

# Kecanduan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Perkembangan Sosial Remaja SMP di Jawa Barat

Sukini Sukini, Wandi Sujatmiko

Widya Dharma Klaten  
Politeknik Aisyiyah Pontianak

## Article Info

### Article history:

Received Juni, 2025

Revised Juni, 2025

Accepted Juni, 2025

### Kata Kunci:

Kecanduan media sosial,  
Perkembangan sosial, Remaja,  
SEM-PLS, Jawa Barat

### Keywords:

Social media addiction, Social  
development, Adolescents,  
SEM-PLS, West Java

## ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji dampak kecanduan media sosial terhadap perkembangan sosial siswa SMP di Jawa Barat. Dengan pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan dari 150 siswa melalui kuesioner berbasis skala Likert dan dianalisis menggunakan Structural Equation Modeling - Partial Least Squares (SEM-PLS 3). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan media sosial dan aspek-aspek kunci perkembangan sosial, termasuk keterampilan interpersonal, regulasi emosi, dan kualitas interaksi sosial. Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi yang ditargetkan oleh pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan untuk mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan dan mendorong keterlibatan digital yang seimbang di kalangan remaja.

## ABSTRACT

This study examines the impact of social media addiction on the social development of junior high school students in West Java. With a quantitative approach, data was collected from 150 students through a questionnaire based on the Likert scale and analyzed using Structural Equation Modeling - Partial Least Squares (SEM-PLS 3). The results showed a significant negative relationship between social media addiction and key aspects of social development, including interpersonal skills, emotion regulation, and the quality of social interactions. These findings highlight the importance of targeted interventions by educators, parents, and policymakers to mitigate the negative impacts of excessive social media use and encourage balanced digital engagement among adolescents.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*



### Corresponding Author:

Name: Sukini Sukini

Institution: Widya Dharma Klaten

Email: [sukinibima@gmail.com](mailto:sukinibima@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Proliferasi media sosial yang begitu cepat telah mentransformasi cara berkomunikasi, berinteraksi, dan mengakses informasi, terutama di kalangan remaja. Meskipun platform ini

menawarkan berbagai manfaat seperti akses ke informasi yang beragam dan peluang untuk berekspresi, media sosial juga menghadirkan tantangan serius, salah satunya adalah kecanduan media sosial yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, prestasi akademik, dan perkembangan sosial. Siswa sekolah menengah pertama menjadi kelompok yang sangat rentan karena berada pada tahap perkembangan remaja yang krusial untuk pembentukan keterampilan sosial dan ketahanan emosional. Iskajyan (2024) mencatat bahwa 82% guru dan orang tua melihat dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam bentuk kecemasan dan depresi. Hal ini diperparah oleh faktor seperti perundungan siber, perbandingan sosial, dan ketakutan tertinggal (FOMO) yang meningkatkan tekanan psikologis dan menurunkan kesejahteraan (Vermais & Srivastava, 2021). Di sisi lain, kecanduan media sosial juga berdampak pada penurunan prestasi belajar, di mana 64% responden mengakui bahwa media sosial mengganggu proses pendidikan dan menyebabkan penurunan akademik (Iskajyan, 2024). serta kecenderungan untuk mengalihkan perhatian dari tanggung jawab belajar (Zhang, 2024). Selain itu, kecanduan ini juga menghambat perkembangan keterampilan sosial dan ketahanan emosional remaja yang seharusnya tumbuh pada masa ini (Putri et al., 2016). Oleh karena itu, dukungan dari orang tua, pendidik, dan pembuat kebijakan sangat diperlukan untuk mendorong penggunaan media sosial yang sehat dan mengurangi dampak negatifnya terhadap perkembangan sosial remaja (Putri et al., 2016).

