk mengikuti tren yang ada dikalangannya. Sedangkan laki-laki menggunakan media sosial untuk hal yang berkaitan dengan edukasi, bermain *game* dan juga menambah teman.

Jika dilihat berdasarkan usia perkembangan, mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood*, dimana fase tersebut merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang mengalami masalah-masalah seperti tidak

stabilnya relasi interpersonal, pengembangan emosional dan kognitif juga pengelolaan kebutuhan hidup. Ketika mereka mengalami kesulitan dalam perkembangannya tersebut, mengakses internet menjadi lebih penting dilakukan untuk memperkuat relasi sosialnya yang tidak stabil. Namun, aktivitas tersebut dapat berbahaya jika media sosial menjadi fokus utama untuk mengatasi masalah relasi interpersonal mereka. Karena membangun relasi dengan orang lain memerlukan pengalaman melalui kontak langsung dengan orang lain agar dapat mengetahui bagaimana berinteraksi dengan baik.

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Tingkat adiksi yang paling banyak ditemukan pada mahasiswa adiksi media sosial di kota Bandung adalah *moderate*, artinya mereka menunjukkan perilaku yang terlalu memperhatikan media sosial, didorong oleh motivasi tak terkendali untuk menggunakan media sosial, dan mencurahkan begitu banyak waktu dan usaha untuk media sosial namun tidak sampai mengganggu area kehidupan penting lainnya atau tingkat gangguan masih tergolong rendah.
2. Tipe kepribadian yang paling banyak ditemukan pada mahasiswa adiksi media sosial di kota Bandung adalah *Obsessif-Compulsive*. Mereka memiliki karakteristik pencemas dan perfeksionis dalam lingkungan sosial yang membuat mereka terpaku pada media sosial, dengan demikian penggunaan media sosial yang bermasalah merupakan upaya mereka untuk memenuhi kebutuhan dirinya dalam memanipulasi lingkungan.
3. Sebagian besar subjek penelitian memiliki *self-esteem* tinggi, hal ini menyiratkan bahwa orang menggunakan media sosial untuk mendapatkan *self-esteem* yang lebih tinggi (misalnya, mendapatkan "like" sebanyak mungkin), dan atau melepaskan diri dari perasaan *self-esteem* rendah. Orang dengan citra diri rendah, mungkin juga lebih suka berkomunikasi secara online daripada bertatap muka.

6.2 Saran

1. Berdasarkan data temuan, sebagian besar mahasiswa adiksi media sosial di Bandung memiliki kecenderungan tipe kepribadian *obsessive-compulsive*. Karakteristik dari kepribadian ini adalah kecemasan yang tinggi sehingga disarankan perlu mendapatkan penanganan psikologis untuk menurunkan kecemasannya.
2. *Self-esteem* yang tinggi menyiratkan bahwa media sosial digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* individu yang pada dasarnya rendah. Dengan

demikian, individu perlu mendapatkan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan relasi interpersonal yang diharapkan juga akan memperbaiki penilaian akan citra dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen et.al (2014). Social Media Use and Social Connectedness in Adolescent. The Australian Educational and Development Psychologist.
- Andreassen et. Al (2014). Predictors of Use of Social Network. Journal of Computer-Mediatri Communication
- Beck, Aaron t., Davis, Denise D., Freeman, Arthur. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders. Second edition.*
- Beck, Judith S., Beck, Aaron T. (2011). *Cognitive behavior therapy (basics and beyond). Second edition.*
- Cohen and Willerman. (1990). Boyd and Ellison. (2007). Social Network Sites. Journal of Computer-Mediatri Communication
- Coopersmith, Stanley. 1967. *The Antecedents Of Self-esteem.* San Francisco : Freeman and Company
- Davis, R.A. (2001). *A cognitive-behavioural model of pathological internet use. Psychopathology.* New York : McGraw-Hill Publishing Company.
- Griffiths. (2005). A Components Model Of Addictions Within A Biopsychosocial Framework. Journal of Substance of Use
- Hernandez, Ruben D.M., Vasquez, Nadia S.M. (2015). *Psychometric properties and structural validity of the short version of the personality beliefs questionnaire (PBQ-SF).*
- Jones, Steven H., dkk. (2007). *Relationship between the personality beliefs questionnaire and self-rated personality disorders.*
- Kuss and Griffiths. (2011). Online Social Networking and Addiction. International Journal of Environmental and Public Health
- Millon, Theodore., dkk. (2000). *Personality disorders in modern life (second edition).*
- Santika, Yuni, N. M. Sudiana, dan N. I. Arifin. (2013). *Dampak media sosial terhadap perkembangan psikologis siswa karya siswa SMA Unggulan Sekota Denpasar (Kajian Analisis Wacana Kritis).*

Young, S. Kimberly. (1996). *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. Published in *CyberPsychology and Behavior*, Vol. 1 No. 3., pages 237-244.

-----, (1999). *Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment*. (Vol.17).

-----, (2004). *Internet addiction. A new clinical and its consequences*. Retrieved from St. Bonaventure University Center for Online Addiction.

LAMPIRAN

1. ALAT UKUR

IDENTITAS

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Asal Perguruan Tinggi :

Fakultas/jurusan :

Tingkat Pendidikan : S1 / S2 / S3 (coret yang tidak sesuai)

Status Relasi : single / in relationship / bertunangan / menikah /
bercerai (coret yang tidak sesuai)

Suku Bangsa :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini Saudara akan menemukan sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman-pengalaman Saudara dalam menggunakan media sosial selama ini. Isilah sesuai dengan kondisi Saudara. Setelah membaca pertanyaan tersebut, Saudara diminta untuk memberikan tanda silang (x) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan pengalaman Saudara. Jangan sampai ada yang terlewat atau dikosongkan.

1. Apakah Anda menggunakan media sosial?
 - a. Ya
 - b. Tidak

2. Pernahkah Anda menggunakan media sosial pada saat mengemudi?
 - a. Ya
 - b. Tidak

3. Pernahkan Anda bertemu dengan orang lain melalui media sosial?
 - a. Ya
 - b. Tidak

4. Media sosial apa yang sering Anda gunakan?
 - a. Whatsapp
 - b. Instagram
 - c. Twitter
 - d. Yang lainnya (tuliskan)

5. Kapan pertama kali Anda mulai menggunakan media sosial?
 - a. Kurang dari satu tahun
 - b. Antara 1 – 6 tahun
 - c. Lebih dari 6 tahun

6. Dalam sehari, berapa jam yang Anda habiskan untuk menggunakan media sosial?
 - a. Kurang dari 2 jam dalam sehari
 - b. 2 – 4 jam sehari
 - c. 4 – 6 jam sehari
 - d. 6 – 8 jam sehari
 - e. 8 – 10 jam sehari
 - f. 10 – 12 jam sehari
 - g. 12 – 14 jam sehari
 - h. Lebih dari 14 jam dalam sehari

7. Secara keseluruhan, seberapa puas Anda terhadap media sosial dalam memberikan hal apapun yang Anda cari?
- a. Sangat puas sekali
 - b. Puas sekali
 - c. Cukup memuaskan
 - d. Tidak puas
 - e. Sangat tidak puas sekali

8. Media apakah yang Anda gunakan untuk online di media sosial? (dapat memilih lebih dari satu)
- a. Handphone / smartphone
 - b. Laptop
 - c. Tablet
 - d. Komputer desktop
 - e. Warnet
 - f. Lainnya (tuliskan)

9. Apakah tujuan Anda dalam menggunakan media sosial?

.....

