

Pengaruh *Social Media Disorder* terhadap Penerimaan Diri pada Kelompok Usia *Emerging Adulthood*

Trie Isabella Wulandari*, Lilim Halimah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*triiisabellawulandari@gmail.com, aumisyanida@gmail.com

Abstract. Emerging Adulthood is an individual with an age range of 18-25 years (6). explained that in adulthood, individuals often experience confusion, difficulties, difficulties, confusion that can inhibit self-function and lead to indications of disturbances, this is because individuals at this time are in a phase of self-exploration. The World Bank report entitled *Harnessing Digital Technologies for Inclusion in Indonesia 2021* says that the age group appears to be adults with a duration of about 9.7 hours per day. One of the maladaptive uses of social media is to do a good comparison with them in accepting themselves (2). The research method used in this research is to use quantitative research methods with the number of research subjects as many as 213 respondents. The data analysis technique used in this study uses a statistical technique of simple linear regression analysis with the help of the Statistical Product and Service Solutions (SPSS) version 25.0 application. Based on the results of the calculation of the data obtained, it shows that Social Media Disorder has an influence with a significance level of $0.00 < 0.05$ on self-acceptance in the adult age group who lives in West Java. That is, the results of this study indicate that social media disorder has a significant effect on self-acceptance in the emerging maturity age group in West Java.

Keywords: *Instagram, Social Media Disorder, Accepting yourself, Emerging Adulthood.*

Abstrak. *Emerging Adulthood* merupakan individu dengan rentang usia 18-25 tahun (6). menjelaskan bahwa pada masa emerging adulthood individu seringkali mengalami kebingungan, kecemasan, kesulitan, kebingungan yang dapat menghambat fungsi diri dan mengarah pada indikasi terjadinya gangguan mental hal tersebut dikarenakan individu pada masa ini berada pada fase eksplorasi diri. laporan Bank Dunia berjudul *Harnessing Digital Technologies for inclusion in Indonesia 2021* mengatakan bahwa kelompok usia *emerging adulthood* menghabiskan waktu sekitar 9,7 jam perhari. Penggunaan media sosial yang maladaptif salah satunya ialah dengan melakukan perbandingan penampilan yang berkaitan dengan ketidakpuasan mereka dalam menerima diri (2). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 213 orang responden. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 25.0. Berdasarkan hasil perhitungan data yang diperoleh menunjukkan bahwa *Social Media Disorder* memiliki pengaruh dengan tingkat signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ terhadap penerimaan diri pada kelompok usia emerging adulthood yang berdomisili di Jawa Barat. Artinya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa social media disorder berpengaruh signifikan terhadap penerimaan diri pada kelompok usia *emerging adulthood* di Jawa Barat.

Kata Kunci: *Instagram, Social Media Disorder, Penerimaan Diri, Emerging Adulthood.*

A. Pendahuluan

Indonesia dinobatkan sebagai negara dengan pengguna Instagram terbesar di Asia Pasifik, sebagaimana diungkapkan pada data dari situs tekno.kompas.com menyebutkan bahwa 45 juta jiwa penduduk Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial Instagram. Berbagai fitur menarik dan interaktif yang disediakan oleh media sosial Instagram berhasil membuat penggunanya merasa nyaman sehingga mereka memberikan perhatian lebih untuk terus mengakses Instagram dalam jangka waktu yang panjang.

Tujuan diciptakannya media sosial Instagram yaitu sebagai media komunikasi dan hiburan bagi penggunanya. Namun, penggunaan secara berlebihan menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti terganggunya aktivitas sosial, pekerjaan, relasi sosial, penurunan fungsi kognitif, penurunan prestasi akademis, gangguan kesehatan, kesepian, kecemasan, hingga depresi. Kondisi-kondisi tersebut menggambarkan indikasi terjadinya gangguan adiksi media sosial Instagram.

