

Pengembangan Instrumen Adiksi Media Sosial Instagram Remaja

Deasy Yunika Khairun¹, Ibrahim Al Hakim²

Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

deasyyunikakhairun@untirta.ac.id

Abstrak

Penelitian bertujuan menghasilkan sebuah produk yang berupa instrumen angket atau kuesioner adiksi media sosial instagram. Produk dirancang sebagai salah satu alat untuk mengidentifikasi remaja yang memiliki adiksi media sosial instagram. Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Tujuan *research and development* adalah menghasilkan sebuah produk tertentu dan menguji keefektifan dari sebuah produk. Tahapan-tahapan pengembangan instrumen adiksi media sosial instagram adalah (1) potensi masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, dan (5) uji coba pemakaian. Hasil uji coba pemakaian instrumen adiksi media sosial instagram dengan 46 item pernyataan menghasilkan 32 item yang dinyatakan valid dan 14 item dinyatakan tidak valid dan tingkat reliabilitas 0.827 (tinggi).

Kata-kata Kunci: Adiksi, Media Sosial Instagram, Angket, Remaja

Abstract

The research aims to produce a product of an Instagram social media addiction questionnaire. The product is designed as a tool to identify teenagers who have Instagram social media addiction. The method used is Research and Development. The purpose of research and development is to produce a particular product and test the effectiveness of a product. The stages of developing an Instagram social media addiction instrument are (1) potential problems, (2) data collection, (3) product design, (4) design validation, and (5) usage trials. The results of the trial using the Instagram social media addiction instrument with 46 statement items resulted in 32 items that were declared valid and 14 items declared invalid and the reliability level was 0.827 (high).

Keywords: Addiction, Instagram Social Media, Questionnaire, Teenager.

Pendahuluan

Kecanduan adalah makna yang digunakan untuk mendeskripsikan ketergantungan yang ada pada diri seseorang dan terjadi pada fisik dan psikologi dalam sebuah kegiatan seperti minum minuman keras atau mengkonsumsi obat-obatan hingga lepas kontrol hingga hilang kesadaran (Mark, Murray, Evans, & Willig, 2004). Adiksi adalah kondisi yang kompleks, suatu penyakit otak yang dimanifestasikan oleh penggunaan zat secara kompulsif meski dengan konsekuensi merugikan (APA, 2017). Berbagai istilah telah digunakan selama bertahun-tahun untuk merujuk pada penyalahgunaan zat. Dalam ketergantungan perilaku, aktivitas pencarian zat dan bukti terkait pola penggunaan patologis telah ditekankan, sedangkan ketergantungan fisik mengacu pada efek fisik (fisiologis) dari beberapa episode penggunaan zat. Ketergantungan psikologis, juga disebut habituasi, ditandai oleh hasrat terus-menerus atau sebentar-sebentar (yaitu keinginan kuat) untuk penggunaan zat untuk menghindari keadaan disforik. Ketergantungan perilaku, fisik, dan psikologis adalah ciri khas gangguan penggunaan zat (Sering, 2013).

Adiksi atau kecanduan adalah suatu keadaan ketergantungan baik fisik ataupun mental terhadap hal-hal tertentu yang berdampak pada perubahan tingkah

laku bagi orang yang mengalaminya. Pada adiksi memiliki tuntutan dari dalam diri agar menggunakan secara berangsur-angsur serta terjadi peningkatan terutama setelah memasuki ketergantungan secara fisik dan psikis, selain itu tidak adanya kemampuan dalam menghentikan atau menguranginya (Prawitasari, 2012).

Menurut definisi terbaru yang diajukan oleh *American Society of Addiction Medicine* (ASAM), adiksi bukan hanya perilaku tapi juga penyakit otak kronis. Adiksi meliputi (A) ketidakmampuan untuk secara konsisten menjauhkan diri; (B) gangguan dalam pengendalian perilaku; (C) keinginan atau peningkatan untuk obat-obatan atau pengalaman berharga; (D) berkurangnya pengakuan akan masalah yang signifikan dengan perilaku dan hubungan interpersonal seseorang; dan (E) disfungsi respons emosional (Soeparman, 2013). Adiksi menurut peneliti yaitu sebuah keadaan ketergantungan terhadap salah satu zat atau kegiatan yang dapat mengubah perilaku. Adiksi juga dapat dikatakan sebagai suatu penyakit jika hal tersebut telah terjadi secara berangsur-angsur lamanya. Para pelaku adiksi biasanya menjadikan zat atau kegiatan tersebut menjadi prioritas di dalam hidupnya.

