

Pengembangan dan Penyusunan Alat Ukur Psikologis untuk Kecanduan Media Sosial pada Remaja

Imelda Fransisca Sudirlan^a

Fakultas Psikologi, Bisnis, dan Teknologi, Universitas YPIB Majalengka, Jl. Gerakan Koperasi No.003, Majalengka Wetan, Kec. Majalengka, Kabupaten Majalengka, Jawa Barat 45411

Pipih Muhopilah^b

Fakultas Psikologi, Bisnis, dan Teknologi, Universitas YPIB Majalengka, Jl. Gerakan Koperasi No.003, Majalengka Wetan, Kec. Majalengka, Kabupaten Majalengka, Jawa Barat 45411

E-mail: imeldafsudirlan28@gmail.com

Diserahkan: 17 Oktober 2025

Diterima: 5 November 2025

Abstract

This study aims to develop and validate a psychological instrument designed to measure social media addiction among adolescents. A quantitative research design with an instrument development approach was employed. The participants consisted of 41 students from SMAN 1 Palimanan selected through random sampling. The initial instrument comprised 50 items constructed based on five dimensions of social media addiction. The development process involved three stages: a readability test to ensure language clarity, expert judgment to assess content relevance, and field testing to obtain empirical data. Data were analyzed using item validity testing through item-total correlation and internal reliability testing using Cronbach's Alpha. The results showed that 37 items met the validity criteria, while the reliability analysis produced a Cronbach's Alpha value of 0.920, indicating a very high level of internal consistency. The findings conclude that the developed instrument possesses strong psychometric properties and is appropriate for identifying tendencies of social media addiction among adolescents, supporting psychological assessment and future research.

Keywords: Psychological Instrument; Social Media Addiction; Adolescents; Reliability; Validity

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi instrumen psikologis untuk mengukur kecanduan media sosial pada remaja. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pengembangan instrumen. Partisipan terdiri dari 41 siswa SMAN 1 Palimanan yang dipilih melalui teknik random sampling. Instrumen awal terdiri dari 50 butir pernyataan yang disusun berdasarkan lima dimensi kecanduan media sosial. Proses pengembangan instrumen dilakukan melalui tiga tahap, yaitu uji keterbacaan untuk memastikan kejelasan bahasa, penilaian ahli (expert judgment) untuk menilai relevansi isi, serta uji coba lapangan untuk memperoleh data empiris. Data dianalisis menggunakan uji validitas butir melalui korelasi item-total dan uji reliabilitas internal menggunakan Cronbach's Alpha. Hasil analisis menunjukkan bahwa 37 butir pernyataan memenuhi kriteria validitas, sedangkan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,920 yang menandakan konsistensi internal sangat tinggi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa instrumen yang dikembangkan memiliki kualitas psikometrik yang baik dan layak digunakan untuk mengidentifikasi kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja serta mendukung asesmen psikologis maupun penelitian selanjutnya.

Kata kunci: Instrumen Psikologi; Kecanduan Media Sosial; Remaja; Reliabilitas; Validitas

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari, terutama melalui hadirnya media sosial. Media sosial yang awalnya dirancang untuk mempermudah komunikasi, berbagi informasi, dan memperluas jaringan sosial, dalam praktiknya justru dapat menimbulkan dampak negatif apabila digunakan secara berlebihan. Dampak tersebut antara lain penurunan kualitas tidur, peningkatan stres, serta gangguan kesehatan mental pada remaja (Dharejo et al., 2023). Fenomena ini terlihat jelas pada kalangan pelajar, yaitu kelompok remaja yang sedang mencari jati diri dan memiliki kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial. Banyak siswa menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial, yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas belajar, interaksi sosial tatap muka, serta kesejahteraan psikologis mereka (Sheng, 2025).

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial membawa dampak multidimensional pada kehidupan individu dan sosial. Kartha, Sari, dan Pariartha (2025) menemukan bahwa kecanduan media sosial berhubungan dengan penurunan kualitas tidur pada mahasiswa, meskipun sebagian besar responden berada pada kategori kecanduan ringan. Dampak sosial terlihat dalam penelitian Dowansiba (2025) yang menunjukkan bahwa remaja dengan kecanduan media sosial mengalami penurunan kualitas interaksi tatap muka dan meningkatnya ketergantungan pada komunikasi virtual. Bahkan pada konteks keluarga, Kasmira dan Abidin (2025) melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkontribusi terhadap konflik rumah tangga hingga perceraian. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa kecanduan media sosial merupakan fenomena serius yang memerlukan pemahaman dan pengukuran yang akurat.

Secara konseptual, kecanduan media sosial dipahami sebagai bagian dari kecanduan perilaku. Dodes (2002) memandang kecanduan sebagai respons terhadap ketidakmampuan individu mengelola kondisi emosional, sementara Griffiths (2005) menjelaskan kecanduan perilaku sebagai keterlibatan berlebihan yang sulit dihentikan meskipun disadari berdampak negatif. Pandangan lain dikemukakan oleh Heyman (2009) yang menekankan aspek pilihan berulang, Lewis (2015) yang menyoroti mekanisme pembelajaran otak, serta Lembke (2021) yang mengaitkan kecanduan dengan ketidakseimbangan sistem dopamin. Dalam konteks teknologi, Young (1998) menggambarkan kecanduan internet sebagai ketergantungan berlebihan yang mengganggu fungsi kehidupan, dan mengembangkan Internet Addiction Test (IAT) sebagai alat ukur yang banyak digunakan secara global.

Meskipun kerangka teoretis kecanduan telah berkembang dengan baik, penelitian tentang kecanduan media sosial di Indonesia masih didominasi oleh kajian hubungan antara kecanduan media sosial dengan variabel psikologis lain, seperti kesepian, stres, kontrol diri, dan fear of missing out. Fokus tersebut memberikan gambaran mengenai faktor risiko dan dampak kecanduan, namun relatif sedikit penelitian yang menaruh perhatian utama pada pengembangan dan validasi alat ukur kecanduan media sosial itu sendiri, khususnya untuk populasi remaja sekolah. Akibatnya, instrumen yang digunakan dalam berbagai penelitian sering kali merupakan adaptasi dari alat ukur luar negeri dengan proses validasi yang terbatas pada uji reliabilitas internal, tanpa penjelasan rinci mengenai pengembangan indikator, validitas isi, maupun keterwakilan dimensi sesuai konteks lokal.