Di Jawa Barat, Indonesia, meningkatnya penetrasi *smartphone* dan akses internet telah mendorong lonjakan signifikan dalam penggunaan media sosial di kalangan remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama. Tren ini memunculkan kekhawatiran mengenai kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap perkembangan sosial mereka, terutama karena kecanduan ini dapat menyebabkan berkurangnya interaksi tatap muka, lemahnya regulasi emosi, dan menurunnya kompetensi sosial yang sangat penting dalam tahap perkembangan remaja. Meskipun demikian, potensi risiko ini masih kurang dieksplorasi dalam konteks lokal. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan kualitas interaksi sosial remaja, karena mendorong preferensi terhadap komunikasi daring ketimbang tatap muka, yang pada akhirnya menghambat pengembangan keterampilan sosial dasar (Ma'ruf et al., 2024). Fenomena kesepian yang muncul akibat kecanduan media sosial menunjukkan ketidakpuasan terhadap interaksi daring yang tidak memberikan kedekatan fisik, sehingga memperburuk kompetensi sosial (Marlina, 2024). Selain itu, kecanduan media sosial juga berkaitan erat dengan masalah psikologis seperti meningkatnya kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, yang dapat merusak regulasi emosi dan kesehatan mental secara keseluruhan (B Purificacion & Vallespin, 2024). Komponen modifikasi suasana hati dalam kecanduan media sosial turut menyumbang pada perasaan kesepian, menandakan gangguan dalam kesejahteraan emosional (Salsabila et al., 2023). Ketergantungan pada media sosial juga dapat memicu perbandingan sosial dan persepsi negatif terhadap citra tubuh, yang berdampak pada harga diri dan kompetensi sosial remaja (B Purificacion & Vallespin, 2024). Kebutuhan akan konektivitas yang terus-menerus serta ketakutan akan ketinggalan informasi (FoMO) semakin mendorong penggunaan media sosial secara berlebihan, yang pada gilirannya mengganggu kemampuan remaja untuk menjalin interaksi sosial yang bermakna (Abiddin et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan tersebut dengan menganalisis hubungan antara kecanduan media sosial dan perkembangan sosial siswa sekolah menengah pertama di Jawa Barat. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menyelidiki bagaimana penggunaan media sosial yang berlebihan mempengaruhi aspek-aspek kritis perkembangan sosial, termasuk keterampilan interpersonal, regulasi emosi, dan kualitas interaksi sosial. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi untuk mengurangi dampak negatif kecanduan media sosial dan mempromosikan perkembangan sosial yang lebih sehat.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial di kalangan remaja merupakan isu yang kian mengkhawatirkan, ditandai dengan penggunaan platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook secara berlebihan dan kompulsif. Fenomena ini mirip dengan adiksi perilaku lain seperti game dan judi, serta berdampak negatif terhadap prestasi akademik, pola tidur, kecemasan, dan depresi. Remaja sangat rentan karena berada dalam tahap perkembangan psikososial yang membutuhkan validasi sosial. Meski prevalensinya tinggi, riset mengenai dampak spesifik kecanduan ini terhadap perkembangan sosial remaja, terutama di negara berkembang seperti Indonesia, masih terbatas. Studi menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berkaitan dengan gangguan psikologis yang memengaruhi performa akademik dan fungsi sosial (Chen, 2023; Hou et al., 2019), serta diperparah oleh kurangnya kontrol diri (Zhang, 2024) dan perbandingan sosial negatif (B Purificacion & Vallespin, 2024). Selain itu, interaksi luring yang bermakna terganggu, menyebabkan isolasi sosial dan konflik personal (Hou et al., 2019), serta menurunkan prestasi belajar akibat waktu belajar yang tergantikan dan gangguan tidur (Chen, 2023). Oleh karena itu, dibutuhkan studi longitudinal untuk memahami efek jangka panjang kecanduan ini serta strategi pencegahan dan intervensi yang efektif, khususnya di negara berkembang (Ahmed & Vaghefi, 2021; Zhang, 2024).