.....

.....

.....

.....

10. Aktivitas apa sajakah yang sering Anda lakukan ketika menggunakan media sosial?

.....

.....

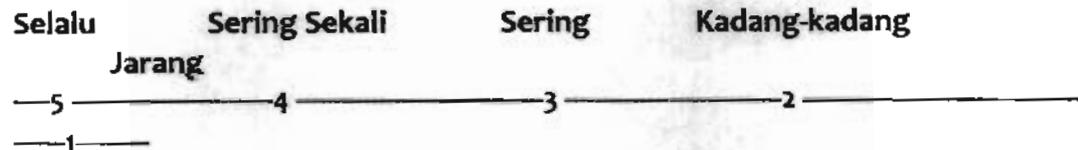
.....

.....

.....

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian berikut ini, Saudara akan menemukan sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan apa yang Saudara pikirkan, rasakan, dan lakukan atau kecenderungan untuk melakukan hal-hal yang berhubungan dengan tingkat frekuensi penggunaan media sosial. Skala jawaban ditetapkan berdasarkan kolom nomor dengan tingkatan sebagai berikut:



Setelah membaca pertanyaan tersebut, Saudara diminta untuk memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom di bagian kanan sesuai dengan seberapa sering Anda melakukannya. Jangan sampai ada yang terlewat atau dikosongkan.

No	Pertanyaan	5	4	3	2	1
Contoh :						
	Seberapa sering Anda menggunakan uang kuliah untuk berbelanja barang?					
1	Seberapa sering Anda menemukan diri Anda sedang <i>on-line</i> atau menggunakan media sosial lebih lama dari yang Anda inginkan ?					
2	Seberapa sering Anda mengabaikan pekerjaan rumah atau tugas untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk <i>on-line</i> atau menggunakan media sosial ?					
3	Seberapa sering Anda lebih memilih kesenangan lewat internet atau media sosial daripada melakukan kebersamaan dengan teman atau pasangan Anda ?					
4	Seberapa sering Anda membentuk hubungan baru via <i>on-line</i> dengan sesama pengguna media sosial ?					
5	Seberapa sering orang lain dalam hidup Anda mengeluh kepada Anda tentang jumlah waktu yang Anda habiskan untuk <i>on-line</i> atau menggunakan media sosial ?					
6	Seberapa sering nilai kuliah Anda menjadi turun atau tugas kuliah menjadi terbengkalai karena banyaknya waktu yang Anda habiskan untuk <i>on-line</i> atau menggunakan media sosial ?					
7	Seberapa sering Anda memeriksa media sosial Anda sebelum melakukan sesuatu yang lebih perlu untuk Anda lakukan ?					
8	Seberapa sering pekerjaan atau produktivitas Anda menjadi terbengkalai karena media sosial ?					
9	Seberapa sering Anda menjadi defensif ketika ada yang bertanya tentang apa yang Anda lakukan saat <i>on-line</i> atau menggunakan media sosial ?					
10	Seberapa sering Anda mengalihkan pikiran-pikiran yang mengganggu tentang hidup Anda dengan melakukan kegiatan yang menenangkan pikiran lewat media sosial ?					
11	Seberapa sering Anda merencanakan untuk <i>on-line</i> atau menggunakan media sosial lagi ?					

12	Seberapa sering Anda merasa takut bahwa hidup tanpa media sosial akan membosankan, kosong, dan muram?					
13	Seberapa sering Anda membentak, berteriak, atau kesal jika seseorang mengganggu Anda saat Anda on-line atau menggunakan media sosial ?					
14	Seberapa sering Anda kehilangan waktu tidur anda atau tidur larut malam karena on-line atau menggunakan media sosial ?					
15	Seberapa sering Anda merasa terpaku pada media sosial ketika off-line, atau melamunkan hal-hal yang berhubungan dengan media sosial ?					
16	Seberapa sering Anda mengatakan "hanya beberapa menit saja" ketika on-line atau menggunakan media sosial ?					
17	Seberapa sering Anda mencoba untuk mengurangi jumlah waktu yang Anda habiskan untuk on-line atau menggunakan media sosial, dan gagal?					
18	Seberapa sering Anda mencoba untuk menyembunyikan berapa lama Anda sudah on-line atau menggunakan media sosial ?					
19	Seberapa sering Anda memilih untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk on-line atau menggunakan media sosial daripada bersilaturahmi dengan orang lain ?					
20	Seberapa sering Anda merasa tertekan, murung atau gugup ketika Anda off-line, dan akan hilang setelah Anda kembali on-line atau menggunakan media sosial ?					

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian berikut ini, Saudara akan menemukan sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan apa yang Saudara pikirkan, rasakan, dan kecenderungan untuk berperilaku. Skala pernyataan ditetapkan berdasarkan kolom nomor dengan tingkatan sebagai berikut:

Yakin Sepenuhnya **Sangat Yakin** **Cukup Yakin** **Kurang Yakin** **Tidak Yakin Sepenuhnya**
 _____4_____3_____2_____1_____0_____

Setelah membaca pertanyaan tersebut, Saudara diminta untuk memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom di bagian kanan sesuai dengan tingkat keyakinan Anda tentang pernyataan dibawah ini. Jangan sampai ada yang terlewat atau dikosongkan.

No	Pernyataan	4	3	2	1	0
Contoh : Dunia merupakan tempat yang berbahaya bagi saya						
1	Saya orang yang canggung dan tidak dikehendaki bila berada di lingkungan kerja maupun di lingkungan pergaulan.					
2	Pada dasarnya orang lain itu suka mengkritik, tidak peduli, merendahkan, atau menolak					
3	Saya tidak dapat menerima perasaan yang tidak menyenangkan					
4	Saya tidak mau terlalu dekat dengan orang lain karena khawatir mereka akan mengetahui diri saya yang sebenarnya sehingga mereka menjauhi saya					
5	Saya tidak ingin orang lain melihat saya sebagai orang yang lemah dan rendah					
6	Apapun resikonya saya berusaha menghindari situasi yang tidak menyenangkan					
Yakin Sepenuhnya Sangat Yakin Cukup Yakin Kurang Yakin Tidak Yakin Sepenuhnya _____4_____3_____2_____1_____0_____						
No	Pernyataan	4	3	2	1	0
7	Bila saya merasa atau memikirkan sesuatu yang tidak menyenangkan, saya akan mengalihkannya dengan cara memikirkan hal-hal lain.					
8	Sebisa mungkin saya harus menghindari situasi dimana saya menjadi pusat perhatian					
9	Perasaan yang tidak menyenangkan akan terus meningkat dan sulit untuk saya kendalikan					
10	Saya percaya bahwa kritikan orang lain itu benar					
11	Lebih baik tidak melakukan apapun daripada mengalami kegagalan					
12	Bila saya tidak memikirkan suatu masalah, maka saya tidak perlu melakukan sesuatu apapun					

