

Peran Adiksi Media Sosial terhadap Penyesuaian Sosial pada Remaja

Olifia Fifin Erfianti

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Niken Titi Pratitis

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Rahma Kusumandari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: olififafin01@gmail.com

Abstrac

Adolescents' adjustment to their social environment is obtained through a learning process from the experience of interacting with their social environment, by paying attention to social demands and expectations, so that adolescents can feel satisfaction with their lives. One of the factors that influences the low social adjustment of teenagers is the role of mass media. The use of technological advances also reduces opportunities to interact with people within their social distance. The goal that researchers want to achieve in this study is to find out whether there is a relationship between social adjustment and social media addiction in adolescents. The measuring instrument used in this research consists of two scales, namely the social media addiction scale and the social adjustment scale. The sample in this research were students at SMP 17 August 1945 Surabaya. The sampling technique in this study used a quota sampling technique whose number was determined using the Krecjie table so that 162 subjects were obtained. Data analysis used Spearman Rho, the results showed there was no relationship between social media addiction and social adjustment.

Keywords: Addiction, Social Media, Social Adjustment, Adolescents

Abstrak

Penyesuaian remaja dengan lingkungan sosialnya diperoleh melalui proses belajar dari pengalaman berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, dengan memperhatikan tuntutan dan harapan sosial, sehingga remaja dapat merasakan kepuasan pada hidupnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya penyesuaian sosial remaja adalah yaitu peranan media massa. Pemanfaatan kemajuan teknologi juga mengurangi kesempatan untuk saling berinteraksi dengan orang-orang dalam jarak sosial mereka. Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penyesuaian sosial dan adiksi media sosial pada remaja. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala adiksi media sosial dan skala penyesuaian sosial. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa di SMP 17 Agustus 1945 Surabaya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik quota sampling yang ditetapkan jumlahnya menggunakan bantuan tabel Krecjie sehingga diperoleh 162 subjek. Analisis data menggunakan Spearman Rho, yang hasilnya menunjukkan tidak adanya hubungan antara adiksi media sosial dengan penyesuaian sosial.

Kata kunci: Adiksi, Media Sosial, Penyesuaian Sosial, Remaja.

Pendahuluan

Masa remaja adalah periode peralihan di mana anak-anak berubah secara fisik, psikis, sosial, kognitif, serta seksual. Perubahan ini bisa menyebabkan ketegangan emosi dan perubahan kondisi hati yang bervariasi sesuai dengan keadaan mereka (Papalia dkk, 2009). Di masa perkembangan tersebut, remaja perlu memperoleh identitas diri, yang akan mempengaruhi pandangan mereka tentang diri mereka sendiri dan akan membuat mereka mempunyai keyakinan diri yang kuat, responsif terhadap beragam situasi, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan penting, bisa mengantisipasi tantangan di masa mendatang, dan memahami perannya di masyarakat (Erikson, 2003). Kesuksesan remaja mencari identitas dirinya, akan membuatnya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya

Remaja belajar dari pengalaman berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dengan mempertimbangkan tuntutan serta harapan sosial, sehingga remaja dapat merasakan kepuasan hidup (Hurlock, 2005). Kenyataannya adalah bahwa beberapa remaja tidak mempunyai kemampuan dalam melakukan penyesuaian diri secara sosial serta menghadapi beragam tantangan saat mereka beradaptasi dengan lingkungan mereka, seperti misalnya remaja yang terlibat kenakalan remaja, pergaulan bebas, melakukan perilaku pelanggaran kedisiplinan lalu lintas, tidak memiliki empati terhadap orang lain atau bahkan tidak respek terhadap hak-hak orang lain. Remaja yang melanggar hak orang lain dan tidak memiliki empati dengan orang lain, juga menunjukkan bahwa remaja belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (Kartono, 2009) dan mencerminkan betapa gejolak pencarian jati diri remaja membuat remaja belum mampu beradaptasi dengan perubahan dan tidak takut terbatas (Siswanto, 2007).