Selain itu, alat ukur yang diadaptasi dari luar negeri belum sepenuhnya mempertimbangkan karakteristik budaya dan perkembangan remaja Indonesia. Pola penggunaan media sosial pada remaja Indonesia dipengaruhi oleh nilai kolektivistik, dinamika kelompok sebaya, kedekatan dengan keluarga, serta norma dan regulasi sekolah. Bahasa dan redaksi item pada instrumen luar negeri juga cenderung abstrak dan kurang kontekstual

bagi siswa sekolah menengah, sehingga berpotensi menimbulkan bias pemahaman dan mengurangi akurasi pengukuran. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan alat ukur kecanduan media sosial yang disusun secara sistematis, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik remaja Indonesia.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan berupa pengembangan alat ukur kecanduan media sosial yang disusun dari awal berdasarkan lima dimensi utama kecanduan perilaku, yaitu *salience*, *excessive use*, *neglect of duty*, *antisocial behavior*, dan *lack of control*. Instrumen dikembangkan melalui tahapan perumusan indikator, penyusunan butir yang sesuai dengan bahasa dan konteks remaja sekolah, serta pengujian validitas dan reliabilitas secara komprehensif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan alat ukur yang lebih representatif, akurat, dan relevan secara budaya untuk mengukur kecanduan media sosial pada remaja Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengembangkan instrumen yang valid dan reliabel untuk mengukur kecanduan media sosial pada remaja. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian merumuskan pertanyaan berikut:

1. Apakah instrumen kecanduan media sosial yang dikembangkan memiliki validitas butir yang memadai?
2. Apakah instrumen tersebut memiliki reliabilitas internal yang tinggi?
3. Bagaimana struktur dimensi dan item akhir yang terbentuk berdasarkan hasil uji psikometrik?

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Instrumen kecanduan media sosial yang dikembangkan memiliki validitas butir yang signifikan.
2. Instrumen memiliki reliabilitas internal dengan nilai Cronbach's Alpha minimal 0,70.
3. Instrumen menghasilkan struktur dimensi yang konsisten dengan teori kecanduan teknologi.

Dengan adanya instrumen yang teruji secara empiris, diharapkan penelitian ini dapat mendukung upaya deteksi dini, pemetaan risiko, serta intervensi yang berfokus pada penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang di kalangan remaja.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang melibatkan proses pengembangan dan validasi instrumen psikologis, dengan tujuan untuk menyusun serta menguji validitas dan reliabilitas alat ukur kecanduan media sosial pada siswa. Partisipan penelitian adalah siswa SMAN 1 Palimanan yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara luring (offline) dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk cetak. Pada halaman pertama kuesioner terdapat lembar *informed consent* yang memuat penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta kesediaan siswa untuk berpartisipasi. Setelah menyetujui *informed consent*, siswa melanjutkan dengan mengisi kuesioner yang berisi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Kadang-kadang (K), dan Tidak Pernah (TP).

Pengembangan skala kecanduan media sosial dilakukan melalui beberapa tahapan yang bersifat sistematis dan berurutan. Tahap pertama adalah menentukan konstruk utama yang akan diukur, yaitu kecanduan media sosial. Konstruk ini didefinisikan melalui kajian teori kecanduan dari beberapa ahli seperti Dodes (2002), Griffiths (2005), Heyman (2009), Lewis (2015), Lembke (2021), dan Young (1998, 2007). Berdasarkan teori-teori tersebut, kecanduan

dipahami sebagai pola perilaku kompulsif yang sulit dikendalikan, dilakukan secara berulang meskipun memiliki dampak negatif, dan dalam konteks media sosial dapat mengganggu fungsi akademik, sosial, serta psikologis siswa. Untuk memperjelas konstruk pengukuran, ditetapkan dimensi-dimensi berdasarkan *Technology Addiction Theory*, yang menjelaskan karakteristik umum kecanduan teknologi. Teori ini dipilih karena telah banyak digunakan dalam penelitian perilaku adiktif digital dan menjelaskan karakteristik umum kecanduan teknologi secara komprehensif, khususnya pada remaja. Kelima dimensi tersebut dianggap relevan dalam konteks Indonesia karena mencerminkan gejala yang sering muncul dalam penggunaan media sosial remaja, seperti penggunaan berlebihan, pengabaian tugas, dan dominasi media sosial dalam aktivitas sehari-hari. Dimensi yang digunakan mencakup Salience (dominasi media sosial dalam kehidupan), Excessive Use (penggunaan berlebihan hingga mengganggu aktivitas), Neglect of Duty (pengabaian tanggung jawab sekolah maupun rumah), Antisocial Behavior (perilaku antisosial seperti menarik diri dari interaksi tatap muka), serta Lack of Control (ketidakmampuan mengendalikan frekuensi dan durasi penggunaan). Pemilihan dimensi ini didasarkan pada bukti empiris bahwa remaja Indonesia menunjukkan pola perilaku adiktif yang serupa, terutama pada aspek salience, excessive use, dan lack of control.

Tahap kedua adalah menerjemahkan dimensi variabel ke dalam indikator perilaku yang lebih spesifik. Proses ini dilakukan melalui kajian teori, telaah penelitian sebelumnya, serta diskusi awal dengan ahli. Misalnya, pada dimensi lack of control, indikator mencakup kesulitan menghentikan penggunaan media sosial meskipun ada tugas penting yang harus diselesaikan atau penggunaan media sosial di luar batas waktu yang direncanakan. Pada dimensi salience, indikator meliputi munculnya pikiran terus-menerus tentang media sosial bahkan ketika sedang melakukan aktivitas lain. Untuk dimensi excessive use, indikator termasuk penggunaan media sosial dalam durasi yang jauh melebihi batas normal dan kebutuhan. Pada dimensi neglect of duty, indikator mencakup penundaan tugas sekolah atau tanggung jawab rumah akibat penggunaan media sosial. Sedangkan pada dimensi antisocial behavior, indikator mencerminkan perilaku seperti menghindari interaksi tatap muka demi tetap online atau lebih memilih komunikasi virtual dibandingkan interaksi sosial langsung. Seluruh indikator ini kemudian dijadikan dasar penyusunan butir pernyataan sebelum melalui tahap uji keterbacaan dan validasi ahli. Dari setiap indikator tersebut, disusun butir pernyataan dalam bentuk *favorable* (mendukung konstruk) dan *unfavorable* (tidak mendukung konstruk). Seluruh butir ini kemudian dimasukkan ke dalam *blueprint*, yaitu tabel kerangka kerja yang menghubungkan konstruk, dimensi, indikator, dan butir pernyataan sebagai panduan sistematis dalam pengembangan instrumen.