13	Saya akan memutuskan suatu hubungan bila terdapat ketegangan dalam hubungan itu					
14	Bila saya mengabaikan suatu masalah, maka masalah itu akan berlalu dengan sendirinya					
15	Saya serba tidak berdaya dan lemah					
16	Saya butuh seseorang yang setiap saat diperlukan bisa menolong saya atau pada saat sesuatu yang buruk terjadi					
17	Jika seseorang ingin menjadi penolong saya, maka sebaiknya orang tersebut bisa mengasuh, mendukung, dan percaya diri					
18	Saya akan tidak berdaya bila ditinggal sendiri					
19	Pada dasarnya saya merasa sendiri - kecuali jika saya dapat menggantungkan diri saya kepada orang yang lebih kuat					
20	Hal terburuk yang mungkin terjadi pada diri saya adalah ditinggalkan					
21	Bila saya tidak dicintai atau disayang, maka saya tidak akan bahagia					
22	Saya tidak boleh melakukan hal yang menyinggung perasaan penolong saya					
23	Saya harus selalu patuh untuk membuat dia tetap baik pada saya					
24	Saya selalu harus menjaga hubungan dengan dia atau orang yang mendampingi saya					
25	Saya selalu harus menjaga hubungan yang sedekat mungkin					
26	Saya tidak dapat membuat keputusan sendiri					
27	Saya tidak mampu mengatasi sesuatu seperti orang lain lakukan					
28	Saya membutuhkan bantuan orang lain untuk memutuskan atau mengatakan apa yang harus saya perbuat					
29	Saya cukup mampu, tapi saya membutuhkan orang lain untuk membantu saya dalam mencapai tujuan saya					
<p>Yakin Sepenuhnya Sangat Yakin Cukup Yakin Kurang Yakin Tidak Yakin</p> <p>Sepenuhnya</p> <p>—————4—————3—————2—————1—————0—————</p>						
No	Pernyataan	4	3	2	1	0
30	Satu-satunya cara yang dapat menjaga kehormatan diri saya adalah dengan menyatakan diri secara tidak langsung, misalnya, dengan tidak melaksanakan instruksi dengan benar					
31	Saya senang akrab dengan orang-orang tapi saya tidak mau didominasi					
32	Figure-figur otoritas cenderung intrusive, penuh tuntutan, campur tangan, dan pengatur					
33	Saya menolak dominasi dari figure otoritas, tapi pada saat yang sama menjaga untuk tetap diterima dan selalu disetujuinya					
34	Dikendalikan atau didominasi oleh orang lain adalah perlakuan yang tidak dapat diterima					
35	Saya melakukan sesuatu sesuai dengan cara saya					
36	Memenuhi tenggat waktu dan tuntutan, serta harus mendapat persetujuan merupakan pukulan langsung dan menyinggung harga diri saya					
37	Bila saya mengikuti aturan seperti diminta oleh orang lain, maka hal itu akan menghambat kebebasan saya dalam bertindak					
38	Sebaiknya tidak menyatakan kemarahan secara langsung, tetapi					

	menunjukkannya melalui ketidakpatuhan					
39	Saya tahu betul apa yang terbaik buat diri saya, dan orang lain tidak perlu memberitahu apa yang harus saya lakukan					
40	Aturan, adalah sewenang-wenang dan menghalangi saya					
41	Orang lain, sering terlalu menuntut					
42	Bila saya menganggap orang lain terlalu menuntut, maka saya memiliki hak untuk mengabaikan tuntutan mereka					
43	Saya bertanggung jawab penuh atas diri saya dan orang lain					
44	Saya harus bergantung pada diri saya untuk menyelesaikan pekerjaan saya					
45	Orang lain cenderung untuk biasa saja, tidak bertanggung jawab, manja, atau tidak kompeten					
46	Sangat penting untuk menyelesaikan pekerjaan secara sempurna					
47	Saya membutuhkan keteraturan, perintah dan aturan yang jelas agar dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik					
48	Bila saya tidak punya aturan yang jelas, maka semuanya akan kacau balau					
49	Setiap ketidaksempurnaan dalam suatu hasil kerja akan menimbulkan bencana					
50	Sangatlah penting untuk selalu memegang standar yang tinggi dalam kehidupan					
51	Saya perlu untuk selalu dapat mengendalikan emosi					
<p>Yakin Sepenuhnya Sangat Yakin Cukup Yakin Kurang Yakin Tidak Yakin</p> <p>Sepenuhnya</p> <p>————— 4 ————— 3 ————— 2 ————— 1 ————— 0 —————</p>						
No	Pernyataan	4	3	2	1	0
52	Orang lain harus dapat melakukan suatu hal seperti cara saya					
53	Bila saya tidak mengerjakan secara sempurna berarti saya gagal					
54	Kekurangan, cacat atau berbuat salah, tidak dapat ditoleransi					
55	Hal-hal yang detail sangat penting bagi saya					
56	Cara saya melakukan sesuatu adalah cara yang terbaik					
57	Saya selalu harus memperhatikan diri saya, bukan orang lain					
58	Pemaksaan dan kecerdikan adalah cara terbaik untuk menyelesaikan suatu pekerjaan					
59	Kita hidup di belantara, orang yang terkuatlah yang dapat bertahan hidup					
60	Saya memanfaatkan orang lain lebih dulu sebelum mereka memanfaatkan saya.					
61	Tidak penting untuk memegang janji					
62	Berbohong atau licik tidak masalah, selama tidak ketahuan					
63	Saya sudah diperlakukan tidak adil, saya berhak mendapatkan keadilan itu dengan cara apapun					
64	Orang lain lemah dan pantas untuk dimanfaatkan					
65	Bila saya tidak mendesak orang lain, maka saya akan menjadi korban					
66	Saya harus melaksanakan apa yang saya inginkan					
67	Apa yang dipikirkan orang lain tentang saya bukan masalah					
68	Bila saya menginginkan sesuatu, maka saya akan melakukan apapun untuk mendapatkannya					

69	Saya selalu dapat mengatasi masalah, maka saya tidak terlalu khawatir akan akibat buruk yang akan terjadi					
70	Bila orang lain tidak dapat mengatasi masalahnya, maka itu bukan urusan saya					
71	Saya adalah seorang yang istimewa					
72	Karena saya istimewa, maka saya pantas mendapatkan perlakuan yang istimewa juga					
73	Saya tidak harus terikat dengan aturan yang berlaku pada orang lain					
74	Sangat penting bagi saya untuk mendapat pengakuan, penghargaan dan pujian					
75	Bila orang lain tidak menghargai status saya, maka mereka harus dihukum					
76	Orang lain harus memuaskan kebutuhan saya					
77	Orang lain harus mengetahui betapa istimewanya saya					