Selain berdampak terhadap lingkungan, remaja yang mempunyai tingkat penyesuaian sosial rendah akan menyebabkan remaja merasa cemas, sedih, marah, atau mengalami konflik batin yang pada akhirnya membuat remaja sulit menjalin hubungan sosial dan lain-lain (Ningrum, 2013). Menurut Ginanjar (2005) jika aktivitas sehari-hari yang dilakukan remaja bersama teman sebayanya tidak mencukupi pemenuhan tuntutan gejolak energinya, hal ini akan menyebabkan remaja sering mengungkapkan kelebihan energinya dengan cara yang negatif. Menurut Gerungan (1988) media massa dan peran alat komunikasi seperti televisi, perpustakaan, film, radio, serta internet adalah faktor yang mempunyai pengaruh terhadap rendahnya penyesuaian sosial remaja. Terutama ketika era digitalisasi berkembang dengan sangat pesat, yang kemudian mendorong tingginya minat remaja dalam menggunakan situs jejaring sosial sebagai media sosial (Nurhusni, 2017).

Tidak dapat dipungkiri bahwa fenomena maraknya penggunaan internet hingga berujung pada adiksi media sosial juga banyak dialami pada remaja di Indonesia. Bahkan berdasarkan survei terbaru, di tahun 2021, tingkat penggunaan internet di Indonesia naik 77,02%, dengan 210.026.769 orang dari total 272.682.600 orang yang terhubung ke internet (APJII, 2022). Bila dibandingkan dengan tahun sebelumnya, ada peningkatan

signifikan dalam penetrasi internet di Indonesia dalam periode 2019-2020, mencapai 73,70%. Informasi ini juga menunjukkan bila remaja berusia 13-18 tahun menunjukkan minat paling tinggi dalam menjelajahi dunia maya, diikuti oleh kelompok usia 19-34 tahun. Kecenderungan remaja yang lebih banyak memanfaatkan media sosial dan internet dalam bersosialisasi dengan remaja dan lingkungan sosialnya membuat remaja pada akhirnya lebih sering mengabaikan orang lain dan memilih asik dengan *gadget*-nya untuk berselancar di dunia maya. Kehadiran media sosial dalam perkembangan teknologi komunikasi, membuat pola pikir remaja banyak berubah, dimulai dari perilaku konsumtif, fashion, serta *life style* (Jannah, 2021).

Widi (2023) menyatakan bahwa di bulan Januari 2023, di Indonesia jumlah pengguna media sosial diperkirakan akan mencapai 167 juta, yang mewakili 60,4% populasi negara. Meskipun angka ini menurun sebanyak 12,57% dari tahun sebelumnya dari berjumlah 191 juta pengguna. Menariknya, netizen Indonesia biasanya menghabiskan rata-rata 3 jam 18 menit di platform media sosial setiap hari, sehingga menempatkan kebiasaan mereka di urutan kesepuluh secara global. Di bulan pertama tahun 2023 saja sudah terdata 212,9 juta pengguna internet di Indonesia, hingga terjadi peningkatan jumlah pengguna *online* sebesar 3,85% dibandingkan periode yang sama tahun lalu. Angka ini menunjukkan bahwa 98,3% pengguna internet Indonesia lebih memilih *smartphone* dan menghabiskan rata-rata 7 jam 42 menit setiap hari untuk menjelajahi *website*.

Kecenderungan individu untuk lebih banyak menghabiskan waktu berinteraksi dengan *smartphone* dibanding berinteraksi dengan orang lain menjadikan mereka sulit menyesuaikan diri secara sosial ketika harus berada dalam kelompok. Hal ini banyak terjadi di remaja-remaja saat ini seperti fakta menarik yang diperoleh peneliti berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan ke beberapa remaja dengan tingkat adiksi media sosial yang tinggi di Surabaya. Secara umum hasil wawancara merekam bahwa remaja-remaja dengan adiksi media sosial cenderung mengalami kesulitan jika berada di lingkungan yang baru, mereka cenderung lebih asik bermain media sosial untuk menutupi rasa kesepiannya. Kesepian secara langsung mempengaruhi keinginan orang untuk berinteraksi secara *online*, mereka yang kesepian percaya bahwa mereka dapat berhubungan dengan orang lain dan mengungkapkan perasaan mereka lebih baik secara *online* daripada secara langsung (Kim, Larose, & Peng, 2009).

Peneliti juga mengamati bahwa di lingkungan tempat tinggal dan tempat-tempat berkumpul lainnya seperti cafe, warung kopi, bahkan tempat umum bahwa remaja ketika berkumpul dengan teman-temannya di café atau warung kopi cenderung lebih asik dengan *gadget* mereka masing-masing. Seperti bermain *game*, *scroll* Tiktok, atau menonton *Youtube*, padahal di sekitarnya terdapat teman yang mereka ajak untuk datang ke tempat tersebut.

