

BAB V

PENUTUP

5.1 Bahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara individualisme dengan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa ($r = 0,166$; $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat individualisme yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk mengalami adiksi terhadap media sosial. Walaupun kekuatan hubungan tergolong sangat rendah, hasil ini memberikan implikasi penting terhadap pemahaman perilaku mahasiswa dalam konteks budaya digital.

Temuan selaras dengan teori penelitian terdahulu. Menurut Turel dan Qahri-Saremi (2016), individu yang memiliki nilai individualisme tinggi lebih rentan terhadap adiksi media sosial karena kecenderungan untuk berorientasi pada pencapaian pribadi dan rendahnya dukungan sosial yang mereka peroleh. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Kuss dan Griffiths (2011) yang menyatakan bahwa dalam masyarakat individualistik, kebutuhan akan pengakuan diri dan validasi sosial sering dipenuhi melalui penggunaan media sosial yang berlebihan.

Hasil tabulasi silang mendukung hubungan tersebut. Mahasiswa dengan tingkat individualisme tinggi hingga sangat tinggi cenderung memiliki tingkat adiksi media sosial tinggi hingga sangat tinggi pula. Sebaliknya, kelompok dengan individualisme rendah menunjukkan kecenderungan adiksi media sosial yang lebih rendah. Fenomena ini memperlihatkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana bagi individu yang individualistik untuk menyalurkan ekspresi diri dan mencari pengakuan sosial, sebagaimana dijelaskan dalam teori *Uses and Gratifications* ((Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973).

Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa individu dengan individualisme sangat rendah tetap memiliki tingkat adiksi media sosial sedang hingga tinggi. Hal ini menandakan bahwa faktor lain seperti kesepian (*loneliness*), *FoMo* (*Fear of Missing Out*), atau kontrol diri mungkin turut berperan dalam memperkuat perilaku adiktif terhadap media sosial, sebagaimana diuraikan oleh Andreassen et al. (2012) dan Przybylski et al. (2013).

Dari sisi metodologis, penelitian ini memiliki keunggulan karena menggunakan alat ukur dengan validitas dan reliabilitas baik, yaitu *Horizontal and Vertical Individualism and Collectivism Scale* (HVIC) dan *Social Media Disorder* (SMD). Kedua alat ini telah terbukti secara internasional dalam mengukur konstruk yang relevan. Namun, keterbatasan penelitian ini terletak pada sifat data yang tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilakukan dengan uji non-parametrik Kendall's Tau-b. Selain itu, pengambilan sampel secara (*online*) dan berbasis *self-report* memungkinkan adanya bias subjektif, di mana responden mungkin memberikan jawaban yang lebih sosial diinginkan (*social desirability bias*). Faktor konteks seperti waktu pengisian kuesioner dan kondisi emosional responden juga dapat mempengaruhi hasil.

Secara teoritis, hasil ini memperkuat pandangan Triandis (1995) bahwa nilai individualisme dapat berdampak pada cara individu memaknai hubungan sosial dan pencarian kepuasan pribadi, yang dalam konteks era digital, sering dimediasi oleh media sosial. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan individualistik cenderung menjadikan media sosial sebagai sarana *coping* terhadap tekanan akademik maupun sosial, karena memberikan ruang otonomi dan ekspresi diri yang lebih bebas.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menegaskan bahwa nilai budaya individualisme memiliki peran dalam menjelaskan perilaku adiksi media sosial, meskipun kekuatan hubungannya tidak besar. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi variabel perantara seperti kesepian, kontrol diri, atau harga diri yang mungkin memperkuat hubungan tersebut.

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara individualisme dengan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa. Di tengah budaya Indonesia yang secara umum menjunjung nilai kolektivisme, mahasiswa yang memiliki tingkat individualisme lebih tinggi ternyata menunjukkan kerentanan yang lebih besar terhadap penggunaan media sosial secara berlebihan. Semakin tinggi tingkat individualisme yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menggunakan media sosial sebagai sarana utama ekspresi diri dan pemenuhan kebutuhan psikologis. Meskipun kekuatan hubungan ditemukan tergolong sangat rendah, temuan ini mengindikasikan bahwa nilai

individualisme tetap berperan dalam mendorong perilaku penggunaan media sosial yang berisiko adiktif, bahkan dalam konteks budaya yang dominan kolektif. Oleh karena itu, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya kesadaran dan pengendalian diri mahasiswa dalam menggunakan media sosial agar perilaku tersebut tidak berkembang menjadi adiksi.

5.3 Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk lebih menyadari bahwa hasil penelitian ini diperoleh pada periode ujian, yaitu kondisi akademik yang cenderung meningkatkan tingkat stres dan beban belajar. Dalam situasi tersebut, penggunaan media sosial dapat menjadi bentuk pelarian sementara yang berpotensi meningkatkan durasi penggunaan media sosial secara lebih terkontrol, khususnya pada masa-masa akademik yang menuntut konsentrasi tinggi, seperti saat ujian. Mahasiswa dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan refleksi untuk membangun strategi pengaturan waktu dan prioritas belajar, serta menyeimbangkan aktivitas digital dengan aktivitas pemulihan yang lebih adaptif, seperti istirahat terstruktur dan interaksi sosial langsung, agar tekanan akademik tidak berdampak pada perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan.