Kecanduan media sosial adalah gangguan psikologis yang membuat seseorang memiliki rasa bahwa dunia

dalam media sosial lebih menarik dibandingkan dengan kehidupan nyata (Nurudin, 2018). Kecanduan media sosial dapat juga terlihat dari intensitas individu mengkonsumsi internet yang tersambung dengan sarana seperti komputer atau *handphone* yang terkoneksi dengan jaringan sehari-hari. Dampak positif Instagram yaitu pengguna mendapatkan inspirasi serta mengembangkan kreatifitas diri dengan fitur yang terdapat di dalamnya yaitu seperti menghasilkan foto menjadi lebih menarik dan baik (Atmoko, 2012:10). Instagram yang dapat mengunggah foto dengan menggunakan jaringan internet, sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan cepat. Oleh karena itulah Instagram berasal dari kata “instan-telegram” (Prawitasari, 2012)

Dari pendapat-pendapat di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa adiksi media sosial instagram merupakan sebuah perilaku dalam menggunakan media sosial isntagram dengan menghabiskan banyak waktu dan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari seperti mengabaikan kegiatan dan kewajiban pada kehidupan nyata.

Identifikasi adiksi media sosial instagram merupakan tahapan awal yang penting untuk lakukan sebelum pemberian penanganan. Identifikasi yang tepat akan berdampak pada pemberian alternatif penanganan yang tepat dan sesuai dengan kondisi siswa yang mengalami adiksi

media sosial instagram tersebut. Peran bimbingan dan konseling berupaya menghidupkan kembali atensi dengan cara memberikan dukungan maupun fasilitas bagi siswa. Pelayanan bimbingan dan konseling memiliki arah yang berhubungan dengan proses perkembangan siswa dalam menyelesaikan masalah pribadi konseli yang berhubungan dengan potensi, bakat maupun kapasitas yang ada pada dirinya.

Salah satu instrumen yang dapat digunakan dalam proses identifikasi adiksi media sosial instagram adalah angket atau kuesioner. Angket merupakan suatu daftar atau kumpulan pertanyaan tertulis yang harus dijawab secara tertulis juga (Wade & Tavris, 2017). Angket disusun dengan tujuan untuk menghimpun sejumlah informasi yang relevan dengan keperluan bimbingan dan konseling, seperti identitas pribadi peserta didik, keterangan tentang keluarga, riwayat kesehatan, riwayat pendidikan, kebiasaan belajar di rumah, hobi atau informasi lainnya.

Pertanyaan-pertanyaan dalam angket dapat berupa pertanyaan tertutup, pertanyaan terbuka, pertanyaan semi terbuka. Berikut penjelasan masing-masing jenis angket:

- a. Angket terbuka (*opened questionnaire*), merupakan bentuk angket yang pertanyaan atau pernyataannya memberi

kebebasan kepada responden untuk memberikan jawaban dan pendapatnya sesuai dengan keinginan responden.

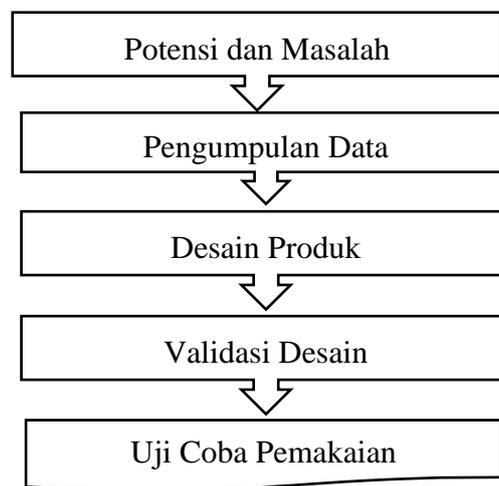
- b. Angket tertutup (*closed questionnaire*), merupakan bentuk angket yang pertanyaan atau pernyataannya tidak memberi kebebasan kepada responden untuk menjawabnya sesuai pendapat dan keinginan responden.
- c. Angket semi terbuka (*semi opened questionnaire*), merupakan bentuk angket yang pertanyaan atau pernyataannya berbentuk tertutup, tetapi diikuti pertanyaan terbuka.