Peneliti juga menjumpai beberapa remaja saat ini cenderung mudah meng-*upload* kegiatannya ketika berada di tempat wisata, mall, atau tempat yang sedang hits pada

saat ini. Tujuan mereka meng-upload kegiatannya adalah untuk mendapat like dari *followers*-nya, agar terlihat lebih update dibandingkan teman-temannya yang lain, dan mendapatkan perhatian dari orang-orang di dunia maya. Banyak dari para remaja ketika sudah nyaman berada di dunia maya cenderung akan mengungkapkan perasaannya melalui status alih-alih untuk melampiaskan rasa emosi, kecewa, cemburu, marah, dan bahagia (Aisyah, dkk, 2021).

Remaja yang adiksi terhadap media sosial ditandai dengan seringnya meng-*update* status atau postingan di media sosialnya, mencari popularitas, berkomentar pada postingan-postingan yang mereka sukai hingga yang tidak disukai, keaktifan di media sosial untuk mengikuti berita terkini atau mencari hiburan untuk dirinya sendiri secara terus-menerus yang menjadikan akses media sosial menjadi prioritas dan menyebabkan kurangnya koneksi pribadi (Huang dkk, 2003; Kim dkk, 2009). Akibatnya, menurut Leung (2007) remaja pengguna berat media sosial menjadi minim interaksi sosial real time baik dengan keluarga maupun kerabatnya.

Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan diatas, maka hipotesis yang diajukan peneliti pada penelitian ini yaitu, ada hubungan negatif antara adiksi media sosial dengan penyesuaian sosial pada remaja.

Metode

Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi SMP 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjumlah 162 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *quota sampling*. Peneliti menggunakan instrument berupa skala Likert yang terdiri dari dua alat ukur yaitu penyesuaian sosial yang mengacu pada Hurlock (1999) sedangkan untuk mengukur skala adiksi media sosial mengacu pada Menayes (2015). Skala ini kemudian disebar menggunakan kuisioner dan disebar oleh peneliti kepada siswa-siswa SMP 17 Agustus 1945 Surabaya. Skala tersebut memuat rangkaian pernyataan yang mengungkap aspek tertentu melalui respon partisipan. Skala penyesuaian sosial dan adiksi media sosial terdiri dari skala 1-4.

Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Variabel

| Variabel | N | Range | Minimum | Makximum | Mean | SD |
|---------------------|-----|-------|---------|----------|--------|--------|
| Adiksi Media Sosial | 162 | 81 | 71 | 152 | 109.52 | 27.658 |
| Penyesuaian Sosial | 162 | 114 | 79 | 193 | 170.86 | 18.312 |

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilakukan pengkategorisasian variabel.

Hasil Statistik Deskriptif

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP 17 Agustus Surabaya. Hasil sebaran kuisioner mendapatkan hasil sejumlah sampel yang telah dihitung sebanyak 162 responden. Berdasarkan data yang didapat, terdapat 72 (44%) siswa laki-laki dan 90 (56%) siswa perempuan siswa SMP 17 Agustus 1945 Surabaya yang berpartisipasi dalam pengisian skala penelitian.

Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas dimana uji prasyarat tersebut akan menentukan teknik analisis data apa yang akan digunakan peneliti dalam menganalisis data penelitian. Pada kelas 7,8, dan 9 masing-masing terdapat sebanyak 54 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Adiksi Media Sosial

| Standart Deviasi | Skor | Kategori | Frekuensi Subjek |
|--------------------------------|----------------------------|---------------|------------------|
| $X \leq M - 1.5SD$ | $X \leq 68.033$ | Sangat rendah | - |
| $M - 1.5SD < X \leq M - 0.5SD$ | $68.033 < X \leq 95.691$ | Rendah | 68 |
| $M - 0.5SD < X \leq M + 0.5SD$ | $95.691 < X \leq 123.349$ | Sedang | 38 |
| $M + 0,5SD < X \leq M + 1.5SD$ | $123.349 < X \leq 151.007$ | Tinggi | 42 |
| $M + 1.5SD < X$ | $151.007 < X$ | Sangat tinggi | 14 |
| Total | | | 162 |

Berdasarkan kategori skala adiksi media sosial seperti terlihat pada tabel, dapat dilihat bahwa subjek secara umum memiliki tingkat adiksi media sosial yang rendah sampai sedang.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Penyesuaian Sosial

| Standart Deviasi | Skor | Kategori | FrekuensiSubjek |
|--------------------------------|----------------------------|---------------|-----------------|
| $X \leq M - 1.5SD$ | $X \leq 143.392$ | Sangat rendah | 9 |
| $M - 1.5SD < X \leq M - 0.5SD$ | $143.392 < X \leq 161.704$ | Rendah | 38 |
| $M - 0.5SD < X \leq M + 0.5SD$ | $161.704 < X \leq 180.016$ | Sedang | 65 |
| $M + 0,5SD < X \leq M + 1.5SD$ | $180.016 < X \leq 198.328$ | Tinggi | 50 |
| $M + 1.5SD < X$ | $198.328 < X$ | Sangat tinggi | - |
| Total | | | 162 |