Yakin Sepenuhnya Sangat Yakin Cukup Yakin Kurang Yakin Tidak Yakin

Sepenuhnya
 ————4———3———2———1———0———

No	Pernyataan	4	3	2	1	0
78	Sangat tidak dapat ditoleran bila saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan (seperti: respek, penghargaan, pujian)					
79	Orang lain tidak pantas mendapatkan pujian atau kekayaan					
80	Orang lain tidak berhak mengkritik saya					
81	Tidak ada satupun yang dapat mencampuri kepentingan saya					
82	Karena saya sangat berbakat, maka orang lain harus mengenalinya dan mempromosikan saya					
83	Hanya orang pintar yang dapat mengerti diri saya					
84	Saya memiliki alasan untuk mendapatkan hal yang besar					
85	Saya orang yang menarik dan penuh semangat					
86	Saya akan bahagia bila orang lain memperhatikan saya					
87	Diri saya tidak berarti kecuali saya dapat memuaskan atau memberikan kesan istimewa pada orang lain					
88	Bila saya tidak akrab bergaul dengan orang lain, maka mereka tidak akan menyukai saya					
89	Cara untuk mendapatkan apa yang saya inginkan adalah dengan membuat orang lain senang					
90	Bila orang lain tidak merespons positif terhadap saya maka mereka adalah orang yang tidak bernilai					
91	Sangat menyedihkan bila orang lain mengabaikan saya					
92	Saya harus menjadi pusat perhatian					
93	Saya tidak selalu harus berpikir secara mendalam- saya selalu menggunakan naluri saya					
94	Bila saya menghibur atau membuat orang lain senang, maka mereka tidak akan dapat melihat kelemahan saya					
95	Saya tidak bisa mentolerir rasa bosan					
96	Bila saya ingin melakukan sesuatu maka akan saya kerjakan					
97	Orang hanya akan memperhatikan saya bila saya berbuat sesuatu yang ekstrim					

98	Perasaan dan intuisi lebih penting dibandingkan pikiran dan perencanaan yang rasional					
99	Saya tidak peduli pada apa yang dipikirkan orang lain tentang saya					
100	Penting bagi saya untuk bebas dan tidak tergantung orang lain					
101	Saya lebih senang melakukan sesuatu seorang diri daripada dengan orang lain					
102	Dalam banyak situasi, saya lebih menyukai untuk dibiarkan sendiri					

Yakin Sepenuhnya Sangat Yakin Cukup Yakin Kurang Yakin Tidak Yakin

Sepenuhnya
 ———— 4 ———— 3 ———— 2 ———— 1 ———— 0 ————

No	Pernyataan	4	3	2	1	0
103	Saya tidak terpengaruh oleh orang lain dalam pengambilan keputusan atas apa yang akan saya lakukan					
104	Hubungan yang akrab dengan orang lain tidak begitu penting bagi saya					
105	Saya menetapkan standard dan sasaran bagi diri saya sendiri					
106	Kehidupan pribadi saya (privacy) lebih penting daripada kedekatan saya dengan orang lain					
107	Apa yang dipikirkan orang lain tidak penting bagi saya					
108	Saya dapat mengatasi seluruh masalah saya tanpa perlu dibantu orang lain					
109	Lebih baik hidup sendiri daripada jadi "tertambat" atau terikat dengan orang lain					
110	Saya tidak harus mengutarakan apa yang saya pikirkan kepada orang lain					
111	Saya dapat memanfaatkan orang lain guna memenuhi kebutuhan saya tanpa harus terlibat di dalamnya					
112	Hubungan dengan orang lain akan mengganggu kebebasan saya					
113	Saya tidak dapat mempercayai orang lain					
114	Setiap orang memiliki motivasi tersembunyi					
115	Bila saya tidak waspada maka orang lain akan memanfaatkan saya atau memanipulasi saya					
116	Saya harus waspada setiap saat					
117	Tidak aman bila bercerita pada orang lain					
118	Bila orang lain bersikap bersahabat, maka mereka memiliki tujuan tertentu atau akan memanfaatkan saya					
119	Orang akan memanfaatkan saya bila saya memberi kesempatan kepada mereka					
120	Dalam banyak hal, orang lain sebenarnya tidak bersahabat					
121	Orang lain secara sengaja mencoba merendahkan saya					
122	Seringkali orang lain secara sengaja ingin mengganggu saya					
123	Saya akan mengalami masalah serius apabila saya membiarkan orang lain memperlakukan saya dengan cara yang tidak baik					
124	Bila orang lain menemukan sesuatu mengenai diri saya, maka mereka akan menggunakannya sebagai alat untuk menyerang saya					
125	Orang selalu mengatakan sesuatu padahal maksudnya lain					
126	Orang yang dekat dengan saya, bisa saja tidak loyal bahkan mengkhianati saya					

PETUNJUK PENGISIAN

Pada bagian berikut ini, Saudara akan menemukan sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan apa yang Saudara pikirkan, rasakan dan yakini mengenai diri Saudara. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti; pilih "seperti saya" jika menjelaskan bagaimana Saudara biasanya merasa dan "tidak seperti saya" jika tidak menggambarkan bagaimana Saudara biasanya merasa. Setelah membaca pertanyaan tersebut, Saudara diminta untuk memberikan tanda ceklis (v) pada kolom di bagian kanan sesuai dengan tingkat keyakinan Anda tentang pernyataan dibawah ini. Jangan sampai ada yang terlewat atau dikosongkan.

No	Pernyataan	Seperti Saya	Tidak Seperti Saya
	Contoh : Saya merasa sering mengecewakan orang lain		
1	Saya banyak menghabiskan waktu untuk melamun		
2	Saya cukup yakin pada diri sendiri.		
3	Saya sering berharap saya adalah orang lain.		
4	Saya mudah untuk menyukai.		
5	Saya dan keluarga memiliki banyak waktu untuk bersenang-senang bersama.		
6	Saya tidak pernah khawatir tentang apa pun.		
7	Saya merasa sangat sulit untuk berbicara di depan kelompok.		
8	Saya berharap saya masih muda.		
9	Ada banyak hal tentang diri saya yang ingin saya ubah, jika bisa.		
10	Saya bisa mengubah pikiran saya tanpa terlalu banyak kesulitan.		
11	Saya orang yang cukup menyenangkan.		
12	Saya mudah marah di rumah.		
13	Saya selalu melakukan hal yang benar.		
14	Saya bangga dengan pekerjaan saya.		
15	Saya harus selalu diberitahu tentang apa yang harus saya lakukan.		
16	Saya membutuhkan waktu lama untuk membiasakan diri terhadap sesuatu yang baru.		
17	Saya sering menyesal untuk hal-hal yang saya lakukan.		
18	Saya termasuk populer diantara diantara teman-teman seusia saya.		
19	Keluarga saya, biasanya mempertimbangkan perasaan saya.		
20	Saya tidak pernah bahagia.		
21	Saya melakukan pekerjaan sebaik mungkin, yang saya bisa.		
22	Saya mudah menyerah.		
23	Saya bisa mengurus diri saya sendiri.		