2. Bagi Pihak Universitas dan Praktisi Psikologi

Pihak universitas dan praktisi psikologi disarankan untuk menindaklanjuti temuan penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan antara kecenderungan individualisme dengan meningkatnya risiko adiksi media sosial pada mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut, universitas dapat mengembangkan program penguatan interaksi sosial berbasis kelompok, seperti proyek akademik yang menekankan kerja sama dan keterlibatan sosial, sebagai upaya menekan kecenderungan individualisme yang berlebihan. Praktisi psikologi di lingkungan kampus juga diharapkan dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar dalam merancang intervensi psikoedukatif maupun konseling yang berfokus pada pengembangan keterampilan relasi interpersonal, regulasi emosi, dan strategi koping sosial yang adaptif. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya bergantung pada media sosial sebagai sarana pemenuhan kebutuhan sosial, tetapi mampu membangun keterikatan sosial yang lebih sehat di lingkungan nyata, sejalan dengan temuan penelitian mengenai keterkaitan individualisme dan adiksi media sosial.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya. Pengambilan data dilakukan pada masa ujian, sehingga kondisi tekanan akademik responden berpotensi memengaruhi pola penggunaan media sosial dan tingkat pengendalian diri yang dilaporkan. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data *self-report* yang bergantung pada persepsi subjektif responden, serta melibatkan populasi dengan karakteristik dan rentang usia yang masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pengambilan dalam konteks tekanan akademik yang beragam. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas cakupan subjek penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari universitas lain dan rentang usia yang lebih beragam agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih kuat. Selain itu, penggunaan metode pengumpulan data yang lebih variatif, seperti wawancara atau pengukuran objektif durasi penggunaan media sosial, disarankan untuk melengkapi data kuantitatif sehingga gambaran fenomena yang diperoleh menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S., Torbjørn, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501–517. <https://doi.org/https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist, 55*(5), 470. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Revisi)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review, 41*, 27–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(2), 117–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'Components' Model of Addiction Within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis (7th ed.)*. Pearson Education Limited.
- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2012). What People Desire, Feel Conflicted About, and Try to Resist in Everyday Life. *Psychological Science, 23*(6), 582–588. <https://doi.org/10.1177/0956797612437426>
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education, 58*(1), 162–171. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons, 53*(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Katz, E.; Blumler, J. G.; Gurevitch, M. (1973). Uses and Gratifications Research. *Public Opinion Quarterly, 37*(4), 509–523. <https://doi.org/https://doi.org/10.1086/268109>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Reception Studies or Audience Studies: Uses and Gratifications Research. *The Public Opinion Quarterly, 37*(4), 509–523. <http://poq.oxfordjournals.org/>

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). *Online Social Networking and Addiction - A Review of the Psychological Literature*. 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/http://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Panggabean, A. D. (2024). *Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024*.
- Patton, M. Q. (n.d.). *Qualitative Research and Evaluation Methods (3rd ed.)*. SAGE Publications.
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227–238. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>
- Peplau, Letitia Anne; Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (L. A. P. & D. Perlman (ed.)). Wiley-Interscience.
- Przybylski, A. K.; Murayama, K.; DeHaan, C. R.; Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Santoso, S. (2012). *Menguasai Statistik dengan SPSS 20*. Elex Media Komputindo.
- Singelis, Theodore M.; Triandis, Harry C.; Bhawuk, Dharm P. S.; Gelfand, M. J. (1995). Horizontal and Vertical Dimensions of Individualism and Collectivism: A Theoretical and Measurement Refinement. *Cross-Cultural Research*, 29(3), 240–275. <https://doi.org/10.1177/106939719502900302>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Triandis, H. C. & Gelfand, M. J. (1998). Converging Measurement of Horizontal and Vertical Individualism and Collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 118–128.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Westview Press.
- Turel, Ofir; Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33(4), 1087–1116. <https://doi.org/10.1080/07421222.2016.1267529>
- Van den Eijnden, R. J. J. M.; Lemmens, J. S.; Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and Psychometric Properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- van den Eijnden, Regina J. J. M.; Lemmens, Jeroen S.; Valkenburg, P. M. (2016a). The Social

- Media Disorder Scale: Validity and Psychometric Properties. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- van den Eijnden, Regina J. J. M.; Lemmens, Jeroen S.; Valkenburg, P. M. (2016b). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Yang, C. C., & Brown, B. B. (2016). Online self-presentation on Facebook and self-development during the college transition. *Journal of Youth and Adolescence*, *45*(2), 402–416. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-015-0385-y>
- Zimmerman. (2022). *Becoming a Self-Regulated Learner: Beliefs, Techniques, and Illusions*. *Routledge*, *5841*(April), 315. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>