Berdasarkan kategori skala penyesuaian sosial seperti terlihat pada tabel, dapat dilihat bahwa subjek secara umum memiliki tingkat penyesuaian sosial yang sedang.

Uji Prasyarat

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini pada awalnya yaitu *product moment*, namun sebelum melakukan olah data dengan *product moment* membutuhkan uji prasyarat yaitu: uji normalitas dan linieritas. Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kenormalan suatu distribusi sebaran skor. Distribusi sebaran normalitas diuji menggunakan *Once Sample Kolmogorov Smirnov* dengan alat bantu SPSS. Apabila nilai signifikannya lebih besar 0,05 pada ($p > 0,05$). Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 pada ($p < 0,05$) maka sebaran data berdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test

| Z | p | Keterangan |
|---------------------------|-------|---------------------------------|
| Kolmogorov Smirnov | | |
| 1,566 | 0,015 | Data Berdistribusi Tidak Normal |

Sumber: Output SPSS Seri 16.0

Berdasarkan hasil *one sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS versi 16 mendapat nilai z sebesar 1,566 serta didapatkan taraf signifikansi sebesar 0,015 ($p < 0,05$), sehingga dapat disebut data berdistribusi tidak normal.

Uji linearitas dilaksanakan dengan bantuan program statistik IBM SPSS 16.0 untuk Windows. Tujuan uji ini ialah guna mengetahui hubungan antar variabel, uji yang digunakan menggunakan *test for linearity*. Jika signifikansi $p > 0.05$, data dianggap linear. Sebaliknya, bila signifikansi $p < 0.05$, maka hubungan tidak linear.

Tabel 5. Uji Linieritas

| F | P | Keterangan |
|---------------------------------|-------|-----------------------|
| <i>Deviation From Linierity</i> | | |
| 0,807 | 0,768 | Linier ($p > 0,05$) |

Sumber: Output SPSS Seri 16.0

Berdasarkan hasil uji linieritas memakai *test for linierity* yang dibantu dengan program *IBM SPSS 16.0* diperoleh *Deviation From Linierity* variabel adiksi media sosial nilai = 0,807 dan sig. 0,768 ($p > 0,05$) sehingga data bisa dikatakan linier.

Hasil 6 Uji Spearman Rho

| Variabel | Rho | p | Keterangan |
|---|--------|-------|----------------|
| Adiksi Media Sosial dengan Penyesuaian Sosial | -0,002 | 0,977 | ($p > 0,05$) |

Sumber: Output SPSS Seri 16.0

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara adiksi media sosial dengan penyesuaian sosial pada remaja. Nilai sumbangan afektif adiksi media sosial dengan penyesuaian sosial dapat dilihat dari nilai R^2 sebesar -0,002 yang berarti 0,00004% dan sisanya 99,99% merupakan variabel lain diluar penelitian ini yang dapat mempengaruhi penyesuaian sosial pada remaja. Sehingga ada variabel lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian sosial, seperti dukungan sosial, konsep diri, kematangan emosi dan lain sebagainya.

Berdasarkan analisis data yang sudah peneliti jalankan mengenai adiksi media sosial dengan penyesuaian sosial menunjukkan bila tidak ada hubungan antara adiksi media sosial dengan penyesuaian sosial pada remaja. Hipotesis yang diajukan ialah adiksi media sosial berkorelasi negatif dengan penyesuaian sosial, sehingga hipotesis ditolak. Uji hipotesis yang telah diuji dengan menggunakan *Spearman Rho* ditolak dikarenakan data yang diambil untuk dijadikan sampel penelitian pada remaja SMP 17 Agustus 1945 Surabaya tidak berhasil membuktikan adanya hubungan antara adiksi media sosial dengan penyesuaian sosial. Hal ini dibuktikan nilai signifikansi untuk hubungan adiksi media sosial dengan penyesuaian sosial sebesar -0,002 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan hasil uji hipotesis *Spearman Rho* menunjukkan signifikansi $p > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara adiksi sosial dengan penyesuaian sosial.

