

HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA

Fauzan Aly¹, Tugimin Supriyadi²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

aly.fauzan89@gmail.com¹ tugimin.supriyadi@dsn.ubharajaya.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini menjelaskan tentang hubungan kecenderungan adiksi media sosial dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kepercayaan diri dengan menggunakan 167 responden yang berasal dari Universitas X. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional kuantitatif dengan tujuan untuk melihat hubungan dari kedua variabel yang diteliti, yang dalam proses analisis data menggunakan bantuan *software* IBM SPSS Statistik 21. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan nilai sebesar koefisien korelasi 0,509 atau $p < 0,05$. Nilai tersebut memberikan penjelasan bahwa kecenderungan adiksi media sosial dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang positif. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kepercayaan diri pada mahasiswa.

Kata Kunci : Kecenderungan Adiksi Media Sosial, Kepercayaan Diri, Mahasiswa

ABSTRACT

This study describes the relationship between the tendency of social media addiction and self-confidence in college students. This study aims to determine whether there is a relationship between the tendency of social media addiction and self-confidence by using 167 respondents from X University. The method used in this study is quantitative correlational analysis with the aim of seeing the relationship of the two variables studied, which in the data analysis process uses the help of IBM SPSS Statistics 21 software. The results in this study show a correlation coefficient of 0,509 or $p < 0,05$. This value provides an explanation that the tendency of social media addiction with self-confidence has a positive relationship. Based on the results of research that show that there is a relationship between the tendency of social media addiction and self-confidence in students.

Keywords: Social media addiction, self-confidence, college students

Article History

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan internet berkembang dengan sangat cepat dan sekarang mencakup semua aspek kehidupan. Internet sangat berpengaruh terutama dalam bidang komunikasi, di mana media komunikasi yang efektif semakin penting. Kehadiran smartphone, salah satu alat komunikasi yang paling populer di dunia saat ini, semakin mempermudah akses masyarakat ke internet. Berkembangnya internet seiring dengan munculnya media sosial sebagai alat

komunikasi yang dapat digunakan untuk berbagai tujuan dan tidak terbatas jarak dan waktu. Mahasiswa biasanya akrab dengan perkembangan internet dan aktif menggunakan media sosial di berbagai masyarakat (Dewi et al., 2021).

Meski memiliki banyak manfaat, media sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah adiksi media sosial internet di Indonesia berkembang sangat pesat, melalui internet masyarakat dapat terhubung dan berkomunikasi dengan orang lain dimanapun di dunia. Rata-rata penggunaan media sosial di internet adalah di kalangan remaja (Budysan & Hartanti, 2022). Menurut Statistik (2022), aplikasi Instagram adalah platform media sosial sebagai aplikasi yang paling banyak digunakan orang Indonesia pada tahun 2022 yaitu sebanyak 80%. Individu akan memiliki gambaran yang lebih jelas tentang orang lain. Instagram, media sosial paling populer di kalangan remaja memiliki banyak fitur untuk berinteraksi seperti chat, email dan berbagi foto (Azizan, 2016).

Mahendra, (2017) menemukan fakta bahwa remaja harus memiliki akun media sosial agar individu dapat berinteraksi dan membagi informasi kehidupan dengan orang lain. Penemuan ini menunjukkan bahwa Instagram dapat menarik pengguna media sosial (Sembiring, 2017). Banyak pengguna media sosial bertujuan untuk mengekspresikan kepribadiannya masing-masing melalui media sosial, salah satunya adalah untuk menikmati dan menikmati diri sendiri dengan mengunggah foto yang diambil. Foto di media sosial dapat memberikan kebebasan berekspresi untuk memenuhi kepuasan tertentu, ini dapat dikaitkan dengan gagasan bahwa media sosial adalah tempat eksistensi remaja (Mahendra, 2017).

Kaum muda menggunakan media sosial untuk berbagai alasan, seperti mencari hiburan, berhubungan dan berbagi informasi dengan orang lain, dan mendapatkan dukungan dan informasi tentang kesehatan individu (Rodríguez et al., 1989). Media sosial digemari karena memfasilitasi bersosialisasi tanpa batasan jarak, dengan fitur berbagi foto, video, dan ekspresi pribadi. Meski bermanfaat, media sosial juga berpotensi menyebabkan adiksi. Pertumbuhan internet pesat di Indonesia, memungkinkan konektivitas global terutama di kalangan remaja yang aktif di media sosial dengan potensi dampak negatif. (Budysan & Hartanti, 2022).