Berdasarkan latar belakang di atas, pengembangan instrumen angket atau kuesioner adiksi media sosial instagram sangat penting dilakukan. Diperlukan instrumen identifikasi yang tepat untuk mengungkap adiksi media sosial instagram yang dialami siswa secara spesifik. Untuk menghasilkan instrumen yang baik tidak terlepas dari tahapan-tahapan sistematis ketika mengembangkan sebuah instrumen. Dalam upaya menghasilkan instrumen yang baik, peneliti tertarik untuk mengembangkan instrumen adiksi media sosial instagram sesuai dengan tahapan-tahapan baku dan prosedural.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development* atau penelitian dan pengembangan. Tujuan *research and development* adalah menghasilkan sebuah produk tertentu dan menguji keefektifan dari sebuah produk. Produk yang dihasilkan dalam penelitian adalah sebuah instrumen kuesioner atau angket tentang adiksi media sosial instagram pada tahap perkembangan usia remaja. Instrumen kuesioner atau angket adiksi media sosial instagram yang telah final nantinya akan digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengidentifikasi siswa SMP atau remaja.

Bagan 1.
Tahapan-Tahapan Metode
Research and Development



Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada proses dan hasil yang berupa produk instrumen angket atau kuesioner adiksi media sosial

remaja. Berikut proses pengembangan yang dilakukan:

1. Potensi dan Masalah

Dewasa ini, perkembangan teknologi semakin canggih dan pertumbuhannya sangat pesat. Penggunaan media sosial saat ini telah memasuki kalangan remaja dan terkhusus peserta didik. Berbagai macam media sosial yang memiliki karakteristik unik menjadikannya menarik minat para peserta didik untuk terus menggunakannya. Persaingan antar media sosial saat ini tidak dapat dihindari. Sebagai konsumen beberapa juga menjadikannya sebagai hiburan. Tidak sedikit pula menjadikannya sebagai keberlangsungan hidup. Begitu pun dengan para peserta didik hingga beberapa dari peserta didik teridentifikasi sebagai adiksi media sosial. Peserta didik akan mengeluarkan perilaku-perilaku yang mencirikan adiksi ketika peserta didik sedang tidak menggunakan media sosial. Hal ini yang menjadi salah satu faktor gangguan pada konsentrasi belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK di SMP Kota Serang menyatakan bahwa mayoritas peserta didik

yang cenderung memiliki permasalahan yang bersinggungan langsung oleh teknologi terutama media sosial instagram. Instagram merupakan salah satu dari sekian banyak media sosial yang kini banyak digunakan. Instagram memiliki banyak fitur yang membuat para penggunanya betah berlama-lama menggunakannya. Instagram juga dapat menghubungkan komunikasi orang-orang dengan yang tidak dikenal dan memiliki jarak yang jauh. Instagram juga memiliki beberapa dampak negatif bagi penggunaannya salah satunya yaitu kecanduan terlebih jika yang menggunakannya tidak bijak. Dewasa ini, perkembangan teknologi sudah tidak dapat dihindari, terutama pada individu yang sedang berada pada tahap usia remaja.