Tahap ketiga adalah melakukan uji keterbacaan (*readability test*) terhadap sejumlah kecil responden untuk memastikan bahwa setiap kalimat pada butir pernyataan dapat dipahami dengan jelas, tidak menimbulkan makna ganda, dan sesuai dengan tingkat pemahaman siswa. Setelah tahap keterbacaan selesai, penelitian dilanjutkan dengan uji validitas isi (*content validity*) melalui proses *expert judgment*. Pada tahap ini, peneliti melibatkan satu orang ahli psikologi yang memiliki kompetensi dalam bidang psikometri dan pengembangan instrumen. Ahli diberikan paket dokumen yang berisi 50 butir pernyataan, *blueprint* dimensi-indikator, serta lembar penilaian yang telah disusun dalam bentuk tabel checklist. Proses penilaian dilakukan secara luring dengan waktu peninjauan sekitar satu hari kerja. Penilaian dilakukan menggunakan dua kategori, yaitu:

1. E (Esensial): butir dinilai valid atau menjadi satu kesatuan dengan indikator/dimensi;
2. TS (Tidak Esensial): butir dinilai tidak valid atau keluar dari pengertian indikator/dimensi.

Ahli diminta memberikan penilaian secara objektif terhadap tingkat relevansi setiap butir dengan konstruk yang diukur. Selain itu, ahli juga diberikan ruang untuk memberikan catatan tambahan dan saran redaksional pada kolom yang telah disediakan. Saran tersebut meliputi perbaikan kalimat, penggantian istilah yang dianggap kurang tepat, atau rekomendasi penghapusan butir yang dinilai tidak sesuai. Hasil penilaian *expert judgment* kemudian menjadi dasar untuk merevisi atau mengeliminasi butir pernyataan. Butir yang mendapatkan penilaian “E” dipertahankan dan masuk ke tahap uji coba lapangan, sedangkan butir yang memperoleh penilaian “TS” direvisi atau dihapus. Dengan demikian, tahap validitas isi memastikan bahwa semua butir yang masuk ke uji empiris telah memenuhi kelayakan secara konseptual dan representatif pada setiap dimensi instrumen.

Tahap keempat melibatkan penyebaran instrumen yang telah lolos uji keterbacaan dan validitas isi kepada responden penelitian yang lebih luas, yaitu siswa SMAN 1 Palimanan. Pengumpulan data dilakukan secara luring menggunakan kuesioner cetak yang dibagikan langsung di ruang kelas pada jam pembelajaran yang telah disetujui oleh pihak sekolah. Sebelum pengisian dimulai, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian, serta memastikan bahwa setiap siswa memahami instruksi yang ada. Halaman pertama kuesioner berisi lembar informed consent yang memuat penjelasan terkait tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta persetujuan responden untuk berpartisipasi secara sukarela. Setelah memberikan persetujuan, siswa mengisi skala yang terdiri dari butir-butir yang mengukur tingkat kecanduan media sosial, dengan waktu pengisian sekitar 15–20 menit dan berada di bawah pengawasan peneliti agar respons tetap mandiri. Setelah seluruh siswa selesai, kuesioner dikumpulkan kembali, diberi kode anonim, dan disiapkan sebagai data mentah untuk proses analisis statistik pada tahap berikutnya.

Tahap kelima adalah melakukan analisis statistik menggunakan program SPSS untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen. Uji validitas butir dilakukan melalui korelasi item–total menggunakan rumus Pearson Product Moment, yaitu:

Gambar 1

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Rumus ini digunakan untuk menilai sejauh mana setiap butir memiliki hubungan yang konsisten dengan skor total dimensi yang diukur. Proses analisis dilakukan melalui beberapa langkah: (1) melakukan coding pada seluruh respons siswa, (2) memasukkan data ke dalam SPSS, (3) menjalankan analisis *Corrected Item–Total Correlation*, dan (4) membandingkan nilai korelasi setiap butir dengan nilai *r* tabel pada taraf signifikansi 0,05. Butir dengan nilai korelasi di bawah *r* tabel dinyatakan memiliki daya diskriminasi rendah sehingga dieliminasi dari instrumen.

Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien Cronbach’s Alpha, dengan rumus:

Gambar 2

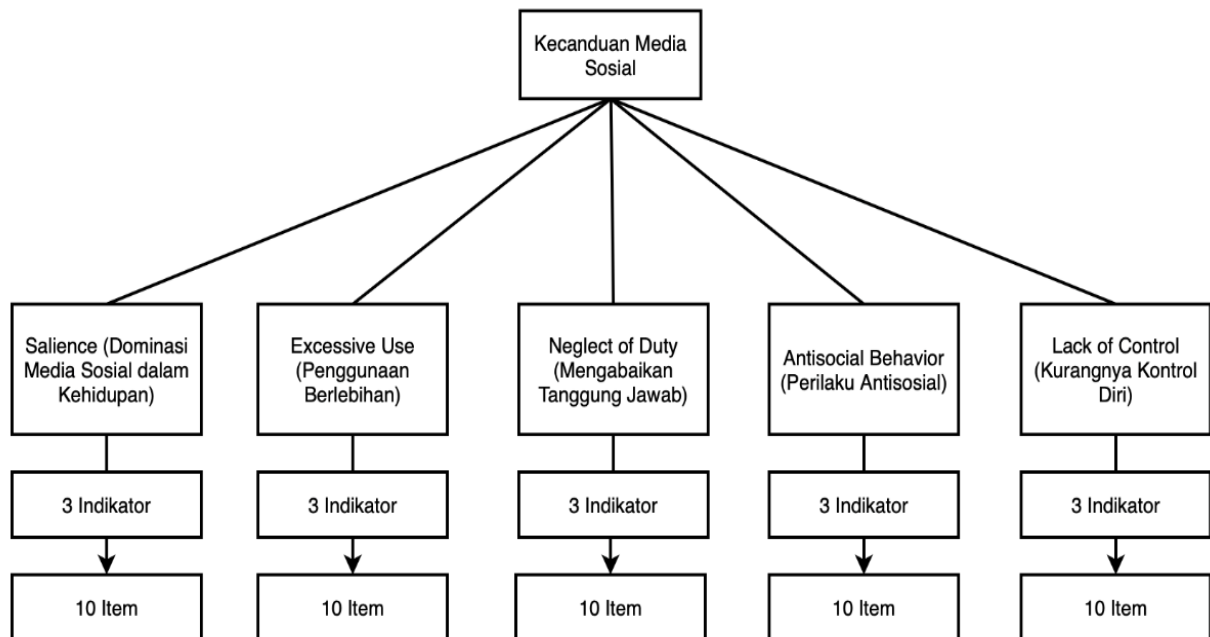
$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^k \sigma_y^2}{\sigma_x^2} \right)$$