Menurut Zivnуска (2019) kecanduan media sosial didefinisikan sebagai “penggunaan yang berlebihan dan kebiasaan memantau media sosial, yang dimanifestasikan dalam penggunaan kompulsif yang mengorbankan aktivitas lain”. Adiksi media sosial dapat berdampak negatif pada orang yang mengalaminya. Ini dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik karena kurangnya pergerakan dan perubahan posisi tubuh (Andrea C, 2015). Longstreet dan Brooks (2017) berpendapat bahwa kecanduan media sosial sebagai bentuk kecanduan terhadap internet, terutama hubungan dengan berbagai situs jaringan sosial.

Menurut Kircaburun (2016) bahwa kecanduan media sosial secara langsung memengaruhi penggunaan internet setiap hari dan secara langsung menyebabkan gangguan psikologis seperti perasaan sepi, depresi dan tertekan. Ada risiko yang muncul dari penggunaan media sosial yang berlebihan, terutama pada remaja dan dewasa awal (N. B. Putri & Romli, 2021). Ketika konten bermasalah dan berisiko dikaitkan dengan perilaku tidak sehat dan efek negatif terhadap kesehatan mental, intervensi mungkin diperlukan. Meskipun media sosial dapat membantu remaja berhubungan, ada masalah privasi, keamanan dan kualitas yang perlu dipertimbangkan (Balcombe & Leo, 2023).

Berbagai konsekuensi yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial yang terlalu sering dapat menyebabkan masalah kesehatan tubuh, seperti gangguan makan dan masalah penerimaan diri terutama menyebabkan masalah pada body image (Melioli et al., 2013). Hal tersebut yang menyebabkan kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan siap melakukan apapun untuk mencapai bentuk tubuh atau penggambaran fisik yang sesuai dengan standar saat ini (Fadli, 2021). Selain itu, beberapa gangguan mental yang dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial, termasuk depresi, gangguan makan, gangguan suasana hati dan bahkan keinginan untuk bunuh diri (Elsesser, 2021).

Untuk mendukung fenomena di lapangan, maka peneliti melakukan studi pendahuluan. Hasil studi pendahuluan yang berupa kuesioner dan juga wawancara, dilakukan peneliti pada 18 Desember 2023 mahasiswa Universitas X yang disurvei melalui pembagian kuesioner

pendahuluan dan wawancara secara langsung. Hasil survey menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial mempengaruhi kualitas hidup individu, termasuk pola aktivitas sehari-hari, interaksi sosial dan kualitas tidur individu. Bahkan ada yang mengalami turunnya kepercayaan diri dikarenakan konten di media sosial berisi tentang hal yang tidak dipunyainya, kebanyakan membuat postingan tentang apa yang mereka punya seperti, bentuk tubuh, harta dll dan hal itu yang membuat kepercayaan diri individu menurun. Namun beberapa responden berpendapat memiliki kepercayaan diri yang tinggi dikarenakan media sosial adalah tempat mengekspresikan diri individu, karena mereka kurang suka untuk berinteraksi secara langsung atau face to face.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Nurwianti, (2020) bahwa selain untuk menghilangkan rasa bosan atau sebagai pengalihan perhatian terhadap tugas, individu menggunakan media sosial sebagai tempat yang membuatnya dapat berkomunikasi lebih nyaman karena kurangnya kepercayaan diri. Dari penggunaan media sosial ini, dapat menimbulkan berbagai permasalahan dan mempengaruhi kepercayaan diri individu. Karena media sosial memiliki banyak sekali fitur yang memungkinkan penggunaannya mengalami kecanduan terhadap media sosial, seperti feed story orang lain yang memungkinkan melihat segala kelebihan diri sendiri yang tidak dimiliki orang lain. Remaja awal dapat menumbuhkan rasa kurang percaya diri (Made et al., 2023).

Berdasarkan hal tersebut, remaja yang sedang ingin mengenal dirinya sendiri akan mudah terpengaruh oleh kelebihan yang dimiliki orang lain dan akan dapat menimbulkan pemikiran bahwa orang lain lebih beruntung dibanding dirinya sendiri dan dapat mengalami rendahnya kepercayaan diri karena orang lain lebih baik dari dirinya. Media sosial dapat memengaruhi kepercayaan diri individu, terutama wanita, dan perasaan individu tentang penampilan. Individu akan kehilangan kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya jika menghabiskan waktu di media sosial dan memposting foto dirinya sendiri (Azizan, 2016).