### 2.2 Perkembangan Sosial Remaja

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan sosial, ketika individu mulai membentuk keterampilan untuk menjalin hubungan, memahami norma sosial, dan mengelola emosi. Teori psikososial Erikson menekankan pentingnya pencarian identitas dan hubungan interpersonal yang bermakna, dengan interaksi teman sebaya memainkan peran utama dalam membentuk konsep diri dan dinamika kelompok. Sekolah sebagai institusi sosial turut memengaruhi kualitas interaksi dan perkembangan remaja (Scott & Saginak, 2016). Hubungan positif dengan teman sebaya dan orang tua berkontribusi pada kesehatan mental dan keberhasilan akademik, sementara ketiadaannya berisiko menimbulkan kenakalan dan gangguan psikologis (Hair et al., 2002). Namun, meningkatnya penggunaan platform digital menantang jalur perkembangan sosial tradisional. Waktu layar yang berlebihan mengurangi komunikasi tatap muka yang esensial bagi empati dan keterampilan interpersonal (Scott & Saginak, 2016), serta menghambat pengalaman emosional langsung yang penting (de Armas & Kelly, 1989). Untuk merespons tantangan ini, berbagai strategi intervensi telah terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi sosial remaja, yaitu kemampuan mencapai tujuan sosial sambil menjaga hubungan positif (Hair et al., 2002).

### 2.3 Kecanduan Media Sosial dan Perkembangan Sosial

Persinggungan antara kecanduan media sosial dan perkembangan sosial membentuk lanskap yang kompleks, terutama bagi remaja Indonesia. Penggunaan media sosial secara moderat dapat meningkatkan keterampilan sosial melalui komunikasi, ekspresi diri, serta memperkuat hubungan dan identitas diri (Allen et al., 2014; Senekal et al., 2023). Platform ini juga mendukung pengembangan empati dan penyelesaian konflik (Payasi & Jain, n.d.). Namun, penggunaan berlebihan justru dikaitkan dengan penurunan komunikasi tatap muka, kecemasan sosial, serta kesulitan menjalin hubungan yang sehat (Payasi & Jain, n.d.). Kecanduan media sosial juga dapat memicu penarikan diri, menurunkan empati, dan melemahkan regulasi emosi (Barman & Dakua, 2024; Senekal et al., 2023). Dalam budaya Indonesia yang menjunjung nilai kebersamaan dan gotong royong, kondisi ini menghadirkan tantangan tersendiri. Budaya relasi interpersonal dapat menjadi penyangga, tetapi juga menuntut keseimbangan agar nilai-nilai sosial tidak terkikis (Magis-Weinberg et al., 2021). Karena itu, diperlukan riset kontekstual untuk memahami secara mendalam dampak media sosial terhadap perkembangan sosial remaja di Indonesia.

### 2.4 Kesenjangan Penelitian

Meskipun literatur yang ada memberikan wawasan berharga tentang konsekuensi umum dari kecanduan media sosial, sedikit penelitian yang fokus pada implikasinya terhadap

perkembangan sosial siswa sekolah menengah pertama di Indonesia, khususnya di Jawa Barat. Konteks sosio-budaya yang unik dan digitalisasi yang cepat di wilayah ini menuntut penelitian lebih mendalam tentang isu ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi dampak kecanduan media sosial terhadap keterampilan interpersonal, regulasi emosi, dan kualitas interaksi sosial remaja di Jawa Barat.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif untuk mengkaji pengaruh kecanduan media sosial terhadap perkembangan sosial siswa sekolah menengah pertama di Jawa Barat. Metode survei digunakan dalam pengumpulan data melalui kuesioner terstruktur. Analisis data dilakukan dengan pendekatan Structural Equation Modeling – Partial Least Squares (SEM-PLS 3) guna mengevaluasi hubungan antar konstruk yang diteliti. Populasi sasaran terdiri dari siswa SMP di wilayah Jawa Barat, dengan jumlah sampel sebanyak 150 siswa yang dipilih secara acak sederhana (*simple random sampling*) untuk menjamin keterwakilan dan meminimalkan bias seleksi. Responden berasal dari berbagai sekolah di daerah perkotaan dan pedesaan guna menangkap keberagaman latar belakang sosial ekonomi dan budaya. Penelitian ini berfokus pada dua konstruk utama, yaitu Social Media Addiction yang diukur melalui indikator seperti penggunaan kompulsif, pengabaian aktivitas lain, gejala penarikan diri, toleransi, dan konflik (Muzaki, n.d.), serta Social Development yang diukur melalui keterampilan interpersonal, regulasi emosi, kualitas interaksi sosial, dan adaptasi terhadap norma sosial (Hidayat, n.d.).