24	Saya cukup bahagia.		
25	Saya lebih suka bergaul dengan orang yang lebih muda dari saya.		
26	Keluarga saya mengharapkan terlalu banyak dari saya.		
27	Saya menyukai semua orang yang saya kenal.		
28	Saya ingin dipanggil ketika saya berada dalam suatu kelompok.		
29	Saya mengerti tentang diri saya sendiri.		
30	Cukup sulit untuk menjadi diri saya sendiri.		
31	Semua hal campur aduk dalam hidup saya.		
32	Orang-orang biasanya mengikuti ide-ide saya.		
33	Tidak ada yang memperhatikan saya di rumah.		
34	Saya tidak pernah dimarahi.		
35	Saya tidak dapat melakukan suatu pekerjaan sebaik yang saya inginkan.		
36	Saya dapat menentukan apa yang saya pikirkan dan berpegang teguh pada apa yang sudah saya tentukan.		
37	Saya benar-benar tidak suka menjadi seorang pria / wanita.		
38	Saya mempunyai pendapat yang rendah tentang diri saya.		
39	Saya tidak suka bersama dengan orang lain.		
40	Ada beberapa kali saya ingin meninggalkan rumah.		
41	Saya bukan seorang pemalu.		
42	Saya sering merasa kesal.		
43	Saya sering merasa malu pada diri sendiri.		
44	Saya tidak semenarik seperti orang lain pada umumnya.		
45	Jika saya ingin mengatakan sesuatu, saya biasa mengatakannya.		
46	Orang-orang sering memilih saya.		
47	Keluarga saya mengerti tentang saya.		
48	Saya selalu mengatakan kebenaran.		
49	Majikan atau atasan saya membuat saya merasa tidak cukup baik.		
50	Saya tidak peduli tentang apa yang terjadi pada diri saya.		
51	Saya seorang yang gagal.		
52	Saya kecewa ketika saya dimarahi.		
53	Kebanyakan orang lebih baik daripada saya.		
54	Saya merasa seolah-olah keluarga saya menekan saya.		
55	Saya selalu tahu apa yang harus saya katakan kepada orang-orang.		
56	Saya sering merasa berkecil hati.		
57	Segala sesuatu yang ada tidak mengganggu saya.		
58	Saya tidak dapat bergantung pada sesuatu.		

2. LOG BOOK KEGIATAN PENELITIAN

NO	TANGGAL	KEGIATAN
1.	10 Januari 2017	Rapat penetapan konsep, tujuan penelitian, teori dan rancangan atau metode penelitian Bukti: daftar hadir, kwitansi konsumsi dan transportasi, fotocopy buku teks
2.	15 Januari 2017	Rapat pematangan konsep dan teori yang akan digunakan dalam penelitian Bukti: daftar hadir, kwitansi konsumsi dan transportasi, kwitansi modem+hardisk eksternal+tinta, pembelian buku teks+jurnal
3.	3 Februari 2017	Rapat rencana pelaksanaan survey awal dan pembagian tugas dalam pelaksanaan penelitian Bukti: daftar hadir, kwitansi konsumsi dan transportasi
4.	13 Februari 2017	Rapat penetapan alat ukur yang digunakan Bukti: daftar hadir, kwitansi konsumsi dan transportasi
5.	20 Februari 2017	Rapat penetapan alat ukur yang digunakan dan pembagian tugas penerjemahan alat ukur Bukti: daftar hadir, kwitansi konsumsi dan transportasi
6.	10 Maret 2017	Rapat alat ukur final (sebelum pengambilan data) Bukti: daftar hadir, kwitansi transportasi dan makan, fotocopy alat ukur
7.	17 Maret 2017	Rapat persiapan pengambilan data Bukti: daftar hadir, transportasi dan konsumsi, souvenir, fotocopy alat ukur
8.	Akhir maret - mei	Pengambilan data, Bukti: daftar hadir, kwitansi transportasi dan makan,
9.	5 Juni 2017	Rapat pembuatan laporan kemajuan Bukti: daftar hadir, kwitansi transportasi dan makan, fotocopy laporan kemajuan
10.	15 Juli 2017	Rekap data dan Pengolahan data Bukti : daftar hadir, transportasi dan konsumsi
11.	22 Juli 2017	Rekap data dan Pengolahan data Bukti : daftar hadir, transportasi dan konsumsi, input data
12.	5 Agustus 2017	Rapat pembuatan hasil dan kesimpulan Bukti : daftar hadir, transportasi dan konsumsi, pengolahan statistik
13.	19 Agustus 2017	Rapat pembuatan hasil dan kesimpulan (2) Bukti : daftar hadir, transportasi dan konsumsi
14.	22 Agustus 2017	Rapat Finishing Laporan Akhir Bukti : daftar hadir, transportasi dan konsumsi, pendaftaran dan publikasi

STUDI MENGENAI KEPERIBADIAN DAN *SELF-ESTEEM* PADA PECANDU MEDIA SOSIAL

¹Farida Coralia, ²Siti Qodariah dan ³Milda Yanuvianti

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

e-mail: ¹coralia_04@yahoo.com, ²siti.qodariah@yahoo.co.id, ³yanuvianti@gmail.com,³

Abstrak. *Media sosial telah menjadi bentuk aktivitas yang semakin populer selama dekade terakhir. Meskipun kebanyakan pengguna media sosial adalah orang-orang non-bermasalah, namun ditemukan adanya pengguna media sosial yang terlibat dalam aktivitas media sosial secara berlebihan dan/atau kompulsif. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data mengenai kepribadian dan self-esteem pada pengguna media sosial yang menampilkan perilaku adiksi atau kecanduan. Teknik sampling yang digunakan adalah snowball sampling. Alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data adalah Media Social Addiction, Personality Beliefs Questionnaire (PBQ) dan Self-Esteem Questionnaire. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 96% subjek penelitian mengalami adiksi pada tingkat moderate, dan sebanyak 4% yang mengalami adiksi pada tingkat severe. Tipe kepribadian yang paling banyak ditemukan adalah Obsessif-Compulsive. Demikian pula dengan self-esteem, sebanyak 54% memiliki self esteem yang terkategori tinggi.*

Kata kunci: Kepribadian, *Self-esteem*, Adiksi Media

1. Pendahuluan

Sudah bukan rahasia lagi jika sekarang dunia kita sudah dikelilingi oleh teknologi dan internet. Dengan teknologi dan internet kita sudah terbiasa hidup praktis dalam berkomunikasi, terutama lewat media sosial. Jaman sekarang justru orang-orang lebih memilih berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan dengan telepon atau pesan singkat (SMS). Dapat dikatakan, kondisi ini telah menjadi kebiasaan sehari-hari, bahkan dapat dikatakan sebagai kebutuhan sekunder masyarakat jaman sekarang.