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu akan kemampuannya sendiri atau tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai dengan kehendaknya dengan senang hati, optimis, cukup toleran terhadap situasi yang dihadapinya dan bertanggung jawab atas semua tindakannya (Made et al., 2023). Proses yang harus dilalui oleh para remaja ini terkadang dipengaruhi oleh diri sendiri dan pendapat orang-orang di sekitar tentang diri sendiri. Selain itu, evaluasi dari orang lain diperoleh dari media sosial yang dimiliki remaja tersebut. Hal ini berkaitan dengan betapa pentingnya memiliki kepercayaan diri dengan perjalanan hidup individu yang ingin mengembangkan diri melalui pembelajaran (Tanjung & Amelia, 2018).

Tingkat kepercayaan diri individu juga dapat berperan penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Mahasiswa yang berorganisasi memiliki hak yang sama dengan mahasiswa yang tidak berorganisasi dan orang lain, terutama hak untuk kesehatan mental. Namun, keadaan di lapangan menunjukkan bahwa ada masalah yang perlu diteliti lebih lanjut. Dalam lingkungan yang ideal, mahasiswa yang berorganisasi memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensinya dan memenuhi tugas dan kewajibannya (Fatimah et al., 2023). Percaya diri adalah kualitas yang harus ditanamkan sejak kecil. Banyak individu muda mengalami perasaan malu, rendah diri dan bahkan menangis pada hari pertama sekolah. Ketika anak-anak melihat banyak teman yang lebih menarik dan lebih baik, merasa kurang aman dan kurang bersemangat untuk belajar (Afifah & Nasution, 2023).

Abed (2019) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan akan menggiring pada kurangnya kepercayaan diri dan masalah kesehatan mental pada remaja. Namun jika dilihat dari sisi positifnya media sosial memiliki andil dalam kematangan sosial dan emosional remaja seperti memiliki kepercayaan diri kasih sayang, dan dapat membentuk karakter individu (Lee & Suzanne Horsley, 2017).

Berdasarkan paparan di atas dan hasil survei yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk menelaah lebih lanjut pemahaman kepercayaan diri dengan adiksi media sosial. Terkait dengan hal tersebut, maka judul yang diajukan peneliti untuk rencana penelitian adalah "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa".

METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, Variabel Bebas (*Independent Variable*) yakni Kepercayaan Diri serta Variabel Terikat (*Dependent Variable*) yang digunakan ialah Kecenderungan Adiksi Media Sosial.

Definisi Operasional

Al-Menayes (2015) mengatakan bahwa adiksi media sosial merupakan perilaku yang terkait dengan perhatian atau penggunaan media sosial secara berlebihan, yang merusak dan mengganggu aktivitas. Adiksi media sosial ini diungkap melalui skala adiksi media sosial yang terdiri dari aspek aspek adiksi media sosial, yaitu konsekuensi sosial (*social consequences*), pengalihan waktu (*time displacement*), perasaan kompulsif (*compulsive feelings*). Semakin tinggi skor dalam ketiga aspek menunjukkan bahwa individu tersebut mengalami kecanduan media sosial.

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain, dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri disebut juga sebagai keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik kepribadian yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis (Ghufron & Risnawita, 2010). Adapun aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2012) yaitu ambisi normal, mandiri, optimisme, rasa aman, toleransi dan yakin terhadap diri sendiri.

Populasi dan Sampel Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasional Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas X. Adapun sampel yang digunakan adalah 167 mahasiswa dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Menurut Prof. Dr. Saifuddin Azwar, (2018) *Purposive sampling* merupakan salah satu metode *probability sampling* dimana pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan dengan pertimbangan tertentu. Berikut kriterianya:

1. Mahasiswa Aktif di Universitas X.
2. Pengguna Aktif Media Sosial
3. Menggunakan Media Sosial lebih dari 3-4 jam per hari

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan yaitu *social media addiction scale (SMAS)* dan *self-confidence scale*. Penelitian ini menggunakan skala likert yang disusun berdasarkan aspek dan bentuk dari setiap variabel, selanjutnya akan diturunkan menjadi indikator dan aitem-aitem pernyataan yang akan dibagi menjadi item *favorable* dan *unfavorable*.