Rumus ini digunakan untuk menilai konsistensi internal instrumen, di mana k menunjukkan jumlah butir, σ_i^2 merupakan varians setiap butir, dan σ_t^2 merupakan varians total skor. Alasan penggunaan Cronbach's Alpha adalah karena teknik ini merupakan standar dalam menguji reliabilitas instrumen psikologis berbasis skala Likert dan mampu menunjukkan stabilitas internal antarbutir. Nilai $\alpha \geq 0,70$ dianggap memenuhi batas minimal reliabilitas yang dapat diterima. Melalui tahapan ini, instrumen dikonfirmasi memiliki kualitas psikometrik yang memadai dan layak digunakan dalam penelitian maupun asesmen psikologis.

Hasil

Konsep alat ukur yang dibuat berdasarkan pengembangan dari Teori Ketergantungan Teknologi (*Technology Addiction Theory*) yang pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Kimberly Young pada tahun 1996. Dalam penelitiannya, Young mengidentifikasi gejala-gejala yang serupa dengan kecanduan substansi (seperti alkohol atau narkoba) pada pengguna internet, termasuk pengabaian aktivitas lain, kecemasan ketika tidak dapat mengakses internet, dan kesulitan mengendalikan waktu yang dihabiskan di dunia maya. Pada tahun 2007, Dr. Young juga mengembangkan *Internet Addiction Test* (IAT), sebuah alat yang dirancang untuk mengukur tingkat kecanduan terhadap internet. Tes ini menjadi dasar penting dalam penelitian kecanduan teknologi dan memberi pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana perilaku adiktif ini dapat berkembang. Alat ukur ini dikembangkan untuk mengukur kecanduan media sosial pada remaja.

Berdasarkan kelima dimensi yaitu *Salience* (Dominasi Media Sosial dalam Kehidupan), *Excessive Use* (Penggunaan Berlebihan), *Neglect of Duty* (Mengabaikan Tanggung Jawab), *Antisocial Behavior* (Perilaku Antisosial), *Lack of Control* (Kurangnya Kontrol Diri). Dimensi-dimensi pada kecanduan media sosial dikembangkan menjadi indikator dimana setiap dimensi dikembangkan menjadi tiga indikator sehingga dapat mewakili secara relevan pada masing-masing dimensi yang ada. Jumlah indikator keseluruhan adalah sebanyak lima belas indikator. Kemudian setiap indikator dikembangkan menjadi beberapa item yang bertujuan untuk mengungkap indikator yang dimaksud secara tidak langsung pada responden. Item yang dirumuskan terdiri dari dua jenis yaitu item *favorable* (F) dan *unfavorable* (UF). Bagan penyusunan alat ukur kecanduan media sosial dari dimensi hingga item dapat dilihat pada Gambar 3.

Gambar 3

Penyusunan item instrumen kecanduan media sosial pada dimensi *Salience* (Dominasi Media Sosial dalam Kehidupan) yang terdiri dari 3 indikator 10 item, dimensi *Excessive Use* (Penggunaan Berlebihan) yang terdiri dari 3 indikator 10 item, dimensi *Neglect of Duty* (Mengabaikan Tanggung Jawab) yang terdiri dari 3 indikator 10 item, dimensi *Antisocial Behavior* (Perilaku Antisosial) yang terdiri dari 3 indikator 10 item, dan dimensi *Lack of Control* (Kurangnya Kontrol Diri) yang terdiri dari 3 indikator 10 item. Penyusunan item instrumen kecanduan media sosial dapat dilihat pada *blueprint* penyusunan alat ukur kecanduan media sosial pada Tabel 1.

Tabel 1

BENTUK DIMENSI	INDIKATOR	BOBOT	FREKUENSI
Salience	1. Sering memikirkan media sosial 2. Hidup terasa hampa tanpa media sosial 3. Menantikan waktu online berikutnya	20%	10
Excessive Use	1. Menggunakan media sosial lebih lama dari rencana 2. Sulit mengontrol	20%	10

	waktu online		
	3. Sering tidur larut karena media sosial		
Neglect of Duty	1. Tugas/pekerjaan terganggu 2. Menurunnya produktivitas 3. Mendahulukan media sosial dibanding tugas penting	20%	10
Antisocial Behavior	1. Lebih suka interaksi online 2. Menyembunyi kan aktivitas online 3. Gangguan relasi sosial	20%	10
Lack of Control	1. Cemas atau gelisah jika tidak bisa online 2. Marah jika terganggu saat online 3. Gunakan media sosial untuk pelarian	20%	10
Total		100%	50

Instrumen kecanduan media sosial ini dikembangkan berdasarkan lima dimensi utama yang masing-masing dijabarkan ke dalam indikator spesifik. Pada dimensi *Salience* dengan indikator "Sering memikirkan media sosial," contoh aitem yang digunakan adalah "Saya gelisah ketika tidak membuka media sosial." Pada dimensi *Excessive Use* dengan indikator "Sulit mengontrol waktu online," contoh aitemnya yaitu "Saya kesulitan dalam mengelola waktu saat menggunakan media sosial." Dimensi *Neglect of Duty* yang berfokus pada indikator "Tugas/pekerjaan terganggu," diwakili oleh aitem "Kinerja saya menurun karena ketergantungan pada media sosial." Selanjutnya, pada dimensi *Antisocial Behavior* dengan indikator "Lebih suka interaksi online," terdapat aitem "Saya merasa lebih terbuka saat berkomunikasi secara online." Terakhir, dimensi *Lack of Control* dengan indikator "Cemas atau gelisah jika tidak bisa online," dicontohkan melalui aitem "Saya merasa stres saat tidak bisa memeriksa media sosial."