2. Pengumpulan Data

Teori yang digunakan dalam perancangan instrumen kuesioner atau angket tentang adiksi media sosial instagram remaja adalah teori Griffiths (2011). Individu dapat dikatakan menggunakan media sosial dalam intensitas yang tinggi bahkan kecanduan jika memenuhi aspek-aspek kecanduan yang dinyatakan

oleh Griffiths (2011) sebagai berikut:

a. *Salience*

Hal ini, terjadi, ketika, penggunaan, internet, menjadi, aktivitas, yang paling, penting, dalam, kehidupan, individu, mendominasi pikiran individu (preokupasi atau gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh) dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial). Individu akan selalu memikirkan internet, meskipun tidak sedang mengakses internet.

b. *Mood modification*

Hal ini, mengarah, pada, pengalaman, individu, sendiri, yang, menjadi, hasil, dari, bermain, internet, dan, dapat, dilihat, sebagai, *strategi, coping*.

c. *Tolerance*

Hal ini, merupakan, proses, dimana, terjadinya, peningkatan, jumlah, penggunaan, internet, untuk, mendapatkan, efek, perubahan, dari, suasana, hati.

d. *Withdrawal Symptoms*

Hal ini, merupakan, perasaan, tidak, menyenangkan, yang, terjadi,

karena, penggunaan, internet, dikurangi, atau, tidak, dilanjutkan, (misalnya mudah marah, cemas atau gemetar).

e. *Conflict*

Hal ini, mengarah, pada, konflik, yang, terjadi, antara, pengguna, internet, dengan, lingkungan, sekitarnya, (konflik interpersonal), konflik dalam tugas lainnya (pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri (konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol) yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain internet.

f. *Relapse*

Hal ini, merupakan, kecenderungan, berulangnya, kembali, pola, penggunaan, internet, setelah, adanya, kontrol.

Berdasarkan beberapa aspek yang telah dijabarkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa menurut Griffiths terdapat enam aspek seseorang dapat dinyatakan dinyatakan kecanduan media sosial yaitu; *Salience, Mood modification, Tolerance,*

Withdrawal symptoms, Conflict, dan Relapse..

3. Desain Produk

Berikut kisi-kisi instrumen adiksi media sosial instagram:

Tabel 1.
Kisi-kisi Adiksi Media Sosial Sebelum Validasi

Variabel	Indikator	Subindikator	Nomor Item		Σ
			+	-	
Adiksi Media Sosial	<i>Salience</i>	Mendominasi pikiran individu	2, 10	25	3
		Perasaan	11, 36	45	3
		Tingkah Laku	7, 24	9	3
	<i>Mood modification</i>	Pengalaman individu	12	37, 35	3
		Strategi Coping	23	8, 46	3
	<i>Tolerance</i>	Peningkatan jumlah penggunaan	13, 26	34	3
	<i>Withdrawal Symptoms</i>	Perasaan tidak senang	14, 6	43, 21	4
		Perasaan negatif yang disertai dengan efek fisik dan psikologi	22	30, 40	3
		Penggunaan dikurangi	17, 36	1, 23	4
	<i>Conflict</i>	Konflik interpersonal	3, 13	42, 28	4
		Konflik dalam tugas lainnya	19	24, 31	3
		Konflik intrafisik	12, 20	44	3
	<i>Relapse</i>	Kecenderungan berulang	6, 21	33	3
		Pola penggunaan internet	1	27, 32	3

4. Validasi Desain

Validitas Konstruk Menurut Rully dan Poppy (2014:125), validitas konstruk dapat berhasil dicapai jika instrumen memenuhi konsep sesuai dengan teori empiris tercapai bila instrumen tersebut sudah sesuai atau memenuhi konsep-konsep atau mewakili dengan apa yang di teliti. Proses validasi rancangan instrumen adiksi media sosial instagram yang dilakukan dengan validasi konstruk. Adapun hasil dari validasi konstruk yaitu:

- a. Perbaiki kalimat agar lebih efektif dan mudah di pahami
- b. Perbaiki kata ambigu menjadi lebih spesifik agar lebih jelas
- c. Memperbaiki susunan penulisan SPOK.