Validitas dan Reliabilitas

Pada analisis pertama dilakukan uji validitas terhadap kedua variabel. Didapatkan hasil dari perhitungan validitas dengan menggunakan batasan minimum >0.3 , variabel kecenderungan adiksi media sosial dan kepercayaan diri bahwa tidak ada aitem yang gugur. Menurut Periantalo, (2020) standar yang diterima dalam sebuah penelitian yaitu aitem yang memiliki daya beda aitem minimal 0,30. Analisis kedua yaitu uji reliabilitas. Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas menggunakan SPSS, didapatkan skor variabel kecenderungan adiksi media sosial sebesar 0,778 dan skor variabel kepercayaan diri sebesar 0,749.. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut dinyatakan reliabel.

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Asumsi

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi (p) pada kecenderungan adiksi media sosial sebesar 0,0000 sedangkan untuk variabel kepercayaan diri diperoleh signifikansi (p) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa hasil signifikansi atau $p > 0,05$ sehingga dapat dikatakan kedua variabel tersebut tidak terdistribusi dengan normal.

Hasil Uji Kategorisasi

1. Uji Kategorisasi Kecenderungan Adiksi Media Sosial

Setelah diketahui skor kategorisasi pada variabel kecenderungan adiksi media sosial, maka didapatkan hasil dari 167 responden, 134 responden memiliki kecenderungan adiksi media sosial yang tinggi dengan presentase 80,2%, reponden yang berjumlah 21 orang memiliki kecenderungan adiksi media sosial yang sedang dengan presentase 12,6% dan 12 responden memiliki kecenderungan adiksi media sosial yang rendah dengan presentase sebesar 7,2%.

Tabel 1 Kategorisasi Kecenderungan Adiksi Media Sosial

Kategori	Batas Nilai	N	Presentase
Rendah	$X < 32$	12	7,2%
Sedang	$32 \leq X \leq 40$	21	12,6%
Tinggi	$40 \leq X$	134	80,2%

2. Uji Kategorisasi Kepercayaan Diri

Setelah diketahui skor kategorisasi pada variabel kepercayaan diri, maka didapatkan hasil dengan maka didapatkan hasil dari 167 responden, 156 responden memiliki kepercayaan diri yang tinggi dengan presentase 95,2%. reponden yang berjumlah 3 orang memiliki kepercayaan diri yang sedang dengan presentase 1,8% dan 5 responden memiliki kepercayaan diri yang rendah dengan presentase sebesar 3%.

Tabel 2. Uji Kategorisasi Kepercayaan Diri

Kategori	Batas Nilai	N	Presentase
Rendah	$X < 74,5$	5	3%
Sedang	$74,5 \leq X \leq 80,5$	3	1,8%
Tinggi	$80,5 \leq X$	159	95,2%

Hasil Uji Hipotesis

Uji Korelasi

Dikarenakan data yang tidak terdistribusi secara normal, maka uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman's Rho* untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kepercayaan diri. Hasil uji korelasi antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kepercayaan diri, menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,509**. Nilai signifikansi pada variabel tersebut menunjukkan $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel kecenderungan adiksi media sosial dengan variabel kepercayaan diri..

PEMBAHASAN

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini yakni demi melihat apakah hipotesis yang diberikan dapat diterima atau tidak. Hipotesis yang diberikan yakni adanya hubungan antara variabel kecenderungan adiksi media sosial dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Dalam penelitian ini didapatkan arah korelasi yang positif antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kepercayaan diri. Arah korelasi positif menandakan bahwa kedua variabel memiliki arah yang tidak berlawanan, bertentangan ataupun berkebalikan. Hal ini berarti bahwa, tingginya salah satu variabel, akan diikuti dengan tingginya variabel lainnya. Yang berarti apabila kecenderungan adiksi media sosial yang dimiliki oleh mahasiswa tinggi, maka kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa tersebut akan tinggi.

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini dinyatakan tidak normal dan tidak linear, sehingga uji asumsi normalitas dan linearitas tidak terpenuhi. Pada uji validitas dan reliabilitas untuk kedua variabel diperoleh hasil yang cukup reliabel. Dikarenakan data yang tidak normal, maka peneliti melakukan uji korelasi menggunakan *Spearman's Rho*. Pengujian menggunakan *Spearman's Rho* ini membuktikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, yakni terdapat hubungan positif

signifikan antara kecenderungan adiksi media sosial dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rita et al (2021) dimana diperoleh adanya hubungan positif yang signifikan "kepercayaan diri dengan penggunaan media sosial". Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif diantara penggunaan media sosial dengan kepercayaan diri.

Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Made et al (2023) menunjukan bahwa kepercayaan diri dengan adiksi media sosial memiliki hubungan yang negatif signifikan. Bahwa semakin rendahnya kepercayaan diri individu maka semakin meningkat kecenderungan adiksi media sosialnya (Azizan, 2016)

Pada hasil ini kategorisasi data yang telah dilakukan, apabila merujuk pada mean empirik, maka variabel kecenderungan adiksi media sosial berada pada kategori tinggi. Yang berarti dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan adiksi media sosial yang tinggi. Hasil kategorisasi data tingkat tinggi juga oleh penelitian sebelum nya yang dilakukan oleh Habibah & Berlian Purnama (2022) yang menyatakan bahwa 37 % individu memiliki kecenderungan adiksi media sosial yang tinggi dan 21% individu termasuk kedalam kategori sangat tinggi.

Perolehan ini mendukung pendapat dari Azizan (2016) bahwa ketergantungan media sosial mengacu pada perasaan kompulsif yang mengarah ke efek negatif. Al-Menayes (2015) berpendapat bahwa perasaan kompulsif adalah representasi dari perasaan pemakai media sosial. Individu yang mengalami adiksi akan menggunakan media sosial sebagai cara untuk menyelesaikan masalah atau mengurangi pikiran negatif seperti bosan, stress dan ketidakberdayaan. Kecanduan atau ketergantungan membuat individu merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu berulang kali dan menjadikannya berbahaya, yang pada gilirannya akan mengganggu kegiatan penting lainnya, seperti bekerja atau berkuliah.

Uji kategorisasi data pada variabel kepercayaan diri yang telah dilakukan yang juga merujuk pada mean empirik menghasilkan kategorisasi data dalam tingkatan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marbun et al (2023) yang menyatakan bahwa 83,8% individu memiliki kepercayaan yang tinggi dan mengalami kepercayaan diri yang positif.

Perolehan ini menunjukkan pendapat dari Lauster (2012) bahwa kepercayaan diri yang tinggi adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri yaitu keyakinan pada kemampuan untuk mengevaluasi dan mengatasi fenomena yang terjadi, kemampuan untuk bertindak mandiri dalam pengambilan keputusan dan rasa positif terhadap diri sendiri yaitu penilaian yang baik terhadap diri sendiri dari pandangan dan tindakan yang dilakukan, yang menghasilkan rasa percaya diri. Individu yang percaya diri akan melihat dirinya dengan optimis. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi menunjukkan bahwa mereka yakin akan kemampuan mereka, percaya pada kemampuan mereka dan berani menyatakan pendapat mereka (Rahmiyanti, Firdha; Pratama, 2023).

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini, yakni penelitian ini hanya dilakukan di salah satu Universitas X di Bekasi yang memiliki karakteristik tertentu sehingga tidak bisa disamakan hasilnya jika diuji pada tempat lain. Penelitian ini juga hanya melihat dari kedua variabel yaitu kecenderungan adiksi media sosial dengan kepercayaan diri dengan tidak melihat variabel lainnya yang mungkin turut berhubungan dan berpengaruh dengan masing-masing variabel.

KESIMPULAN

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat hasil yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan. Hubungan tersebut berkorelasi secara positif dan signifikan yang artinya jika kecenderungan adiksi media sosial yang dimiliki mahasiswa tinggi, maka kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa tinggi, begitupun sebaliknya. Dan berdasarkan uji kategorisasi pada variabel kecenderungan adiksi media sosial dengan kepercayaan diri pada mahasiswa universitas X berada pada kategori yang tinggi.