Hasil uji keterbacaan dengan enam responden menunjukkan bahwa beberapa kalimat dalam instrumen masih sulit dipahami oleh siswa. Meskipun jumlah responden terbatas, temuan ini cukup signifikan secara praktis karena hampir seluruh responden (5 dari 6 siswa) melaporkan ketidakjelasan pada butir tertentu, terutama yang menggunakan istilah abstrak

atau struktur kalimat panjang. Ambiguitas ini berpotensi memengaruhi akurasi jawaban, sehingga masukan dari responden menjadi dasar revisi penting untuk meningkatkan kejelasan instrumen. Perbaikan dilakukan dengan menyederhanakan bahasa, mengganti istilah yang dinilai ambigu, dan menyesuaikan struktur kalimat agar lebih sesuai dengan tingkat pemahaman remaja SMA.

Uji validitas isi juga dilakukan dengan melibatkan seorang ahli psikologi sebagai *expert judgment*. Hasil penilaian menunjukkan bahwa seluruh item yang disusun dalam lima dimensi telah dinyatakan relevan dengan konstruk kecanduan media sosial. Meskipun demikian, pakar memberikan masukan minor berupa perbaikan redaksional agar item lebih jelas, ringkas, dan tidak menimbulkan bias. Misalnya, item “Saya merasa kesulitan melupakan media sosial untuk sementara waktu” disarankan diubah menjadi “Saya sangat kesulitan melupakan media sosial untuk sementara waktu.” Selain itu, item yang menyebut istilah “kecanduan” secara langsung direkomendasikan untuk diubah menjadi *unfavorable item* agar responden merasa lebih nyaman.

Secara keseluruhan, masukan dari ahli bersifat perbaikan teknis tanpa mengubah substansi, sehingga instrumen tetap dinyatakan valid secara konten. Setelah perbaikan dilakukan, disusun *blueprint* tahap kedua yang menyajikan item-item dalam bentuk pernyataan tanpa menampilkan dimensi maupun indikator secara eksplisit. Penyusunan ini bertujuan agar responden menjawab secara lebih jujur, spontan, dan sesuai dengan kondisi yang mereka alami, sekaligus memastikan instrumen siap digunakan pada tahap uji coba empiris berikutnya.

Tabel 2

Dimensi	Indikator	Item No		Total Item
		Favorable	Unfavorable	
Salience	1. Sering memikirkan media sosial	1, 11, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47,	6	10
	2. Hidup terasa hampa tanpa media sosial			
	3. Menantikan waktu online berikutnya			
Excessive Use	1. Menggunakan media sosial lebih lama dari rencana	2, 12, 18, 23, 28, 33, 38, 43	7, 16	10
	2. Sulit mengontrol waktu online			
	3. Sering tidur larut karena media sosial			

Neglect of Duty	1. Tugas/pekerjaan terganggu 2. Menurunnya produktivitas 3. Mendahulukan media sosial dibanding tugas penting	3, 13, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 48	8	10
Antisocial Behavior	1. Lebih suka interaksi online 2. Menyembunyikan aktivitas online 3. Gangguan relasi sosial	4, 14, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 49	9	10
Lack of Control	1. Cemas atau gelisah jika tidak bisa online 2. Marah jika terganggu saat online 3. Gunakan media sosial untuk pelarian	5, 15, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 50	10	10
Total			50	

Setelah proses validasi isi dan penyusunan *blueprint* tahap kedua, instrumen kemudian diuji coba kepada 41 siswa SMAN 1 Palimanan yang dipilih dari berbagai kelas. Sebelum mengisi skala, setiap responden diberikan lembar *informed consent* pada halaman pertama kuesioner. Lembar tersebut berisi identitas dasar berupa nama inisial, usia, jenis kelamin, kelas, serta rata-rata lama penggunaan media sosial per hari. Pemberian *informed consent* ini bertujuan untuk memastikan partisipasi responden dilakukan secara sukarela dengan memperhatikan aspek etika penelitian.

Tabel 3

Kategori	Keterangan	Total	Persentase
Jenis Kelamin	Male	18	43.9 %
	Female	23	56.1 %
Usia	15 years old	13	31.7 %
	16 years old	23	56.1 %
	17 years old	5	12.2 %
Rata-Rata Usia		15.9 Tahun	
Penggunaan Media Sosial per Hari	≤ 2 hours	3	7.3 %
	3–4 hours	15	36.6 %
	5–6 hours	18	43.9 %
	≥ 7 hours	5	12.2 %
Total Responden		41	100 %

Berdasarkan tabel di atas, responden terdiri dari 18 siswa laki-laki (43,9%) dan 23 siswa perempuan (56,1%). Rentang usia responden berada pada 15–17 tahun, dengan mayoritas berusia 16 tahun (56,1%). Rata-rata usia adalah 15,9 tahun, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase remaja pertengahan.

Data juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di kalangan responden relatif tinggi. Mayoritas siswa menggunakan media sosial selama 5–6 jam per hari (43,9%), diikuti oleh 3–4 jam per hari (36,6%), dan ≥7 jam per hari (12,2%). Hanya sebagian kecil responden yang menggunakan media sosial ≤2 jam per hari (7,3%). Fakta ini menunjukkan bahwa lebih dari 90% responden mengakses media sosial lebih dari 3 jam per hari.

Instrumen disajikan dalam bentuk pernyataan dengan empat alternatif jawaban menggunakan skala Likert, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Responden diminta memberikan tanda silang (X) pada kolom jawaban yang paling menggambarkan kondisi mereka.

Seluruh data hasil pengisian kuesioner kemudian direkap dalam format Microsoft Excel. Data ini selanjutnya dipersiapkan untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan program SPSS guna menguji validitas butir (korelasi item-total) dan reliabilitas (*Cronbach's Alpha*). Analisis tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang telah disusun benar-benar memiliki kualitas psikometrik yang baik sebelum digunakan lebih luas dalam penelitian maupun praktik asesmen psikologi.