Penerimaan diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan serta perilakunya sesuai dengan standar kemampuan yang dimiliki sehingga ia mampu bertanggung jawab untuk menerima segala konsekuensinya (7). Penerimaan diri yang baik dapat tercapai apabila harapan yang diinginkan sesuai dengan realita yang terjadi pada kenyataan. Oleh karena itu, individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih mudah merasa bahagia dan lebih mampu untuk menghargai diri sendiri karena ia mengetahui dan menerima kemampuan yang dimiliki sehingga tidak memaksakan diri diluar batas kemampuannya demi mengikuti standar orang lain. Penggunaan media sosial yang maladaptif salah satunya ialah dengan melakukan perbandingan penampilan yang berkaitan dengan ketidakpuasan mereka dalam menerima diri (2).

Berdasarkan hasil laporan situs Napoleon Cat pada Oktober 2021, jumlah bulanan pengguna aktif Instagram di Indonesia didominasi oleh kelompok usia 18-24 tahun yakni sebanyak 33,90 juta jiwa dengan rincian 19,8% perempuan dan 17,5% laki-laki. Sedangkan untuk waktu penggunaan berdasarkan laporan Bank Dunia berjudul *Harnessing Digital Technologies for inclusion in Indonesia 2021*, kelompok usia *emerging adulthood* menghabiskan waktu sekitar 9,7 jam perhari. Kemudian, *website* resmi Jabarprov.go.id juga melaporkan bahwa jumlah pengguna media sosial terbanyak di Indonesia berada di Jawa Barat dengan total pengguna 16,4 juta jiwa dan banyak tersebar di Kota Bandung, Kota Bekasi dan Bogor dengan sebaran 56% jenis kelamin laki-laki dan 44% perempuan.

Definisi *emerging adulthood* adalah individu dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Fase *emerging adulthood* disebut sebagai tahapan transisi dimana individu sudah tidak lagi dikatakan sebagai remaja (*adolescence*) dan juga belum bisa dikatakan sebagai dewasa awal (*young adulthood*)(4). Pada tahapan ini individu memiliki tugas perkembangan untuk mengeksplorasi identitas diri. Individu yang berada pada masa *emerging adulthood* adalah individu yang berada pada masa yang tidak stabil karena mereka mengadopsi berbagai pengalaman serta pengetahuan dari lingkungannya dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidupnya (5).

Pada masa *emerging adulthood* individu seringkali mengalami kebingungan, kecemasan, kesulitan, kebingungan yang dapat menghambat fungsi diri dan mengarah pada indikasi terjadinya gangguan mental hal tersebut dikarenakan individu pada masa ini berada pada fase eksplorasi diri (6). Hasil survey nasional di AS terkait masa *emerging adulthood* 56% dari mereka setuju bahwa “saya sering merasa cemas” dan 32% lainnya setuju bahwa “saya sering merasa tertekan”(6). Masa eksplorasi yang dilalui oleh individu *emerging adulthood* seringkali mengalami hambatan sehingga individu berpotensi mengalami depresi. Krisis perkembangan yang seringkali dialami oleh *emerging adulthood* disebut sebagai krisis usia seperempat abad (*quarter life crisis*). Krisis seperempat abad biasanya terjadi ketika individu sudah mulai menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas maupun Perguruan tinggi. Berbagai pilihan hidup yang dihadapi individu seringkali membuat individu merasa bingung dan ragu untuk menentukan keputusan berbagai pilihan dalam hidupnya. Individu menggunakan sosial media sebagai jalan keluar dari masalah yang dihadapi (3).

Penggunaan Instagram secara berlebihan menyebabkan individu cenderung menjadi

lebih sering membandingkan diri mereka dengan orang lain dan sulit menerima dirinya sendiri secara apa adanya. Terdapat pengaruh adiksi media sosial yang signifikan ke arah hubungan negatif pada penerimaan diri mahasiswa, yang mana artinya semakin tinggi adiksi media sosial maka akan semakin rendah pula penerimaan diri pada individu tersebut (8). Penerimaan diri pada dewasa awal berada pada kategori tinggi artinya faktor-faktor yang diduga sebagai faktor prediktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri tidak terlalu berdampak pada pengguna media sosial (1).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh *social media disorder* terhadap penerimaan diri pada kelompok usia *emerging adulthood*? Dan Seberapa kuat pengaruh *social media disorder* terhadap penerimaan diri pada kelompok usia *emerging adulthood*?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