SARAN

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk fokus pada fenomena-fenomena yang khusus berkaitan dengan teori dan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian selanjutnya. Bagi mahasiswa pengguna media sosial harus memahami dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial agar mampu mengoptimalkan manfaat penggunaan media sosial dan mengetahui pentingnya mengelola pemakaian media sosial terutama agar tidak sampai adiksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abed, mohammed. (2019). *Gara-gara Media Sosial, Remaja Wanita Lebih Gampang Depresi*. Jakarta, CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190104084407-255-358393/gara-gara-media-sosial-remaja-wanita-lebih-gampang-depresi>
- Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan (Well Being) Siswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4, 368–380.
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric Properties and Validation of the Arabic Social Media Addiction Scale. *Journal of Addiction*, 2015, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2015/291743>
- Andrea C, N. (2015). Internet and Social Media Addiction. *Journal of Addiction*, 12(2), 1–3.
- Azizan, H. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 1–10.
- Balcombe, L., & Leo, D. De. (2023). The Impact of YouTube on Loneliness and Mental Health. *Informatics*. <https://doi.org/10.3390/informatics10020039>
- Budysan, T., & Hartanti, H. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial Daring dan Kepribadian Lima Besar dengan Adiksi Media Sosial. *Psikodimensia*, 21(2), 123–131. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i2.4686>
- Dewi, C. M., Putri, A. S., Zamzam Nugraha, M. P., & Haq, A. H. B. (2021). Kepercayaan diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok di Masa Pandemi: Studi Korelasi. *FENOMENA*, 29(2). <https://doi.org/10.30996/fn.v29i2.4653>
- Elsesser, K. (2021). *Here's How Instagram Harms Young Women According To Research*.
- Fadli, dr. R. (2021). *Dampak Instagram Terhadap Kesehatan Mental Remaja*.
- Fatimah, F. S., Asy, H., Sandria, A., & Amaliya, J. (2023). *Learning Fiqh Based on the TAPPS (Think Aloud Pair Problem Solving) Method in Improving Student Learning Outcomes*. 2(1), 65–77.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *No Title Procrastination and Task Avoidance : Theory, Research, and Treatment*. Plenum Publishing Corporation.
- Ghufron, G. ., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hakim, N. R., Prihandhani, I. G. A. A. S., & Wirajaya, I. G. (2019). Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa keperawatan angkatan VIII STIKES Bina Usada Bali. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 19(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.1470910>
- Indah, P. S., & Shofiah, V. (2012). *Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Ketidakjujuran Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau*. 29–36.
- Kartadinata, Iven. Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Kircaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 1–9.
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian* (D. . Gulo (ed.); Edisi Baha). Bumi Aksara.
- Lee, A. R., & Suzanne Horsley, J. (2017). The role of social media on positive youth development: An analysis of 4-H Facebook page and 4-H'ers' positive development. *Children and Youth Services Review*, 77(April), 127–138. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.04.014>
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73–77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Made, N., Novianti, I., Putu, L., & Andhini, R. (2023). *Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Sosial Di Era Digital 4 . 0 Self-Confidence Viewed from The Intensity of Social*

- Media Use In The Digital 4 . 0 Era*. 4(2), 114–120.
- Mahendra, B. (2017). Mahendra: Eksistensi Sosial Remaja dalam Instgram ... *Komunikasi*, 16(01), 151–160.
- Masytoh, T. (2018). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Part Time*.
- Melioli, T., Bui, E., & Chabrol, H. (2013). *Internet Addiction Symptoms, Disordered Eating, and Body Image Avoidance*. May 2014. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.1570>
- Periantalo, J. (2020). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Prof. Dr. Saifuddin Azwar, M. (2018). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Putri, F. D., & Nurwianti, F. (2020). Acceptance & commitment therapy (act) kelompok untuk meningkatkan self-esteem pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial group-based acceptance & commitment therapy (act) to increase self-esteem in university students with social media addiction. *Jurnal Psikogenesis*, 8(1), 18–29.
- Putri, N. B., & Romli, N. A. (2021). Analisis Dampak Adiksi Internet Pada Media Sosial Twitter Di Indonesia Dengan Pendekatan Teori Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian*, 7(1), 582. <https://doi.org/10.52434/jk.v7i1.905>
- Rodríguez, E., Arqués, J. L., Rodríguez, R., Nuñez, M., Medina, M., Talarico, T. L., Casas, I. A., Chung, T. C., Dobrogosz, W. J., Axelsson, L., Lindgren, S. E., Dobrogosz, W. J., Kerkeni, L., Ruano, P., Delgado, L. L., Picco, S., Villegas, L., Tonelli, F., Merlo, M., ... Masuelli, M. (1989). Reuterin production by lactobacilli isolated from pig faeces and evaluation of probiotic traits. *Intech*, 32(tourism), 137–144.
- Sembiring, K. D. R. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Narsisistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 147. <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.147-154>
- Statistik, B. P. (2022). *Daftar Media Sosial yang Paling Banyak Digunakan di Indonesia 2022*. <https://goodstats.id/infographic/media-sosial-yang-paling-banyak-digunakan-di-indonesia-2022-JpfD1>
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2018). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa*. 2, 2–6.
- Wahyuningtiyas, E. P., F, S. S., & Amalia, S. (2019). *Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. 28–45.
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B., & Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *Journal of Social Psychology*, 159(6), 746–760. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1578725>