5. Uji Coba Pemakaian

Peneliti melakukan uji coba instrumen dalam validasi isi kepada 50 siswa kelas VIII SMP di Kota Serang Banten. Setelah dilakukannya uji coba instrumen, peneliti melakukan analisis terhadap uji coba dengan menggunakan bantuan Microsoft Excel. Maka hasil r hitung dibandingkan dengan r tabel. Jika r hitung > r tabel maka item dinyatakan valid. Hasil r tabel didapat dari hasil signifikansi 5%

menurut Sugiyono (2015 :333) adalah 0.254. Hasil uji coba validitas instrumen adiksi media sosial instagram pada siswa kelas VIII SMPN di Kota Serang Banten dengan jumlah 120 siswa dengan 46 item pernyataan menghasilkan 32 item yang dinyatakan valid dan 14 item dinyatakan tidak valid. Berikut tabel hasil instrumen yang valid setelah uji coba.

Tabel 2
Kisi-kisi Adiksi Media Sosial Setelah Validasi

Variabel	Indikator	Subindikator	Nomor Item		Σ
			+	-	
Adiksi Media Sosial	Salience	Mendominasi pikiran individu	2,16	26	3
		Perasaan	7	38,45	3
		Tingkah Laku	5,15		2
	Mood modification	Pengalaman individu		39	1
		Strategi Coping		46	1
	Tolerance	Peningkatan jumlah penggunaan	9,17		2
	Withdrawal Symptoms	Perasaan tidak senang	4,10	29,43	4
		Perasaan negatif yang disertai dengan efek fisik dan psikologi	22	30,40,35	4
		Penggunaan dikurangi	18	41	2
	Conflict	Konflik interpersonal	3,13		2
		Konflik dalam tugas lainnya	19		1
		Konflik intrafisik	12,20	44	3

Relapse	Kecenderungan berulang	6,	21	2
	Pola penggunaan internet	1	32	2

Hasil yang didapatkan dari uji reliabilitas dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 3
Hasil Uji Reliabilitas Adiksi Media Sosial Instagram

Reliability Statistics	
Cornbach's Alpha	N of Items
0.827	32

Sebuah instrumen dapat dikatakan reliabel yaitu jika nilai Alfa > atau = r tabel (Rully dan Poppy, 2014: 126). Dikarenakan nilai Alfa pada adiksi media sosial instagram yaitu 0.827 lebih besar dari r tabel yaitu 0.254, maka instrumen adiksi media sosial instagram dinyatakan reliabel.

Simpulan

Pengembangan produk penelitian yang berupa instrument angket atau kuesioner dilakukan melalui lima tahapan penelitian *Research and Development*. Tahapan-tahapan tersebut adalah (1) potensi masalah, yaitu dengan menunjukkan data-data empirik, aktual, dan *up to date*. (2) pengumpulan data, yaitu dengan mengumpulkan berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan instrument angket atau kuesioner adiksi media social instagram. (3) desain produk, berupa kisi-kisi instrument adiksi media social

instagram yang sesuai dengan teori yang digunakan. (4) validasi desain, dilakukan validasi secara substansial dan Bahasa. (5) uji coba pemakaian instrumen adiksi media sosial instagram pada siswa kelas VIII SMPN di Kota Serang Banten dengan jumlah 120 siswa dengan 46 item pernyataan menghasilkan 32 item yang dinyatakan valid dan 14 item dinyatakan tidak valid dan tingkat reliabilitas 0.827 (tinggi).

Daftar Pustaka

- Atmoko Dwi, Bambang. 2012. Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel. Jakarta: Media Kita.
- Griffiths, M. (2011). *Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- Mark, D.F.; Murray, M.; Evans, B.; & Willig, C. (2004). *Health Psychology : Theory, Research and Practice*. London: Sage Publication Ltd.
- Nurudin, (2018), "Komuniti", *Media Sosial Baru dan Munculnya Braggadocian Behavior di Masyarakat*", 10, (1), (27)
- Prawitasari, E.J. (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta. Erlangga.
- Sering, Marsudi. (2013). *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Surakarta. Muhammadiyah Press.
- Soeparman. (2013). *Bimbingan dan Konseling Pola 17*. Yogyakarta: Ucy Press Yogyakarta.
- Wade, C dan Tavriss, C. (2017). *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta. Erlangga.