Hasil kategori data deskriptif pada penelitian ini diperoleh tingkat adiksi media sosial pada remaja di SMP 17 Agustus 1945 Surabaya terbagi menjadi empat yaitu, dari 162 siswa terdapat 68 siswa masuk dalam kategori rendah, 38 siswa masuk dalam kategori sedang, 42 siswa masuk dalam kategori tinggi, dan 14 siswa masuk dalam

kategori sangat tinggi. Sedangkan tingkat penyesuaian sosialnya terbagi menjadi empat kategori yaitu, dari 162 siswa terdapat 9 siswa masuk dalam kategori sangat rendah, 38 siswa masuk dalam kategori rendah, 65 siswa masuk dalam kategori sedang, 50 siswa masuk dalam kategori tinggi. Sehingga secara umum tingkat adiksi media sosial pada remaja SMP 17 Agustus 1945 Surabaya tergolong rendah dan tingkat penyesuaian sosialnya tergolong sedang.

Hasil penelitian tersebut terkait dengan tingkat adiksi media sosial yang berpengaruh terhadap penyesuaian sosial pada remaja di SMP 17 Agustus 1945 Surabaya dimana faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi media sosial ada tiga yaitu, faktor sosial, faktor psikologis, dan faktor biologis (Montag & Reuter, 2017). Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial ada empat yaitu, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan lingkungan terdekat (Ali, 2009).

Variabel lain yang mempengaruhi penyesuaian sosial salah satunya dukungan sosial merupakan penekanan pada peran, kehadiran orang lain untuk mengatasi tekanan yang disebabkan oleh situasi yang tidak menyenangkan (House, 1989). Smet (1994) berpendapat dukungan sosial sebagai satu diantara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Menurut Sarafino (1997), dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain. Bishop (1994) juga mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertolongan dan dukungan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain.

Konsep diri juga merupakan variabel lain yang bisa mempengaruhi penyesuaian sosial. Menurut Mudjiran, dkk (2007) konsep diri merupakan sebuah pendapat atau perasaan atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri baik yang menyangkut fisik maupun psikis (sosial, emosi, moral, dan kognitif). Selain itu konsep diri adalah gambaran penuh dari diri manusia, konsep diri adalah apa yang kita percaya tentang siapa kita gambaran total tentang kemampuan dan sifat kita (Santrock, 2005). Pendapat lain mengatakan bahwa konsep diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan (Agustiani, 2006).

Selain konsep diri, kematangan emosi juga merupakan salah satu variabel yang bisa mempengaruhi penyesuaian sosial. Menurut Hurlock (2004) kematangan emosi dapat dikatakan sebagai suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertingkah laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain. Selain itu kematangan emosi adalah kesadaran yang mendalam terhadap kebutuhan, keinginan-keinginan, cita-cita, alam perasaannya serta pengintegrasian sehingga mampu memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain dan

mampu menekan atau mengontrol emosi yang timbul secara baik meskipun pada situasi yang kurang menyenangkan (Lumenta, Wungouw, & Karundeng, 2019).

Selain kematangan emosi Goleman (2009) menyatakan bahwa kecerdasan emosional sebagai kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, dan menunda kepuasan serta mengatur keadaan jiwa. Menurut Mayer dan Salovey (2011) kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang menunjuk pada potensi alamiah untuk merasa, menggunakan, mengkonsumsi, mengenal, mengingat, mengatur, dan memahami emosi-emosi.

Kesimpulan

Penelitian ini memakai penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini memiliki tujuan dalam melihat hubungan adiksi media sosial dengan penyesuaian sosial pada remaja. Teknik pengambilan sampel memakai *quota sampling* dengan sampel yang didapatkan sebanyak 162 partisipan. Proses pengambilan data secara *offline* dengan menggunakan bantuan skala yang dibuat dengan kuisisioner dan disebar di dalam kelas. Teknik korelasi *Spearman Rho* dipakai sebagai metode analisis data di penelitian ini, dengan alat bantu yang dipakai untuk mempermudah perhitungan data yaitu program *Software SPSS for Windows versi 16.0*. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah peneliti jalankan, bisa disimpulkan bila hipotesis ditolak.

Diharapkan remaja dapat lebih fokus dalam meningkatkan penyesuaian sosial agar dapat menyesuaikan diri dengan baik di dalam masyarakat atau kelompok lain dan dapat menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain sehingga remaja dapat diterima menjadi bagian dari kelompok dengan cara memberikan layanan bimbingan kelompok atau konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi anggota kelompok untuk meningkatkan penyesuaian sosial. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan terdorong untuk melakukan penelitian dengan mempertimbangkan variabel independen selain ketergantungan pada media sosial, seperti konsep diri, dukungan sosial, tingkat kesepian, keterampilan sosial, sifat narsistik dan lain sebagainya. Mencoba mengumpulkan data tentang subjek dari berbagai lokasi, seperti komunitas atau siswa di sekolah lain dan melakukan pendekatan terlebih dahulu kepada subjek sebelum mengambil data agar subjek bersedia mengisi kuisisioner dengan sungguh-sungguh dan hasilnya sesuai dengan apa yang diharapkan peneliti.

Referensi

- Aisyah, A. B., Rosalia, C. E., Ayustina, F. D., & Fawwaz, M. I. (2021). Konstruksi Identitas Mahasiswa Dalam Bermedia Sosial. *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 1(2), pp 37-64
- Asharyadi, A. A. P., & Qodariah, S. (2022, January). Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal di Bandung. *In Bandung Conference Series: Psychology Science*.
- Asrori, A. (2009). Hubungan kecerdasan emosi dan interaksi teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada siswa kelas VIII program akselerasi di SMP Negeri 9 Surakarta.
- Atika, S. (2018). Hubungan Kebutuhan Relatedness Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Azmi, N. E. L. I. (2019). Hubungan antara Fear of Missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Riau.
- Barimbing, S. K., & La Kahija, Y. F. (2015). Pengalaman penyesuaian sosial mahasiswa etnis papua di kota semarang.
- Bustamam, N., Bahri, S., & Alfira, S. (2021). Modul pelatihan asertif untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja.
- Ghofiniyah, E., & Setiowati, E. A. (2018). Hubungan antara kematangan emosi dan ketrampilan sosial dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren daar al furqon kudas.
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Adiksi media sosial dan gadget bagi pengguna internet di indonesia. *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), pp 1-14.
- Indrawati, E. S. (2013). Penyesuaian Sosial dan Tingkat Kesepian Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Undip.
- Jannah, S. N. F. (2021). Fear of Missing Out Sebagai Bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus pada Aktivitas Bermedia Sosial Remaja di Kelurahan Cireundeu, Tangerang Selatan) (*Bachelor's thesis*, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Maulani (2023). 544 pelanggaran lalu lintas dilakukan remaja solo tiga bulan terakhir
- Nafisa, S. (2021). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (fomoo) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Nirwanda, C. S., & Ediati, A. (2016). Adiksi game online dan ketrampilan penyesuaian sosial pada remaja. *Jurnal Empati*.

- Pranata, D., & Pratikto, H. (2022). Penyesuaian diri pada remaja: Bagaimana peranan kelekatan orang tua?. *INNER: Journal of Psychological Research*.
- Pratama, B. A. (2019). Korelasi Penggunaan Media Sosial terhadap Sikap Antisosial pada Remaja Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Sukoharjo. *Indonesian Journal On Medical Science*.
- Putra, K. M. D. (2018). Pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap penyesuaian sosial remaja (*Doctoral dissertation*, University of Muhammadiyah Malang).
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami peran need fulfillment dan social media engagement. *Jurnal psikologi sosial*.
- Ramadhani, A. G. (2021). Hubungan Antara Interaksi Sosial dan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 di Untag Surabaya (*Relationship Between Social Interaction And Addiction Social Media of Psychology College Student 2020 Generation in Untag Surabaya*) (*Doctoral dissertation*, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Rizaldi, R. (2020). Strategi Bimbingan dalam Mencegah Dampak Kecanduan Media Sosial terhadap Siswa SMANegeri 4 Pinrang (*Doctoral dissertation*, IAIN Parepare).
- Santoso, YRD, & Purnomo, JT (2017). Hubungan kecanduan game online terhadap penyesuaian sosial pada remaja. *Jurnal Humaniora Yayasan Bima Darma*.
- Septiawan, R. R. (2019). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa Smp Negeri 1 Pageruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019'.
- Sifa, I. A. M. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa SMK Jaya Wisata Semarang. Universitas Diponegoro.
- Wardani, R. (2010). Hubungan antara kompetensi sosial dengan penyesuaian sosial pada remaja. *Widya Warta*.
- Widi, S. (2023, Feb 3). Pengguna Media Sosial di Indonesia Sebanyak 167 Juta pada 2023. Retrived from <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-sebanyak-167-juta-pada-2023>