apa adanya. Terdapat pengaruh adiksi media sosial yang signifikan ke arah hubungan negatif pada penerimaan diri mahasiswa, yang mana artinya semakin tinggi adiksi media sosial maka akan semakin rendah pula penerimaan diri pada individu tersebut (8). Penerimaan diri pada dewasa awal berada pada kategori tinggi artinya faktor-faktor yang diduga sebagai faktor prediktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri tidak terlalu berdampak pada pengguna media sosial (1).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh *social media disorder* terhadap penerimaan diri pada kelompok usia *emerging adulthood*? Dan Seberapa kuat pengaruh *social media disorder* terhadap penerimaan diri pada kelompok usia *emerging adulthood*?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk membuktikan apakah terdapat pengaruh *social media disorder* terhadap penerimaan diri pada kelompok usia *emerging adulthood*.
2. Untuk membuktikan seberapa kuat pengaruh *social media disorder* terhadap penerimaan diri pada kelompok usia *emerging adulthood*.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik *Purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (9). Pertimbangan yang dimaksud ialah setiap individu yang digunakan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria responden, yakni berupa: individu dengan rentang usia 18-25 tahun, aktif menggunakan media sosial instagram selama 12 bulan terakhir, memiliki keinginan yang kuat untuk terus mengakses media sosial instagram, berdomisili di Jawa Barat dan memenuhi minimal 5 dari 9 kriteria *social media disorder* yang telah ditetapkan oleh Lemmens, Eijden, Valkenburg 2016.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 213 responden. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, observasi, dan studi pustaka. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 25.0.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan data responden yang telah melewati pengujian statistik pada sub-bab hasil di atas, dapat diketahui bahwa *Social Media Disorder* memiliki pengaruh dengan tingkat signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ terhadap penerimaan diri pada kelompok usia *emerging adulthood* yang berdomisili di Jawa Barat. Artinya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social media disorder* berpengaruh signifikan terhadap penerimaan diri pada kelompok usia *emerging adulthood* di Jawa Barat. Nilai koefisien regresi *Social Media Disorder* sebesar -1,622. Tanda negatif pada nilai koefisien regresi menunjukkan bahwa *social media disorder* memiliki arah pengaruh negatif terhadap Penerimaan Diri. Artinya semakin tinggi *social media disorder* maka semakin rendah penerimaan diri, begitupun sebaliknya. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.487 ^a	.237	.233	16,589

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2022.

Berdasarkan hasil pengujian koefisien determinasi menunjukkan bahwa besarnya pengaruh variabel *Social Media Disorder* terhadap Penerimaan Diri sebesar 0,237 atau 23,7%. Sedangkan sebanyak 76,3% sisanya merupakan pengaruh yang diberikan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Pengaruh yang signifikan ini juga terlihat pada tabel 1 yang menunjukkan bahwa terdapat 161 orang responden (75,6%) memiliki tingkat *social media disorder* yang tinggi dan sebanyak 113 orang (53,1%) memiliki tingkat penerimaan diri yang sedang. Sedangkan sisanya merupakan pengaruh yang diberikan oleh faktor lain yang tidak diteliti.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh negatif signifikan antara *social media disorder* terhadap penerimaan diri kelompok usia *emerging adulthood* di Jawa Barat. Tanda negatif pada nilai koefisien regresi menunjukkan bahwa *social media disorder* memiliki arah pengaruh negatif terhadap penerimaan diri. Artinya semakin tinggi *Social Media Disorder* maka semakin rendah Penerimaan diri dan begitupun sebaliknya.
2. Kelompok usia *emerging adulthood* yang berdomisili di Jawa Barat mengalami *social media disorder* dengan kategori tinggi. Dan didominasi oleh jenis kelamin laki-laki, berusia usia 18-20 tahun, mengakses instagram dengan tujuan sebagai jual beli online dan menghabiskan waktu untuk mengakses instagram selama 7-9 jam/hari.
3. Sedangkan untuk responden dengan variabel penerimaan diri kelompok usia *emerging adulthood* yang berdomisili di Jawa Barat memiliki penerimaan diri dengan kategori sedang dan didominasi oleh jenis kelamin perempuan, berusia 21 – 25 tahun dengan tujuan penggunaan sebagai jual beli online dan menghabiskan waktu untuk mengakses instagram selama 10-12 jam/hari.