Selama beberapa tahun terakhir, penggunaan media sosial telah menjadi aktivitas yang semakin populer di banyak negara di seluruh dunia (Kuss & Griffiths, 2011). Individu mengunjungi situs media sosial untuk terlibat dalam berbagai jenis hiburan dan kegiatan sosial termasuk bermain game, bersosialisasi, menghabiskan waktu, berkomunikasi, dan posting gambar (Allen et al., 2014 dan Ryan et al., 2014). Meskipun kondisi ini telah dengan cepat menjadi fenomena modern dan dianggap sebagai hal yang wajar (Boyd & Ellison, 2007), namun kekhawatiran mengenai terjadinya perilaku adiktif pada pengguna media sosial cukup besar terutama ketika terjadi penggunaan media sosial secara berlebihan dan kompulsif. Sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Andreassen & Pallesen (2014), individu yang mengalami kecanduan terhadap penggunaan media sosial menjadi terlalu khawatir tentang media sosial tersebut, didorong oleh motivasi tak terkendali untuk menggunakan media sosial, dan mencurahkan begitu banyak waktu dan usaha untuk media sosial yang akhirnya merusak area kehidupan penting lainnya.

Ketika menjelaskan batas antara perilaku adiktif dan non-adiktif (misal berlebihan atau antusias), menggunakan kriteria adiksi atau kecanduan dari Young (2004). Dengan demikian, individu yang mengalami kecanduan media sosial akan

menampilkan perilaku-perilaku berikut ini, antara lain menjadi disibukkan oleh media sosial (*salience*), menggunakan media sosial untuk mengurangi perasaan negatif (*modifikasi mood*), secara bertahap frekuensi dan intensitas penggunaan media sosial untuk mendapatkan kesenangan menjadi semakin meningkat (*toleransi/keinginan*), mengalami kegelisahan jika dilarang menggunakan media sosial (*withdrawal*), mengorbankan kewajiban lain dan / atau menyebabkan kerugian bagi area kehidupan lain yang penting karena penggunaan media sosial (konflik/gangguan fungsional), dan menginginkan atau mencoba untuk mengontrol penggunaan media sosial tetapi tidak berhasil (kekambuhan/hilangnya kontrol).

Umumnya, orang yang mengalami kecanduan media sosial dilatarbelakangi oleh aspek-aspek psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku kecanduan media sosial lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan (Ryan et al., 2014). Namun, penelitian lain menunjukkan data bahwa perempuan lebih konsisten dalam menampilkan perilaku kecanduan media sosial dibandingkan laki-laki, terutama pada aktivitas media sosial yang melibatkan interaksi sosial (Andreassen, 2015 dan Griffiths et al., 2014). Selain itu, individu dengan usia yang lebih muda mampu beradaptasi lebih cepat dengan teknologi baru, hal ini juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kecanduan media sosial lebih banyak terjadi pada individu dengan usia yang lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua. Hal lainnya, individu yang bermasalah dalam relasi sosial juga lebih rentan untuk mengembangkan perilaku kecanduan media sosial dibandingkan individu yang memiliki kehidupan sosial memuaskan.

Kepribadian juga memiliki peranan penting dalam berkembangnya perilaku kecanduan media sosial. Penggunaan media sosial memungkinkan individu untuk mengekspresikan ambisi mereka dan menunjukkan keberhasilan mereka kepada orang lain, selain itu juga untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain melalui komentar positif dari pengguna media sosial lainnya. Dengan kata lain, media sosial merupakan media yang memuaskan bagi individu untuk "menampilkan dirinya". Demikian pula, penilaian atau evaluasi yang dimiliki individu mengenai dirinya (*self-esteem*) tampaknya juga memainkan peran dalam berkembangnya perilaku kecanduan (adiksi) terhadap media sosial. Oleh karena itu, jika seseorang berpikir "Saya tidak menyenangkan" atau "Saya memiliki ketrampilan sosial yang buruk" akan merasa bahwa media sosial merupakan tempat yang lebih aman untuk mengekspresikan diri.

Berdasarkan pendahuluan di atas, maka masalah-masalah penelitian yang dikaji adalah sebagai berikut: (1) Tipe kepribadian apa yang paling banyak ditemukan pada para pecandu media sosial (2) Bagaimanakah gambaran *self-esteem* pada para pecandu media sosial. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Mendapatkan data mengenai tipe kepribadian pecandu media sosial (2) Mendapatkan data mengenai gambaran *self-esteem* pada para pecandu media sosial.

Berdasarkan gejala-gejala (*symptoms*) kecanduan terhadap media sosial akan mengganggu individu tersebut dalam menjalani kehidupan sehari-hari, bisa membahayakan kesehatan, baik secara fisik maupun psikis, menjadi tidak peduli pada lingkungan karena lebih memilih menggunakan media sosial dibandingkan melakukan interaksi sosial dengan orang-orang sekitar seperti keluarga dan relasi di tempat kerja atau di sekolah, mengesampingkan kewajiban dan kegiatan yang harusnya menjadi prioritas seperti pekerjaan atau tugas-tugas akademik, sehingga tidak sedikit yang menelantarkan area kehidupannya yang lain, maka urgensi penelitian ini adalah berusaha mendapatkan tipe kepribadian yang paling banyak ditemukan, gambaran *self-*

esteem sehingga dapat dicarikan solusinya untuk mengurangi kecanduan media sosial. dapat digunakan untuk memahami perilaku kecanduan terhadap media sosial.

2. Metodologi

Penelitian mengenai kepribadian dan *self-esteem* pada pecandu media sosial, merupakan suatu penelitian yang bersifat menjelaskan karena akan menangkap permasalahan secara lebih mendalam dan lebih terperinci. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif* untuk menggambarkan keadaan objek dengan menggunakan prosedur ilmiah untuk menjawab masalah tentang pecandu media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, untuk dapat melakukan pengukuran, setiap fenomena dijabarkan ke dalam beberapa komponen masalah, variabel, dan indikator. Dengan desain tersebut, diharapkan akan mendapatkan kejelasan data mengenai kepribadian dan *self-esteem* pada pecandu media sosial.