Uji validitas butir dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi item-total pada taraf signifikansi 5%. Perhitungan korelasi dilakukan menggunakan rumus Pearson Product Moment. Rumus ini digunakan karena sesuai untuk menguji hubungan linier antara skor setiap butir dengan skor total, sehingga dapat menunjukkan daya diskriminasi item terhadap konstruk yang diukur. Analisis dilakukan melalui program SPSS karena perangkat ini mampu meminimalkan kesalahan perhitungan manual, menyediakan output *Corrected Item-Total Correlation* secara otomatis, serta menjadi standar yang umum digunakan dalam pengujian validitas instrumen psikologis. Butir dengan nilai korelasi di bawah *r* tabel pada taraf signifikansi 5% dinyatakan tidak valid dan dieliminasi dari instrumen. Dengan nilai *r* tabel

sebesar 0,2542, hasil analisis menunjukkan bahwa dari 50 item yang disusun, terdapat 37 item yang memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai korelasi lebih besar dari r tabel, sementara 13 item lainnya dinyatakan gugur. Item-item yang valid kemudian dikelompokkan ke dalam lima dimensi, yaitu *Salience*, *Excessive Use*, *Neglect of Duty*, *Antisocial Behavior*, dan *Lack of Control*, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4

Item No	Pearson Correlation R Hitung	R Tabel	Nilai Signifikasi	Keterangan
1	0.104	0.2542	0.519	Tidak Valid
2	0.217	0.2542	0.017	Tidak Valid
3	0.507	0.2542	<0.001	Valid
4	0.319	0.2542	0.042	Valid
5	0.185	0.2542	0.248	Tidak Valid
6	0.422	0.2542	0.006	Valid
7	0.245	0.2542	0.123	Tidak Valid
8	0.667	0.2542	<0.001	Valid
9	0.511	0.2542	<0.001	Valid
10	0.562	0.2542	<0.001	Valid
11	0.662	0.2542	<0.001	Valid
12	0.390	0.2542	0.012	Valid
13	0.481	0.2542	0.001	Valid
14	0.345	0.2542	0.027	Valid
15	0.622	0.2542	<0.001	Valid
16	0.480	0.2542	0.001	Valid
17	0.506	0.2542	<0.001	Valid
18	0.502	0.2542	<0.001	Valid
19	0.339	0.2542	<0.001	Valid
20	0.621	0.2542	0.032	Valid
21	0.160	0.2542	<0.001	Tidak Valid
22	0.435	0.2542	0.318	Valid
23	0.212	0.2542	0.005	Tidak Valid
24	0.545	0.2542	0.189	Valid

25	0.491	0.2542	<0.001	Valid
26	0.460	0.2542	0.001	Valid
27	0.388	0.2542	0.002	Valid
28	0.509	0.2542	0.012	Valid
29	0.585	0.2542	<0.001	Valid
30	0.100	0.2542	<0.001	Tidak Valid
31	0.254	0.2542	0.534	Valid
32	0.170	0.2542	0.109	Tidak Valid
33	0.217	0.2542	0.288	Tidak Valid
34	0.077	0.2542	0.173	Tidak Valid
35	0.552	0.2542	0.638	Valid
36	0.406	0.2542	<0.001	Valid
37	0.149	0.2542	0.009	Tidak Valid
38	0.423	0.2542	0.325	Valid
39	0.510	0.2542	0.006	Valid
40	0.173	0.2542	<0.001	Tidak Valid
41	0.618	0.2542	0.286	Valid
42	0.550	0.2542	<0.001	Valid
43	0.484	0.2542	0.001	Valid
44	0.144	0.2542	0.370	Tidak Valid
45	0.564	0.2542	<0.001	Valid
46	0.513	0.2542	<0.001	Valid
47	0.638	0.2542	<0.001	Valid
48	0.621	0.2542	<0.001	Valid
49	0.443	0.2542	0.004	Valid
50	0.460	0.2542	0.002	Valid

Catatan: $n = 41$, $r\text{-tabel} = 0.2542$

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 50 item yang disusun, terdapat 13 item yang tidak memenuhi kriteria validitas karena nilai korelasi item-total lebih kecil daripada r tabel (0,2542). Item-item yang gugur tersebut tersebar pada hampir semua dimensi. Pada dimensi *Salience*, terdapat empat item yang tidak valid yaitu item 1, 2, dan 5 yang bersifat *favorable* serta item 7 yang bersifat *unfavorable*. Pada dimensi *Neglect of Duty*, terdapat tiga

item yang gugur, yakni item 21 dan 23 yang bersifat *favorable* serta item 30 yang bersifat *unfavorable*. Pada dimensi *Antisocial Behavior*, jumlah item gugur lebih banyak, yaitu enam butir, terdiri dari item 31, 32, 33, dan 40 yang bersifat *favorable* serta item 34 dan 37 yang bersifat *unfavorable*. Sementara itu, pada dimensi *Lack of Control* terdapat satu item yang gugur, yaitu item 44 yang bersifat *unfavorable*.

Selain uji validitas, dilakukan pula uji reliabilitas untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* pada 37 item yang dinyatakan valid. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,920, yang berada jauh di atas batas minimum 0,70 sebagaimana dikemukakan oleh Nunnally dan Bernstein (1994).

Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Artinya, item-item dalam skala kecanduan media sosial ini mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil dan andal apabila digunakan pada kelompok responden dengan karakteristik yang serupa. Dengan demikian, reliabilitas instrumen ini tergolong sangat baik, sehingga dapat digunakan secara lebih luas baik dalam penelitian akademis maupun dalam praktik asesmen psikologi yang berkaitan dengan kecanduan media sosial pada remaja. Perubahan tersebut dapat dilihat pada blueprint instrumen setelah analisis reliabilitas yang disajikan pada Tabel 5.

Table 5

Dimensi	Indikator	Item No		Total Item
		Favorable	Unfavorable	
Salience	1. Sering memikirkan media sosial	17, 22, 32, 37, 42, 47		6
	2. Hidup terasa hampa tanpa media sosial			
	3. Menantikan waktu online berikutnya			
Excessive Use	1. Menggunakan media sosial lebih lama dari rencana	2, 12, 18, 23, 28, 33, 38, 43	7, 16	10
	2. Sulit mengontrol waktu online			
	3. Sering tidur larut karena media sosial			
Neglect of Duty	1. Tugas/pekerjaan terganggu	13, 24, 29, 34, 39, 44, 48		7
	2. Menurunnya produktivitas			
	3. Mendahulukan media sosial dibanding tugas penting			

Antisocial Behavior	1. Lebih suka interaksi online	4, 30, 35, 40, 45	5
	2. Menyembunyikan aktivitas online		
	3. Gangguan relasi sosial		
Lack of Control	1. Cemas atau gelisah jika tidak bisa online	5, 15, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 50	9
	2. Marah jika terganggu saat online		
	3. Gunakan media sosial untuk pelarian		
Total			37

Berdasarkan serangkaian tahapan pengembangan, mulai dari penyusunan *blueprint*, uji keterbacaan, validasi isi oleh ahli, uji coba lapangan, hingga analisis validitas dan reliabilitas, instrumen kecanduan media sosial yang dikembangkan menunjukkan kualitas psikometrik yang memadai. Dari 50 item awal, tersisa 37 item yang terbukti valid secara empiris dan memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,920. Hal ini menandakan bahwa instrumen tidak hanya mampu mengukur konstruk kecanduan media sosial dengan tepat, tetapi juga menghasilkan pengukuran yang andal.