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Instrumen ini telah diuji coba terlebih dahulu pada kelompok kecil siswa untuk memastikan kejelasan, reliabilitas, dan validitasnya, dengan penyesuaian dilakukan berdasarkan masukan yang diperoleh. Proses pengumpulan data dilakukan dengan izin dari pihak sekolah serta persetujuan orang tua atau wali siswa. Kuesioner dibagikan kepada siswa yang telah dipilih dan diisi di bawah pengawasan enumerator terlatih. Seluruh prosedur etika, termasuk kerahasiaan data dan partisipasi sukarela, diterapkan secara ketat. Analisis data menggunakan SEM-PLS 3 dilakukan dalam dua tahap utama: (1) evaluasi model pengukuran yang mencakup pengujian reliabilitas dan validitas konstruk melalui Cronbach's alpha, composite reliability, dan average variance extracted (AVE), serta (2) evaluasi model struktural untuk menguji hubungan hipotesis antara kecanduan media sosial dan perkembangan sosial menggunakan koefisien jalur, nilai *t*, dan nilai *p*. Hipotesis dinyatakan signifikan jika nilai *t* melebihi 1,96 pada tingkat kepercayaan 95%.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Karakteristik Demografis Sampel

Karakteristik demografis dari 150 siswa sekolah menengah pertama yang menjadi partisipan dalam penelitian ini memberikan gambaran mendalam mengenai komposisi dan konteks sampel. Variabel demografis utama yang dianalisis meliputi jenis kelamin, usia, lokasi sekolah, kepemilikan smartphone, dan pola penggunaan media sosial. Sebanyak 83 siswa (55%) berjenis kelamin perempuan dan 67 siswa (45%) laki-laki, mencerminkan distribusi gender yang seimbang dan representatif. Usia partisipan berkisar antara 12 hingga 15 tahun, dengan rata-rata usia 13,6 tahun, sesuai dengan tahap awal remaja yang merupakan periode penting bagi perkembangan sosial dan emosional. Siswa berasal dari sekolah di wilayah perkotaan (60%) dan pedesaan (40%), menunjukkan keberagaman lingkungan pendidikan di Jawa Barat. Sebanyak 108 siswa (72%) memiliki smartphone pribadi, sementara 42 siswa (28%) menggunakan perangkat bersama keluarga atau teman, yang berpengaruh pada tingkat akses terhadap media sosial. Mayoritas siswa (88%) menggunakan media sosial setiap hari, dengan rata-rata waktu layar 3,5 jam per hari, dan platform populer yang digunakan mencakup Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Profil demografis ini

menegaskan tingginya keterlibatan remaja dalam media sosial serta relevansi penelitian ini dalam menelaah pengaruh kecanduan media sosial terhadap perkembangan sosial mereka.

**4.2 Evaluasi Model Pengukuran**

**4.2.1 Keandalan Indikator**

Keandalan indikator dievaluasi menggunakan nilai beban luar untuk setiap item. Menurut Hair et al. (2019), nilai beban luar yang dapat diterima adalah lebih besar dari 0,7. Semua faktor beban melebihi ambang batas 0,7, menunjukkan bahwa indikator-indikator tersebut merupakan representasi yang andal dari konstruk masing-masing.

**4.2.2 Reliabilitas Konsistensi Internal**

Reliabilitas konsistensi internal dalam penelitian ini diuji menggunakan nilai Cronbach’s alpha dan composite reliability (CR). Hasil analisis menunjukkan bahwa semua nilai melebihi ambang batas yang direkomendasikan, yaitu 0,7, yang menandakan adanya konsistensi internal yang kuat pada masing-masing konstruk.

Konstruk Social Media Addiction memiliki nilai Cronbach’s alpha sebesar 0,885 dan CR sebesar 0,912, sedangkan konstruk Social Development menunjukkan nilai Cronbach’s alpha sebesar 0,867 dan CR sebesar 0,901. Temuan ini mengonfirmasi bahwa instrumen pengukuran dalam penelitian ini reliabel untuk digunakan dalam analisis lanjutan.