Populasi dalam penelitian ini adalah pecandu media sosial di Kota Bandung. Sedangkan teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *snowball sampling*, yang dilakukan secara bertahap, pertama mengidentifikasi individu yang dianggap dapat memberi informasi. Kemudian, individu tersebut dijadikan sebagai informan untuk mengidentifikasi individu yang lain sebagai sampel yang dapat memberikan informasi mengenai adiksi terhadap media sosial. Lalu individu tersebut juga dijadikan informan untuk mengidentifikasi individu lain. Adapun karakteristik subjek penelitiannya adalah : (1) Mahasiswa di Kota Bandung yang tercatat sebagai mahasiswa yang aktif terdaftar di universitas tersebut. (2) Mahasiswa yang tergolong pada usia perkembangan remaja-dewasa awal. (3) Mahasiswa yang mengindikasikan simtom adiksi yang kemudian diukur untuk memastikan tentang adiksinya. (4) Pengguna mengakses media sosial secara aktif melalui *mobile* ataupun *pc*. Dan subjek penelitian yang didapat dalam penelitian ini berjumlah 81 orang.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa *self report measurement* yang terdiri dari (1) *Media Social Addiction*, alat ukur untuk mengidentifikasi simtom adiksi dan mendapatkan tingkat adiksi pada subjek. (2) *Personality Beliefs Questionnaire* (PBQ), untuk mengukur kepribadian (3) *Self-Esteem Questionnaire*, untuk mengukur *self-esteem*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, baik yang dibagikan secara *hard copy* kepada pengguna sepeda motor yang sesuai dengan kriteria sampel, maupun yang dikirimkan melalui e-mail. Sementara teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif.

3. Hasil dan Pembahasan

Analisis hasil pengolahan data didapat sebanyak 96% subjek penelitian mengalami adiksi pada tingkat *moderate*, dan sebanyak 4% yang mengalami adiksi pada tingkat *severe*, seperti yang terdapat dalam diagram dibawah ini :

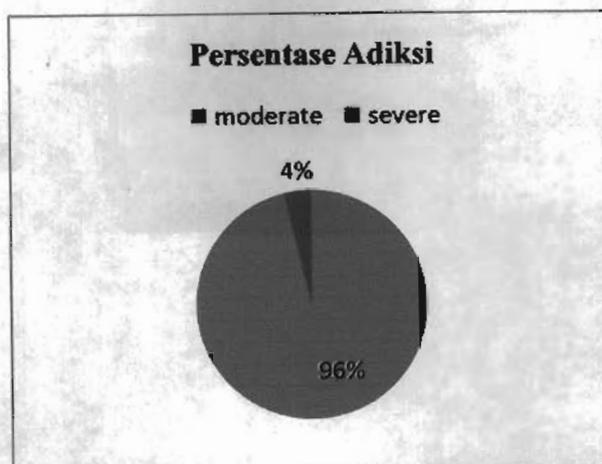


Diagram 1. Pengukuran Adiksi

Penggunaan media sosial yang bermasalah merupakan wujud dari adiksi media sosial. Secara khusus untuk menilai perilaku ini dengan menggunakan kriteria adiksi, yaitu *salience*, *mood modification*, *withdrawal*, *tolerance*, *conflict* dan *relapse*. Pada subjek dengan tingkat adiksi *moderate* menunjukkan perilaku yang terlalu memperhatikan media sosial, didorong oleh motivasi tak terkendali untuk menggunakan media sosial, dan mencurahkan begitu banyak waktu dan usaha untuk media sosial namun tidak sampai mengganggu area kehidupan penting lainnya atau tingkat gangguan masih tergolong rendah. Sedangkan, pada subjek dengan tingkat adiksi *severe* menunjukkan bahwa perilaku penggunaan media sosial yang bermasalah tersebut sudah merusak area kehidupan penting lainnya sebab media sosial menjadi hal utama dalam kehidupan individu tersebut.

Hasil pengukuran kepribadian dengan menggunakan *Personality Beliefs Questionnaire* (PBQ) menghasilkan tipe kepribadian yang paling banyak ditemukan pada mahasiswa adiksi media sosial adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tipe Kepribadian

Tipe Kepribadian	F	%
<i>Obsessive-Compulsive</i>	49	60,49%
<i>Dependent</i>	16	19,75%
<i>Avoid</i>	9	11,11%
<i>Pasif-Aggressive</i>	7	8,64%

Hasil diatas terlihat bahwa tipe kepribadian *Obsessive-Compulsive* yang paling banyak dimiliki oleh mahasiswa yang adiksi pada media sosial di Kota Bandung, yaitu sebanyak 60,49%. Berdasarkan konsep teori kepribadian menurut Millon, individu dengan tipe kepribadian *Obsessive-Compulsive* memiliki karakteristik pencemas. Karakteristik pencemas tersebut yang membuat dirinya menjadi perfeksionis. Individu *Obsessive-Compulsive* juga mengalami konflik dalam dirinya yang diekspresikan dalam bentuk menyesuaikan diri secara berlebihan terhadap lingkungannya. Jika dilihat secara interpersonal, kepribadian *Obsessive-Compulsive* memiliki karakteristik individu yang sangat disadari dengan peringkat sosial dan status sosialnya dan akan memodifikasi perilaku mereka sesuai dengan tuntutan sosialnya. Seringkali individu tidak sukses dalam menjalin hubungan *interpersonal* atau hal tersebut mungkin dilakukan hanya

karena tuntutan semata.

Perasaan pencemas tetapi juga sebagai individu yang perfeksionis memunculkan konflik dalam diri yang diekspresikan dalam bentuk menyesuaikan diri secara berlebihan terhadap lingkungannya. Ketika menggunakan media sosial, mungkin mereka lebih banyak menggunakannya untuk menampilkan tentang kehidupan atau aktivitas yang sedang dilakukannya sehari-hari dengan melakukan adaptasi berlebihan yaitu memodifikasi perilakunya dengan menampilkan mengenai apa yang diinginkan oleh sosialnya. Ketika orang lain dalam media sosial melihat hal tersebut maka akan muncul perhatian dari orang lain mengenai dirinya dengan memberikan pujian salah satunya. Hal tersebut sangat berbeda dengan pengalaman interpersonal yang dialami olehnya ketika di dunia nyata, sehingga muncul perasaan yang menyenangkan ketika mendapatkan perhatian dan pujian dari orang lain. Pengalaman di dunia maya seperti itu yang akhirnya membuat individu tersebut menjadi kompulsif dalam menggunakan media sosial.

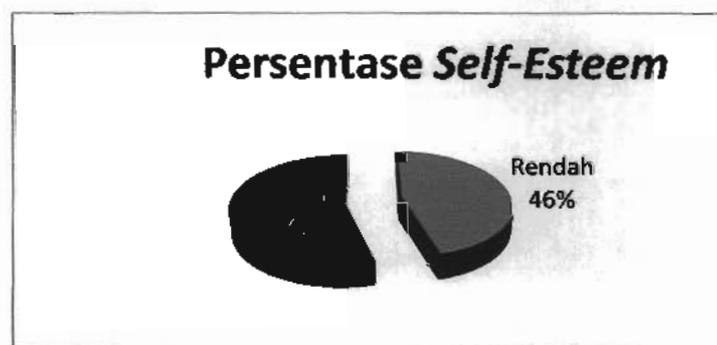


Diagram 2. Pengukuran *Self-Esteem*

Hasil pengukuran *self-esteem* sendiri menunjukkan bahwa sebanyak 54% memiliki *self-esteem* yang terkategori tinggi dan sebanyak 46% memiliki *self-esteem* yang rendah. Penghargaan dan penilaian diri yang positif akan membuat individu memiliki *self-esteem* tinggi. Coopersmith menyatakan individu yang memiliki *self-esteem* tinggi akan merasa puas dengan karakter dan kemampuan dirinya sehingga ia merasakan penerimaan dan penghargaan diri yang positif yang akan memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri dan berinteraksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi adalah individu yang mandiri dalam lingkungan sosial, kreatif, asertif dan giat dalam tindakan sosial.

Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi berkaitan dengan kasih sayang yang diberikan dengan tulus oleh orang tua dan lingkungan, penerimaan tanpa syarat sehingga mengembangkan karakteristik positif yang dimiliki oleh individu tersebut, selain itu juga individu juga merasa puas dan bangga dengan dirinya sendiri. Individu ini mendapatkan banyak perhatian, penerimaan baik dari lingkungan sehingga individu menilai dirinya berarti.

Sedangkan pada individu yang memiliki *self-esteem* rendah menunjukkan "*lack of confidence*" dalam menilai kemampuan dan atribut-atribut dalam dirinya. Adanya penghargaan diri yang buruk ini membuat individu tidak mampu untuk mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya. Mereka tidak puas dengan karakteristik dan kemampuan-kemampuan dirinya sehingga ketidakpastian dan ketidakpercayaan diri ini menumbuhkan rasa tidak aman terhadap keberadaan diri mereka

di lingkungan sosialnya. Mereka merupakan individu yang pesimis yang perasaannya dikendalikan oleh peristiwa eksternal, merasa tidak mampu dalam menghadapi sesuatu yang menuntut kemampuannya sehingga individu cenderung *dependence*, pasif dan tidak mampu berpartisipasi dan bersikap conform terhadap pengaruh lingkungan. Individu merasa terasing, tidak disayangi, tidak mampu mengekspresikan atau mempertahankan diri mereka dan terlalu lemah untuk mengatasi kekurangan mereka. Selain itu mereka peka terhadap kritik, terbenam dalam masalah-masalahnya sendiri, menyembunyikan diri dari interaksi-interaksi sosial yang mungkin akan memberikan konfirmasi yang lebih lanjut tentang ketidakmampuan yang mereka bayangkan. Mereka kurang percaya terhadap diri sendiri dan merasa khawatir dengan ketidakpopuleran atas ide-ide yang kurang bagus. Mereka tidak menunjukkan diri di dalam lingkungan sosialnya, lebih banyak mendengarkan dari pada berpartisipasi dan mereka lebih menyukai kesunyian daripada keramaian. Diantara hal yang mendasar dari *Self-esteem* yang rendah, mereka itu sadar diri dan sangat memperhatikan masalah pribadinya.

Temuan yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki *self-esteem* tinggi mungkin menyiratkan bahwa orang menggunakan media sosial untuk mendapatkan *self-esteem* yang lebih tinggi (misalnya, mendapatkan "like" sebanyak mungkin), dan atau melepaskan diri dari perasaan *self-esteem* rendah. Orang dengan citra diri rendah, mungkin juga lebih suka berkomunikasi secara online daripada bertatap muka

4. Simpulan

- 1) Tingkat adiksi yang paling banyak ditemukan pada mahasiswa adiksi media sosial di kota Bandung adalah *moderate*.
- 2) Tipe kepribadian yang paling banyak ditemukan pada mahasiswa adiksi media sosial di kota Bandung adalah *Obsessif-Compulsive*. Mereka memiliki karakteristik pencemas dan perfeksionis dalam lingkungan sosial yang membuat mereka terpaku pada media sosial, dengan demikian penggunaan media sosial yang bermasalah merupakan upaya mereka untuk memenuhi kebutuhan dirinya dalam memanipulasi lingkungan.
- 3) Sebagian besar subjek penelitian memiliki *self-esteem* tinggi, hal ini menyiratkan bahwa orang menggunakan media sosial untuk mendapatkan *self-esteem* yang lebih tinggi (misalnya, mendapatkan "like" sebanyak mungkin), dan atau melepaskan diri dari perasaan *self-esteem* rendah. Orang dengan citra diri rendah, mungkin juga lebih suka berkomunikasi secara online daripada bertatap muka.

5. Saran

- 1) Berdasarkan data temuan, sebagian besar mahasiswa adiksi media sosial di Bandung memiliki kecenderungan tipe kepribadian *obsessive-compulsive*. Karakteristik dari kepribadian ini adalah kecemasan yang tinggi sehingga disarankan perlu mendapatkan penanganan psikologis untuk menurunkan kecemasannya.
- 2) *Self-esteem* yang tinggi menyiratkan bahwa media sosial digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* individu yang pada dasarnya rendah. Dengan demikian, individu perlu mendapatkan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan relasi interpersonal yang diharapkan juga akan memperbaiki penilaian akan citra dirinya.

Daftar pustaka

- Allen et.al (2014). Social Media Use and Social Connectedness in Adolescent. The Australian Educational and Development Psychologist.
- Andreassen et. Al (2014). Predictors of Use of Social Network. Journal of Computer-Mediatri Communication
- Beck, Aaron t., Davis, Denise D., Freeman, Arthur. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders. Second edition.*
- Beck, Judith S., Beck, Aaron T. (2011). *Cognitive behavior therapy (basics and beyond). Second edition.*
- Cohen and Willerman. (1990). Boyd and Ellison. (2007). Social Network Sites. Journal of Computer-Mediatri Communication
- Coopersmith, Stanley. 1967. *The Antecedents Of Self-esteem.* San Francisco : Freeman and Company
- Davis, R.A. (2001). *A cognitive-behavioural model of pathological internet use. Psychopathology.* New York : McGraw-Hill Publishing Company.
- Griffiths. (2005). A Components Model Of Addictions Within A Biopsychosocial Framework. Journal of Substance of Use
- Hernandez, Ruben D.M., Vasquez, Nadia S.M. (2015). *Psychometric properties and structural validity of the short version of the personality beliefs questionnaire (PBQ-SF).*
- Jones, Steven H., dkk. (2007). *Relationship between the personality beliefs questionnaire and self-rated personality disorders.*
- Kuss and Griffiths. (2011). Online Social Networking and Addiction. International Journal of Environmental and Public Health
- Millon, Theodore., dkk. (2000). *Personality disorders in modern life (second edition).*
- Santika, Yuni, N. M. Sudiana, dan N. I. Arifin. (2013). *Dampak media sosial terhadap perkembangan psikologis siswa karya siswa SMA Unggulan Sekota Denpasar (Kajian Analisis Wacana Kritis).*
- Young, S. Kimberly. (1996). *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder.* Published in CyberPsychology and Behavior, Vol. 1 No. 3., pages 237-244.
- , (1999). *Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment.* (Vol.17).
- , (2004). *Internet addiction. A new clinical and its consequences.* Retrieved from St. Bonaventure University Center for Online Addiction.