Penelitian ini mengajukan dua hipotesis utama, yaitu bahwa instrumen kecanduan media sosial memiliki validitas butir yang signifikan serta memiliki reliabilitas internal yang memenuhi standar psikometrik. Hasil analisis menunjukkan bahwa 37 dari 50 aitem memiliki nilai korelasi item–total yang melebihi nilai *r* tabel sebesar 0,2542, sehingga hipotesis pertama dapat diterima. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,920, yang jauh melampaui batas minimum 0,70 sehingga mendukung penerimaan hipotesis kedua. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa instrumen yang dikembangkan memiliki validitas dan reliabilitas yang kuat, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengidentifikasi kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja.

Instrumen ini diharapkan dapat menjadi alat ukur yang bermanfaat bagi peneliti maupun praktisi psikologi untuk memahami kecenderungan perilaku adiktif pada remaja terkait penggunaan media sosial. Selain itu, keberadaan instrumen ini dapat mendukung penelitian lanjutan serta intervensi yang berfokus pada pencegahan dan penanganan dampak negatif dari penggunaan media sosial secara berlebihan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen kecanduan media sosial yang dikembangkan memiliki kualitas psikometrik yang sangat baik. Dari 50 butir pernyataan yang disusun, sebanyak 37 butir dinyatakan valid berdasarkan uji korelasi item–total, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,920. Nilai ini menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi, sehingga instrumen mampu mengukur konstruk kecanduan media sosial secara stabil dan akurat pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses penyusunan item telah dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan prinsip pengembangan instrumen psikologis.

Tingginya nilai reliabilitas tersebut memperkuat bahwa setiap butir dalam instrumen saling berkaitan dan mengukur konstruk yang sama. Hal ini sejalan dengan prinsip pengukuran psikologis yang menekankan bahwa instrumen yang baik harus memiliki konsistensi internal yang kuat agar hasil pengukuran dapat dipercaya. Dengan demikian, instrumen ini memenuhi salah satu kriteria utama kelayakan alat ukur, yaitu reliabilitas yang memadai untuk digunakan dalam konteks penelitian maupun asesmen psikologis.

Validitas butir yang diperoleh juga menunjukkan bahwa lima dimensi kecanduan media sosial, yaitu salience, excessive use, neglect of duty, antisocial behavior, dan lack of control, merupakan dimensi yang relevan dalam merepresentasikan perilaku adiktif pada remaja. Setiap dimensi mampu diwakili oleh butir-butir yang memiliki daya diskriminasi baik, sehingga konstruk kecanduan media sosial dapat diukur secara komprehensif. Temuan ini mengonfirmasi bahwa kerangka teoritis yang digunakan sebagai dasar pengembangan instrumen masih relevan dalam konteks remaja.

Meskipun demikian, penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai konfirmasi terhadap teori yang sudah ada, tetapi juga memperlihatkan pola validitas item yang khas. Beberapa butir dalam dimensi tertentu menunjukkan kekuatan korelasi yang lebih tinggi dibandingkan dimensi lain. Pola ini memberikan informasi tambahan mengenai aspek-aspek kecanduan media sosial yang paling menonjol pada remaja, sehingga instrumen tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga mampu menggambarkan struktur internal konstruk secara lebih rinci.

Dimensi salience dan excessive use, misalnya, memperlihatkan jumlah item valid yang relatif dominan. Hal ini menunjukkan bahwa dominasi pikiran terhadap media sosial serta dorongan untuk terus menggunakannya merupakan ciri utama kecanduan media sosial pada remaja. Temuan ini memberikan pemahaman bahwa kecanduan media sosial tidak hanya ditandai oleh perilaku penggunaan yang tinggi, tetapi juga oleh keterikatan kognitif yang kuat terhadap media sosial.

Selain itu, dimensi lack of control muncul sebagai aspek yang sangat kuat dalam struktur instrumen. Validitas item pada dimensi ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengendalikan dorongan penggunaan media sosial merupakan bagian inti dari konstruk kecanduan. Temuan ini memperkaya pemahaman psikometrik bahwa kontrol diri bukan sekadar faktor pendukung, tetapi menjadi komponen utama yang perlu diukur secara akurat dalam instrumen kecanduan media sosial.

Dimensi neglect of duty juga memberikan gambaran penting mengenai dampak perilaku adiktif terhadap peran dan tanggung jawab remaja. Keberadaan item-item valid pada dimensi ini menunjukkan bahwa pengabaian tugas, khususnya dalam konteks akademik, merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari konstruk kecanduan media sosial. Dengan demikian, instrumen ini mampu menangkap aspek fungsional dari kecanduan, bukan hanya aspek perilaku penggunaan semata.

Sementara itu, dimensi antisocial behavior memperlihatkan bahwa kecanduan media sosial juga berkaitan dengan perubahan pola interaksi sosial. Validitas item pada dimensi ini menunjukkan bahwa instrumen mampu mengidentifikasi kecenderungan penarikan diri dari interaksi sosial langsung sebagai bagian dari perilaku adiktif. Hal ini menegaskan bahwa kecanduan media sosial memiliki implikasi yang luas terhadap fungsi sosial remaja.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada pengembangan instrumen yang disusun berdasarkan konteks budaya dan karakteristik remaja Indonesia. Penyusunan item dengan bahasa yang sederhana dan relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja membuat instrumen ini lebih mudah dipahami dibandingkan instrumen adaptasi dari luar negeri yang cenderung abstrak. Dengan demikian, instrumen ini memiliki keunggulan dari sisi keterbacaan dan kesesuaian konteks.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen kecanduan media sosial yang dikembangkan memiliki validitas dan reliabilitas yang kuat serta mampu merepresentasikan konstruk kecanduan media sosial secara komprehensif. Instrumen ini tidak hanya layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian, tetapi juga berpotensi dimanfaatkan dalam praktik asesmen di lingkungan pendidikan. Dengan kualitas psikometrik yang memadai dan relevansi budaya yang tinggi, instrumen ini memberikan kontribusi teoretis dan metodologis yang signifikan dalam pengukuran kecanduan media sosial pada remaja.