Acknowledge

Dalam penyusunan skripsi ini tentu saja tidak terlepas dari berbagai hambatan serta rintangan yang penulis hadapi. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan serta dukungan baik berupa moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, terutama kepada:

1. Orang tua penulis, yaitu Mama (Iis Suswati, S. Pd) sosok wanita hebat nan tangguh yang telah membesarkan penulis seorang diri dan selalu mencurahkan kasih sayang serta do'a nya pada tiap hembusan nafasnya untuk penulis.
2. Trie Isabella Wulandari selaku diri penulis sendiri, terimakasih karna sudah tumbuh menjadi wanita yang tangguh serta mampu bekerja dan berjuang bersama dari pertama kali terlahir di dunia hingga saat ini.
3. Lilim Halimah BHSC., MHSPY selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan serta masukan dalam penyusunan skripsi ini secara totalitas.
4. Hendro Prakoso, M.Psi selaku dosen wali penulis yang senantiasa selalu memberikan

arahan kepada penulis setiap waktunya.

5. Kedua kakak penulis yaitu A.Irfan gilang sagara dan Ridzwan syaifurrahman yang selalu menyayangi dan berusaha memenuhi keinginan penulis.
6. Dandi Maulana selaku pasangan, sahabat, serta teman diskusi segala hal yang telah banyak membantu memberikan dukungan dan perhatiannya kepada penulis selama ini terutama dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Wildatunnisa Usholihau Darmawan selaku sahabat serta *partner* diskusi penulis yang telah banyak membantu dan saling mengingatkan dari awal perjalanan memulai penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman anggota group *Land of God* yang senantiasa menemani penulis selama masa perkuliahan dari mahasiswa baru hingga kini menjadi mahasiswa tingkat akhir.
9. Teman-teman Psikologi Angkatan 2018 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu
10. Seluruh pihak yang telah meluangkan waktunya dan bersedia menjadi responden penelitian skripsi ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat serta kasih sayang-Nya sebagai suatu balasan dari kebaikan-kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti, Aamiin.

Daftar Pustaka

- [1] Afida, R. (2020). . IDENTIFIKASI SELF-ACCEPTANCE MASA DEWASA AWAL PADA PENGUNGGAH STATUS DI MEDIA SOSIAL (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- [2] Anixiadis, F., Wertheim, E. H. ., Rodgers, R. ., & Caruana, B. (2019). Effects of thin-ideal Instagram images: The roles of appearance comparisons, internalization of the thin ideal and critical media processing. *Body image*, 31, 181–190.
- [3] Ann, M., Young, K. S. D., & Rogers, R. C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. In *CyberPsychology & Behavior* (Vol. 1, Issue 1). www.liebertpub.com
- [4] Arnet, J. J. (2000). emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- [5] Arnett, J. J. (2013). The evidence for generation we and against generation me. *Emerging adulthood*, 1((1)), 5-10.
- [6] Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. . Oxford University Press.
- [7] Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. . *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, , 47(4), 778.
- [8] MARIYAM, R. R. (2019). PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL TERHADAP PENERIMAAN DIRI PADA MAHASISWA REGULER DUA UNIVERSITAS MERCU BUANA (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Jakarta).
- [9] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Ferrari, JR, Jhonson, JL, & McCown, WG (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research & Treatment*. New York: Plenum Press. Yudistira P, Chandra. *Diktat Kuliah Psikometri*. Fakultas Psikologi Universitas.
- [10] Adristiyani, Naflah Adela, Halimah, Lilim. (2021). Pengaruh *Uses And Gratification* terhadap Adiksi Instagram pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 32-41.