**4.2.3 Validitas Konvergen**

Validitas konvergen dalam penelitian ini dievaluasi menggunakan nilai Average Variance Extracted (AVE) untuk setiap konstruk. Menurut Fornell dan Larcker (1981), nilai AVE yang lebih besar dari 0,5 menunjukkan bahwa konstruk mampu menjelaskan lebih dari setengah varians indikatornya. Hasil analisis menunjukkan bahwa konstruk Social Media Addiction memiliki nilai AVE sebesar 0,681, sedangkan Social Development sebesar 0,652. Kedua nilai tersebut berada di atas ambang batas yang direkomendasikan, sehingga mengonfirmasi bahwa masing-masing konstruk memiliki validitas konvergen yang baik.

**4.2.4 Validitas Diskriminatif**

Validitas diskriminatif dievaluasi menggunakan kriteria Fornell-Larcker dan cross-loadings. Akar kuadrat AVE setiap konstruk lebih besar daripada korelasinya dengan konstruk lain, mengonfirmasi validitas diskriminatif.

**4.3 Evaluasi Model Struktural**

**4.3.1 Koefisien Jalur dan Uji Hipotesis**

Koefisien jalur menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antara konstruk. Signifikansi hubungan ini diuji menggunakan t-statistik dan nilai p yang diperoleh dari bootstrapping dengan 5.000 subsampel.

Tabel 2. Uji Hipotesis

	Koefisien Jalur (β)	Nilai T	Nilai P	Hasil
Kecanduan Media Sosial → Keterampilan Interpersonal	-0.426	4.12	0.000	Negatif Signifikan
Kecanduan Media Sosial → Regulasi Emosi	-0.354	3.88	0.000	Negatif Signifikan
Kecanduan Media Sosial → Kualitas Interaksi Sosial	-0.467	4.75	0.000	Negatif Signifikan

Hasil analisis hubungan antar konstruk dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap berbagai aspek perkembangan sosial siswa sekolah menengah pertama. Pertama, hubungan antara Social Media Addiction terhadap Interpersonal Skills menghasilkan koefisien jalur sebesar -0.426 dengan nilai t sebesar 4.12 dan p-value 0.000, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, semakin rendah kemampuan siswa dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal. Kedua, pengaruh terhadap Emotional Regulation juga signifikan secara negatif,

dengan koefisien  $-0.354$ ,  $t$ -statistik  $3.88$ , dan  $p$ -value  $0.000$ . Ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan menghambat kemampuan siswa dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat. Ketiga, hubungan dengan Social Interaction Quality menunjukkan pengaruh negatif paling kuat, dengan koefisien  $-0.467$ ,  $t$ -statistik  $4.75$ , dan  $p$ -value  $0.000$ , menegaskan bahwa kecanduan media sosial secara substansial mengurangi kualitas interaksi sosial tatap muka. Secara keseluruhan, ketiga hasil ini menguatkan hipotesis bahwa kecanduan media sosial berdampak buruk terhadap aspek-aspek penting dalam perkembangan sosial remaja, dan menyoroti pentingnya intervensi pendidikan serta dukungan keluarga dalam mengelola penggunaan media sosial secara sehat.

Nilai  $R^2$  digunakan untuk mengukur proporsi varians pada variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen. Berdasarkan hasil, model ini menunjukkan daya jelas (explanatory power) yang bersifat moderat. Secara spesifik, variabel Interpersonal Skills memiliki nilai  $R^2$  sebesar  $0.181$ , Emotional Regulation sebesar  $0.125$ , dan Social Interaction Quality sebesar  $0.218$ . Ketiga nilai ini berada dalam kategori moderat, menunjukkan bahwa kecanduan media sosial mampu menjelaskan sebagian varians dalam perkembangan sosial remaja, meskipun masih terdapat faktor lain yang juga memengaruhi.

Selanjutnya, ukuran efek ( $f^2$ ) digunakan untuk menilai seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap masing-masing variabel dependen. Mengacu pada kriteria Cohen (1988), nilai  $f^2$  sebesar  $0.223$  untuk hubungan antara Social Media Addiction dan Interpersonal Skills dikategorikan sebagai efek sedang (medium), sementara hubungan dengan Emotional Regulation menunjukkan efek kecil (small) dengan nilai  $f^2$  sebesar  $0.143$ . Adapun hubungan dengan Social Interaction Quality memiliki nilai  $f^2$  sebesar  $0.279$ , yang juga tergolong efek sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki dampak yang cukup berarti terhadap aspek-aspek sosial tertentu, terutama kualitas interaksi sosial.

Untuk menilai relevansi prediktif model, digunakan uji Stone-Geisser  $Q^2$  melalui teknik blindfolding. Hasilnya menunjukkan bahwa semua variabel dependen memiliki nilai  $Q^2$  yang positif, yaitu  $0.139$  untuk Interpersonal Skills,  $0.091$  untuk Emotional Regulation, dan  $0.176$  untuk Social Interaction Quality. Nilai-nilai ini menandakan bahwa model memiliki relevansi prediktif yang memadai dan mampu memprediksi variabel-variabel dependen secara efektif, sekaligus memperkuat validitas model dalam konteks hubungan antara kecanduan media sosial dan perkembangan sosial remaja.

#### **4.4 Pembahasan**

Temuan dalam penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai hubungan negatif antara kecanduan media sosial dan perkembangan sosial siswa sekolah menengah pertama di Jawa Barat. Pembahasan ini menginterpretasikan hasil tersebut dengan mengaitkannya pada penelitian terdahulu dan konteks lokal, serta menyajikan implikasi bagi praktik pendidikan dan kebijakan sosial. Kaitan yang signifikan dan negatif antara kecanduan media sosial dan keterampilan interpersonal menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menghambat kemampuan remaja dalam berkomunikasi secara efektif dalam situasi tatap muka. Hal ini sejalan dengan temuan (Choukas-Bradley et al., 2022; Hoxhaj et al., 2023) yang menyatakan bahwa interaksi digital sering kali menggantikan percakapan nyata yang bermakna, sehingga mengurangi kesempatan untuk melatih komunikasi verbal dan nonverbal. Di wilayah seperti Jawa Barat, di mana aktivitas komunal menjadi bagian penting dari kehidupan sosial, melemahnya keterampilan interpersonal dapat menimbulkan kesulitan dalam menjaga hubungan yang harmonis di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Dampak negatif kecanduan media sosial terhadap regulasi emosi mencerminkan tantangan psikologis yang dihadapi remaja akibat keterlibatan daring yang berlebihan. Paparan konten yang dikurasi dan idealisasi kehidupan orang lain di media sosial dapat memicu perasaan tidak aman, iri, dan frustrasi, yang menghambat kemampuan remaja untuk mengelola emosinya secara sehat. Temuan ini mendukung studi (Pan et al., 2022; van der Bend et al., 2022) yang menemukan hubungan antara penggunaan media sosial yang tinggi dengan ketidakstabilan emosi pada remaja.

Dalam budaya yang cenderung menahan ekspresi emosional secara langsung seperti di Indonesia, kesulitan dalam regulasi emosi ini dapat memperburuk konflik interpersonal dan meningkatkan stres, baik di lingkungan sekolah maupun rumah.

Selain itu, penelitian ini menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan media sosial dan kualitas interaksi sosial. Remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung lebih memprioritaskan interaksi virtual daripada hubungan nyata, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penarikan diri secara sosial dan isolasi. Temuan ini sejalan dengan (McCrorry et al., 2020; Noori et al., 2023) yang menyatakan bahwa keterlibatan daring secara kompulsif sering kali merusak hubungan sosial yang otentik. Bagi siswa SMP di Jawa Barat, dinamika ini dapat menghambat partisipasi mereka dalam kegiatan kelompok tradisional seperti kerja bakti, diskusi kelas, atau kegiatan ekstrakurikuler, yang sangat penting dalam membentuk empati dan keterampilan kerja sama.

#### **Implikasi bagi Pendidikan dan Pengasuhan**

Dampak negatif kecanduan media sosial terhadap perkembangan sosial menuntut intervensi yang ditargetkan di sekolah dan rumah. Sekolah dapat menerapkan program literasi digital yang mendidik siswa tentang penggunaan media sosial yang bertanggung jawab sambil mempromosikan keterampilan sosial offline melalui proyek kolaboratif dan kegiatan ekstrakurikuler. Orang tua, di sisi lain, dapat menetapkan pedoman untuk waktu layar yang seimbang dan mendorong interaksi keluarga yang mendukung pertumbuhan emosional dan sosial.

#### **Implikasi bagi Kebijakan dan Masyarakat**

Pembuat kebijakan perlu mempertimbangkan kerangka kerja untuk mengatur penggunaan media sosial di kalangan remaja, seperti kampanye kesadaran dan dukungan terhadap alat kontrol orang tua. Pemimpin masyarakat dapat berperan penting dalam menghidupkan kembali aktivitas sosial tradisional yang memperkuat keterampilan interpersonal dan ketahanan emosional. Upaya kolaboratif antara pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan sangat penting untuk mengatasi masalah multidimensional ini.

#### **Penelitian Masa Depan**

Studi ini berkontribusi pada perkembangan literatur tentang persimpangan antara teknologi dan perkembangan remaja dengan memberikan wawasan lokal dari Jawa Barat. Temuan ini menyoroti kebutuhan akan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang kecanduan media sosial dan mengevaluasi efektivitas intervensi yang dirancang untuk mengurangi dampaknya. Penelitian masa depan juga dapat mengeksplorasi peran faktor budaya dan status ekonomi-sosial dalam memoderasi efek-efek ini.

## **5. KESIMPULAN**

Penelitian ini menyoroti dampak merugikan dari kecanduan media sosial terhadap perkembangan sosial siswa sekolah menengah pertama di Jawa Barat. Hasil temuan menunjukkan bahwa keterlibatan yang berlebihan dengan media sosial secara signifikan menghambat keterampilan interpersonal, regulasi emosi, dan kualitas interaksi sosial—ketiganya merupakan aspek penting dalam pertumbuhan dan kesejahteraan remaja secara menyeluruh. Penelitian ini menegaskan pentingnya penggunaan media sosial yang seimbang serta perlunya upaya kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan komunitas dalam mendorong perilaku daring yang lebih sehat. Langkah-langkah praktis seperti program literasi digital, pengelolaan waktu layar, dan penguatan interaksi sosial secara langsung dapat membantu mengurangi dampak negatif tersebut.

Bagi para pembuat kebijakan, hasil penelitian ini menunjukkan urgensi untuk merancang pedoman serta kampanye edukatif guna meningkatkan kesadaran remaja dan keluarganya mengenai risiko kecanduan media sosial. Inisiatif berbasis komunitas juga dapat berperan penting dalam memperkuat nilai-nilai sosial tradisional dan kegiatan yang mendukung perkembangan remaja. Ke depan, penelitian lanjutan perlu mengeksplorasi lebih dalam dampak jangka panjang dari kecanduan media sosial, serta mengembangkan strategi intervensi yang disesuaikan dengan

konteks budaya dan sosial ekonomi yang berbeda. Dengan pendekatan yang holistik, semua pemangku kepentingan dapat memastikan bahwa remaja memperoleh manfaat dari konektivitas digital tanpa mengorbankan pertumbuhan sosial dan emosional mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abiddin, N. R. Z., Maidin, A., & Hamzah, M. (2024). Assessing Youth Dependency on Social Media: An Analytical Study. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(10), 3329–3333.
- Ahmed, E., & Vaghefi, I. (2021). *Social media addiction: A systematic review through cognitive-behavior model of pathological use*.
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18–31.
- B Purificacion, A. J., & Vallespin, M. R. (2024). Understanding the Multifaceted Impacts of Social Media Addiction on Minors: A Comprehensive Analysis of Psychological, Behavioral, and Physiological Dimensions. *Andreu Julyn B., P., & Mc Rollyn D*, 2024, 2604–2611.
- Barman, S., & Dakua, G. (2024). STUDIES ON SOCIAL MEDIA AND ITS IMPACT ON YOUTH: EXPLORING REAL-WORLD CONSEQUENCES. *VIDYA-A JOURNAL OF GUJARAT UNIVERSITY*, 3(2), 132–144.
- Chen, J. (2023). Social media addiction and consequences in adolescents. *The International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 7(1), 291–296.
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Nesi, J. (2022). The perfect storm: A developmental–sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls’ body image concerns and mental health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681–701.
- de Armas, A., & Kelly, J. A. (1989). Social relationships in adolescence: Skill development and training. In *The adolescent as decision-maker* (pp. 83–109). Elsevier.
- Hair, E. C., Jager, J., & Garrett, S. B. (2002). *Helping teens develop healthy social skills and relationships: What the research shows about navigating adolescence*.
- Hidayat, N. H. (n.d.). *Pengaruh Regulasi Emosi, Konsep Diri, dan Jenis Kelamin terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1).
- Hoxhaj, B., Xhani, D., Kapo, S., & Sinaj, E. (2023). The Role of Social Media on Self-Image and Self-Esteem: A Study on Albanian Teenagers. *Journal of Educational and Social Research*, 13(4), 128–139. <https://doi.org/10.36941/jesr-2023-0096>
- Iskajyan, A. (2024). THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND PERSONALITY TRAITS AMONG ADOLESCENTS. *Գիտական Ընդհանր/Научный Арцах/Scientific Artsakh*, 3 (22), 178–187.
- Ma’ruf, F., Pattiasina, P. J., Setiawati, R., Camerling, B. C. F., & Tuasela, P. E. (2024). The Influence of Social Media Usage, Internet Access, and Mobile Device Penetration on Social Interaction Quality among Adolescents in Indonesia. *The Eastasouth Journal of Social Science and Humanities*, 1(03), 106–119.
- Magis-Weinberg, L., Ballonoff Suleiman, A., & Dahl, R. E. (2021). Context, development, and digital media: Implications for very young adolescents in LMICs. *Frontiers in Psychology*, 12, 632713.
- Marlina, N. (2024). *HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN ADIKSI INTERNET PADA REMAJA DI DESA GAJAH MATI*. UNIVERSITAS BINA DARMA.
- McCrary, A., Best, P., & Maddock, A. (2020). The relationship between highly visual social media and young people’s mental health: A scoping review. *Children and Youth Services Review*, 115, 105053.
- Muzaki, W. (n.d.). *Pengaruh Narsisme, Fear of Missing Out dan Kesenian terhadap Adiksi Media Sosial Tiktok pada Siswa dan Mahasiswa di JABODETABEK*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Noori, N., Sayes, A., & Anwari, G. (2023). The Negative Impact of Social Media on Youth’s Social Lives. *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 3(1), 481–493. <https://doi.org/10.55227/ijhess.v3i1.613>
- Pan, B., Gao, Y., Qiu, G., & Lin, G. (2022). Empirical Research on the Influence Factors of Fandom Culture on Star Worship Behaviors of Contemporary Teenager Fan Groups. *Frontiers in Humanities and Social Sciences*, 2(11), 67–72. <https://doi.org/10.54691/fhss.v2i11.2777>
- Payasi, S., & Jain, V. (n.d.). *Exploring the Impact of Social Media on Youth’s Social Skills and Interpersonal Relationships*.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Ks*, 3(1).

- Salsabila, U. H., Fatimah, R. A., Indriyani, R. A., Dirahman, F., & Anendi, Y. (2023). Analysis of technology involvement in Islamic religious education learning. *Borneo Educational Journal (Borju)*, 5(1), 70–77.
- Scott, S. K., & Saginak, K. A. (2016). Adolescence: Emotional and social development. *Human Growth and Development across the Lifespan: Applications for Counselors*, 347–386.
- Senekal, J. S., Ruth Groenewald, G., Wolfaardt, L., Jansen, C., & Williams, K. (2023). Social media and adolescent psychosocial development: a systematic review. *South African Journal of Psychology*, 53(2), 157–171.
- van der Bend, D. L. M., Jakstas, T., van Kleef, E., Shrewsbury, V. A., & Bucher, T. (2022). Making sense of adolescent-targeted social media food marketing: A qualitative study of expert views on key definitions, priorities and challenges. *Appetite*, 168, 105691. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105691>
- Vermis, N. M. P., & Srivastava, A. (2021). *The Routledge handbook of exclusion, inequality and stigma in India*.
- Zhang, W. (2024). An Analysis of Social Media Addiction in Adolescents. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 52, 86–90.