Kesimpulan

Penelitian ini berhasil menghasilkan instrumen kecanduan media sosial pada remaja yang memiliki kualitas psikometrik yang baik. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen yang dikembangkan mampu mengukur kecanduan media sosial secara komprehensif melalui lima dimensi utama, yaitu *salience*, *excessive use*, *neglect of duty*, *antisocial behavior*, dan *lack of control*, yang relevan dengan karakteristik perilaku adiktif pada remaja.

Berdasarkan hasil uji validitas, sebanyak 37 dari 50 butir pernyataan dinyatakan valid dan mampu merepresentasikan konstruk kecanduan media sosial secara memadai. Butir-butir yang valid tersebut menunjukkan daya diskriminasi yang baik dalam membedakan tingkat kecanduan media sosial pada responden, sehingga dapat digunakan sebagai indikator yang akurat dalam pengukuran perilaku adiktif.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,920, yang mengindikasikan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa instrumen yang dikembangkan memiliki stabilitas dan keandalan yang kuat, sehingga layak digunakan baik dalam konteks penelitian ilmiah maupun praktik asesmen psikologis di lingkungan pendidikan.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama terkait cakupan sampel yang masih terbatas pada satu sekolah, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi remaja Indonesia. Selain itu, pengujian psikometrik masih terbatas pada validitas butir dan reliabilitas internal, serta penggunaan metode *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias sosial dalam pengisian jawaban.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, serta menggunakan analisis psikometrik lanjutan seperti *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan uji reliabilitas *test-retest*. Pengembangan instrumen juga perlu menyesuaikan dinamika penggunaan media sosial yang terus berkembang, sehingga alat ukur ini tetap relevan dan dapat digunakan sebagai dasar deteksi dini serta intervensi yang lebih efektif dalam menangani kecanduan media sosial pada remaja.

Referensi

- Agung, I. M. (2023). Validitas konstruk skala kecanduan media sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 76-85. <http://dx.doi.org/10.24014/pib.v4i2.21746>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 45-52. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). *Hubungan kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa pengguna media sosial* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2024). From fear of missing out (FoMO) to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior*, 150, 107984. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107984>
- Destiyan, A. K., & Coralia, F. (2020). Hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada remaja di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 488–492.
- Dharejo, N., Alivi, M. A., Rahamad, M. S., Jiaqing, X., & Brony, M. (2023). Effects of social media use on adolescent psychological well-being: A systematic literature review. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM)*, 17(20), 115–132. <https://doi.org/10.3991/ijim.v17i20.44663>
- Dodes, L. M. (2003). *The Heart of Addiction: A New Approach to Understanding and Managing Alcoholism and Other Addictive Behaviors*. New York: HarperCollins.
- Dowansiba, S. (2025). *Dampak kecanduan media sosial terhadap kualitas interaksi sosial pada remaja di Desa Minyambouw Papua Barat*. ENDUNAMOU: Jurnal Psikologi, 1(2), 58–70.
- Fatwana, N. (2023). *Hubungan kesepian dengan kecanduan media sosial pada siswa SMAN 1 Mutiara Pidie* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Fitri, N. K., Dewa, A. P., Seruni, M., & Muzammil, A. (2023). Pengembangan dan validasi perilaku kecanduan media sosial pada remaja. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 12(1), 101–110. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.12819>
- Heyman, G. M. (2009). *Addiction: A Disorder of Choice*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hisan, A. D., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan antara loneliness dengan kecanduan media sosial pada siswa SMA X. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 1011–1021. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.13077>
- Hombokau, Z. M., & Sarajar, D. K. (2024). Kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial penggemar K-pop di Indonesia. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 18071–18079. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12691>
- Indriani, F., Nuzlan, D. N. R., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). Pengaruh kecanduan bermain media sosial terhadap kesehatan mental pada remaja. *Psikologi Konseling*, 13(1), 1367–1376. <https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36481>
- Kartha, I. A. D. P., Sari, N. L. P. E. K., & Pariartha, I. M. (2025). Hubungan kecanduan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Warmadewa angkatan 2021. *Aesculapius Medical Journal*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22225/amj.5.1.2025.1-9>
- Kasmira, K., & Abidin, Z. (2025). *Pengaruh media sosial terhadap perceraian: Perspektif hukum keluarga di Indonesia*. Prosiding Kajian Islam dan Integrasi Ilmu di Era Society (KIIIES) 5.0, 4(1), 618–621.
- Lembke, A. (2021). *Dopamine nation: Finding balance in the age of indulgence*. New York: Penguin Publishing Group.
- Lewis, M. (2015). *The biology of desire: Why addiction is not a disease*. New York: PublicAffairs.
- Maysitoh, M., Ildil, I., & Ardi, Z. (2020). FoMO (Fear of Missing Out) Tendency in Millennials. *Journal of counseling, Education and Society*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.29210/08JCES44700>
- Mile, A. C., Firmawati, F., & Febriyona, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial (TikTok) pada remaja di SMPN 4 Tilamuta. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 198–207. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1294>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Pata, A., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol diri siswa terhadap kecanduan media sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 20–29. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.16279>

- Pratiwi, A., Fazriani, A., & Tangerang, D. S. Y. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). Kecanduan penggunaan media sosial TikTok dengan tingkat stress pada siswa SMA kelas X di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. *SBY Proceedings*, 2(1), 83–94.
- Rahmah, P., Putri, M., & Utami, A. S. (2023). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 859–866. <https://doi.org/10.26714/jki.11.4.2023.859-866>
- Rahmanissa, A., Agustina, V. F., & Kencana, S. C. (2023). Hubungan antara self-control dengan kecanduan media sosial (Instagram) pada siswa kelas X di SMA Keluarga Widuri Jakarta Selatan. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 3(2), 44–48. <https://doi.org/10.54297/seduj.v3i2.497>
- Rosenberg, K. P., Rosenberg, K. P., Feder, L. C., & Feder, L. C. (Eds.). (2014). *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*. Amsterdam: Elsevier/Academic Press.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena kecanduan media sosial (FOMO) pada remaja kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8(4).
- Santoso, A. M. (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat Stres pada Remaja. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 218–228.
- Sheng, Y. (2025). The effects of social media use on mental health in adolescents. *Science Insights Education Frontiers*, 10(2), 1341–1354. <https://doi.org/10.15354/sief.25.re512>
- Syafwan, A. L., & Daulay, N. (2023). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kecanduan Media Sosial dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 441–449. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4624>
- Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). Kontrol diri dengan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada remaja karang taruna Bekasi Utara. *Ikra-lth Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 1–8.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction—and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons.