

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kecanduan Media Sosial

2.1.1 Pengertian Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis di mana penggunanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, serta kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya (Lestari et al., 2023). Kecanduan media sosial, juga dikenal sebagai Kecanduan internet atau kecanduan media digital, merujuk pada pola perilaku yang kompulsif dan tidak terkendali terhadap penggunaan media sosial, ini adalah fenomena di mana seseorang kehilangan kendali atas waktu dan energinya yang dihabiskan untuk terlibat dalam aktivitas media sosial, mengorbankan kegiatan lain dalam hidup mereka (Sachiyati et al., 2023).

Sementara itu menurut (Annisa et al., 2020) kecanduan media sosial merupakan keadaan yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial yang mengakibatkan pengguna mengalami rasa tidak nyaman, kegagalan, atau kehilangan kontrol. Kecanduan media sosial terjadi ketika seseorang menjadi tergantung dan ketergantungan berlebihan terhadap penggunaan media sosial, seseorang yang mengalami kecanduan cenderung menghabiskan waktu lama setiap harinya untuk berada di media sosial (Mala et al., 2023). Kecanduan media sosial dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, kekurangan pendidikan tentang media sosial, atau kekurangan kontrol pengguna terhadap konten yang diakses (Febrian Akbar & Afifah, 2023).

Kecanduan media sosial dapat menyebabkan pengguna mengalami stres, kebosanan, atau perilaku yang tidak baik, ketergantungan pada interaksi virtual,

komunikasi yang terbatas secara online, dan masalah-masalah yang terjadi di dunia maya (Rahawarin, 2022). Individu yang menggunakan media sosial total kurang dari 6 jam dalam sehari adalah individu yang memiliki gejala kecanduan media sosial, individu yang kecanduan media sosial adalah individu yang mengakses media sosial total 6 jam atau lebih dalam sehari (Pagga et al., 2022).

2.1.2 Perbedaan Penggunaan Media Sosial Normal Dan Kecanduan

Penggunaan media sosial normal dan kecanduan media sosial memiliki perbedaan yang signifikan dalam dampaknya terhadap individu. Berikut adalah perbedaan antara keduanya berdasarkan hasil penelitian yang relevan. Penggunaan media sosial secara normal adalah ketika seseorang menggunakan platform tersebut dengan seimbang dan tidak berlebihan (Darmawan et al., 2019). Penggunaan media sosial secara sehat dapat meningkatkan koneksi sosial, memberikan hiburan, dan mendukung pertumbuhan pribadi (Sitompul N.Y.T, 2024). Penggunaan media sosial normal tidak secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental dan emosional seseorang (Septiana, 2021).

Seseorang dapat menggunakan media sosial dengan bijak, menyadari dampaknya, dan tetap menjaga keseimbangan emosional mereka (Ash Shidiqie et al., 2023). Namun kecanduan media sosial dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental dan emosional seseorang, kecanduan ini dapat berkontribusi pada masalah seperti depresi, kecemasan, dan stres (Sabila, 2023). Penggunaan media sosial yang teratur selama lebih dari dua jam dapat berhubungan dengan kesehatan mental yang buruk pada remaja (Ernawati, 2024).

Kecanduan media sosial terjadi ketika seseorang menggunakan platform tersebut secara berlebihan hingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan kesehatan mentalnya (Thursina, 2023). Kecanduan media sosial dapat menyebabkan isolasi sosial, gangguan

tidur, penurunan produktivitas, depresi, dan kecemasan (Aisyah & Wijayani, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri yang rendah berperan dalam meningkatkan kecenderungan kecanduan media sosial pada mahasiswa (Adityaputra & Salma, 2022).

2.1.3 Gejala Kecanduan Media Sosial

Gejala kecanduan media sosial terdapat beberapa variasi, beberapa tanda gejala kecanduan media sosial yang umumnya muncul yaitu meliputi. Kecemasan dan kegelisahan, kecemasan dan kegelisahan merupakan gejala kecanduan media sosial karena penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu reaksi emosional negatif pada individu ketika tidak dapat mengakses platform tersebut (Nafisa & Salim, 2022). Berdasarkan penelitian yang relevan, terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan kondisi kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan (Ernawati, 2024). Masalah kesehatan mental merupakan gejala kecanduan media sosial karena penggunaan media sosial yang berlebihan telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Aisyah & Wijayani, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat meningkatkan risiko kondisi kesehatan mental yang buruk pada remaja, terutama jika penggunaan media sosial dilakukan secara berlebihan (Thursina, 2023). Adanya hubungan antara gangguan mental emosional dengan kecanduan media sosial juga telah terbukti pada mahasiswa, di mana terdapat hubungan yang signifikan antara kedua faktor tersebut (A. S. Mahardhika et al., 2022). Remaja yang mengalami kecanduan media sosial cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk berinteraksi melalui platform tersebut daripada membangun interaksi langsung dengan orang lain, yang dapat menyebabkan penurunan kualitas lingkaran sosial dan peningkatan tingkat stres (Indriani et al, 2022).

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan gejala kecanduan media sosial karena adanya hubungan yang signifikan antara FOMO dan kecanduan media sosial pada individu (Azizah & Baharuddin, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO, semakin tinggi juga tingkat kecanduan media sosial, dan sebaliknya (Nafisa & Salim, 2022). FOMO dapat menyebabkan individu merasa cemas, stres, dan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial secara langsung (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Hal ini dapat mendorong individu untuk terus memeriksa platform media sosial mereka demi menghindari rasa takut tertinggal informasi atau koneksi sosial yang sedang berlangsung (Pratiwi & Fazriani, 2020). Dengan adanya keterkaitan antara FOMO dan kecanduan media sosial, penting bagi individu untuk memahami dampak negatif dari FOMO dan mengelola penggunaan media sosial dengan bijak guna mencegah terjadinya kecanduan yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Regulasi diri merupakan gejala kecanduan media sosial disebabkan karena regulasi diri berperan penting dalam mengontrol, mengelola, dan mengatur penggunaan media sosial (Awalia et al., 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan kecanduan media sosial pada individu, terutama pada mahasiswa (Ernawati, 2024). Regulasi diri membantu individu untuk memberikan batasan waktu dan menghindari perilaku kecanduan dalam penggunaan media sosial (Nurhanifa et al., 2020). Sebaliknya, kecanduan media sosial dapat terjadi ketika individu tidak mampu mengontrol penggunaan platform tersebut secara seimbang dan berlebihan (Irawan & Andriani, 2023). Dengan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan kecenderungan kecanduan media sosial, penting bagi individu untuk meningkatkan kemampuan dalam mengatur penggunaan media sosial mereka guna mencegah

terjadinya kecanduan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka (Adityaputra & Salma, 2022).

2.1.4 Komplikasi Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial, atau sindrom FOMO (Fear of Missing Out), dapat mengakibatkan dampak negatif yang berbeda-beda. Berikut adalah beberapa dampak negatif yang dapat muncul akibat kecanduan media sosial.

Kecanduan media sosial merupakan dampak negatif yang paling terkenal, hal ini terjadi karena penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan pengguna merasa kekurangan jika tidak mengikuti semua konten atau informasi yang ada di media sosial, dan pengguna lebih fokus pada media sosial daripada kegiatan yang berpengaruh di lingkungan sehari-hari (Aisafitri & Yusriyah, 2021). Berkurangnya interaksi sosial secara langsung, kecanduan media sosial dapat menyebabkan pengguna lebih fokus pada interaksi online daripada interaksi langsung dengan orang lain (Ayub & Sulaeman, 2022). Mengakses situs dewasa, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan pengguna mengakses situs atau konten yang tidak sesuai dengan umur atau etika (Zulkarnain et al., 2023).

Hal ini dapat menyebabkan pengguna tidak mengingat atau tidak tahu tentang dampak negatif dari konten tersebut (Juhaepa et al., 2022). Menyalahgunakan media sosial, kecanduan media sosial dapat menyebabkan pengguna tidak mengingat waktu dan tidak menggunakan media sosial dengan tepat (Ayub & Sulaeman, 2022). Kurangnya pendidikan, terlalu lama menggunakan media sosial berakibat buruk juga bagi pendidikan dikarenakan jika waktu tersebut dialihkan untuk belajar atau bekerja akan berdampak lebih baik (Maysarah et al., 2020).

Kurangnya perilaku berkomunikasi dan berkolaborasi, kecanduan media sosial dapat menyebabkan pengguna lebih fokus pada konten online daripada berkomunikasi

dan berkolaborasi dengan orang lain secara langsung (Juhaepa et al., 2022). Mengakses informasi yang tidak terverifikasi, kecanduan media sosial dapat menyebabkan pengguna tidak memperhatikan atau tidak tahu tentang informasi yang terverifikasi atau tidak (Simarmata et al., 2019). Hal ini dapat menyebabkan pengguna tidak mengingat atau tidak tahu tentang ketentuan yang berlaku (Maysarah et al., 2020).

2.2 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial

2.2.1 Faktor Sarana

Sarana merupakan faktor dari kecanduan media sosial karena mempengaruhi ketersediaan dan mudahnya mengakses bermedia sosial (Ginting et al., 2021). Sarana seperti internet, smartphone, dan aplikasi sosial media memudahkan individu untuk menggunakan media sosial dengan lebih efisien dan mudah (Donoriyanto et al., 2023). Ketersediaan sarana ini mempengaruhi kecanduan media sosial karena menjadi faktor yang memudahkan individu untuk terhubung dengan teman-teman, berbagi informasi, dan terkini dengan berita dan perilaku sosial yang terjadi di sekitar mereka (Muis et al., 2023).

Sarana juga mempengaruhi kecanduan media sosial karena memudahkan individu untuk menerima informasi dan berbagi pendapat dengan orang lain, yang dapat mempengaruhi perilaku sosial dan pendapat individu (Kusumaningsih et al., 2023). Media sosial sering kali menawarkan pengalaman yang tanpa batas dan tanpa henti, pengguna dapat terus-menerus menggulir dan mengakses konten baru yang terus diperbarui (Rasyidin & Sitorus, 2023). Kurangnya batasan waktu, seperti tidak adanya waktu yang jelas untuk berhenti menggunakan media sosial, dapat membantu memperkuat kecanduan dan membuat pengguna sulit untuk mengontrol penggunaan mereka (Subandi et al., 2022).

2.2.2 Faktor Individu

Individu merupakan faktor dari kecanduan media sosial karena karakteristik individu, seperti sifat pribadi, keinginan, dan kepribadian yang mempengaruhi kecanduan bermedia sosial (Prasetya et al., 2022). Sifat pribadi individu, seperti sifat pribadi, keinginan, dan kepribadian, mempengaruhi kecanduan media sosial karena mempengaruhi bagaimana individu menggunakan media sosial dan berinteraksi dengan orang lain (Ima & Oktariani, 2024). Misalnya, individu yang memiliki sifat pribadi yang lebih terbuka dan mudah berkomunikasi lebih mudah menjadi aktif dalam menggunakan media sosial dan berbagi informasi dengan orang lain (Darmawan et al., 2019).

Sementara itu, individu yang memiliki sifat pribadi yang lebih introvert dan tidak mudah berkomunikasi lebih susah menjadi aktif dalam menggunakan media sosial dan berinteraksi dengan orang lain (Lestari et al., 2023). Keinginan individu juga mempengaruhi kecanduan media sosial. Misalnya, individu yang memiliki keinginan untuk berbagi informasi dan berinteraksi dengan orang lain lebih mudah menjadi aktif dalam menggunakan media sosial dan berbagi informasi dengan orang lain (Maza & Aprianty, 2022). Sementara itu, individu yang tidak memiliki keinginan untuk berbagi informasi dan berinteraksi dengan orang lain lebih susah menjadi aktif dalam menggunakan media sosial (Paulina, 2023).

Kepribadian individu juga mempengaruhi kecanduan media sosial. Misalnya, individu yang memiliki kepribadian yang lebih kuat lebih mudah menjadi aktif dalam menggunakan media sosial dan berinteraksi dengan orang lain (Annisa et al., 2020). Sementara itu, individu yang memiliki kepribadian yang lebih rendah lebih susah menjadi aktif dalam menggunakan media sosial dan berinteraksi dengan orang lain (Izzuddin & Rohman, 2022).

2.2.3 Faktor Keluarga

Keluarga dapat mempengaruhi kecanduan media sosial keluarga dalam penggunaan bermedia sosial melalui berbagai cara. Misalnya, keluarga dapat menjadi pengaruh positif atau negatif terhadap penggunaan media sosial oleh anak-anak (Zahara et al., 2021). Jika keluarga mendukung penggunaan media sosial yang baik, maka anak-anak lebih mudah untuk menggunakan media sosial dengan baik dan dengan tujuan yang baik (Liedfray et al., 2022). Namun, jika keluarga memiliki pendirian yang tidak mendukung penggunaan media sosial yang baik, maka anak-anak lebih mudah untuk menggunakan media sosial dengan cara yang tidak baik dan dengan tujuan yang tidak baik (Lubis & Siregar, 2020).

Selain itu, keluarga juga dapat mempengaruhi peranan anak-anak dalam penggunaan media sosial (Zahara et al., 2021). Jika keluarga membantu anak-anak dalam penggunaan media sosial, maka anak-anak lebih mudah untuk menggunakan media sosial dengan baik dan dengan tujuan yang baik (Fuadah, 2021). Namun, jika keluarga tidak membantu dengan cara yang tidak baik, maka anak-anak lebih mudah untuk menggunakan media sosial dengan cara yang tidak baik dan dengan tujuan yang tidak baik (Septiana, 2021).

Keluarga juga dapat mempengaruhi kecanduan media sosial keluarga dalam penggunaan bermedia sosial melalui pendidikan dan pengaturan (Harahap & Adeni, 2020). Jika keluarga mendidik anak-anak tentang penggunaan media sosial yang baik dan mengatur aturan penggunaan media sosial, maka anak-anak lebih mudah untuk menggunakan media sosial dengan baik dan dengan tujuan yang baik (Ginting et al., 2021). Namun, jika keluarga tidak mendidik atau tidak mengatur aturan penggunaan media sosial, maka anak-anak lebih mudah untuk menggunakan media sosial dengan cara yang tidak baik dan dengan tujuan yang tidak baik (Amaruddin et al., 2020).

Kesimpulannya, keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial keluarga dalam penggunaan bermedia sosial (Prasetya et al., 2022). Jika keluarga mendidik, mendukung, dan mengatur aturan penggunaan media sosial, maka anak-anak lebih mudah untuk menggunakan media sosial dengan baik dan dengan tujuan yang baik (Lailatul'Izza, 2023). Namun, jika keluarga tidak mendidik, tidak mendukung, atau tidak mengatur aturan penggunaan media sosial, maka anak-anak lebih mudah untuk menggunakan media sosial dengan cara yang tidak baik dan dengan tujuan yang tidak baik (Ratumakin et al., 2023).

2.2.4 Faktor Sosial

Sosial merupakan faktor yang sangat penting dalam kecanduan media sosial karena mempengaruhi hubungan dengan teman-teman dan kemungkinan berbagi pendapat dan ide (Kusumawardani et al., 2024). Media sosial seperti Facebook, x, Instagram, dan lainnya memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan orang-orang yang berbeda dari berbagai tempat dan kondisi (Darmawan et al., 2019). Dengan media sosial, pengguna dapat berbagi pendapat dan ide dengan teman-teman dan menerima feedback dari mereka (Christy, 2022).

Hal ini memungkinkan pengguna untuk meningkatkan pemahaman dan pendapat mereka, serta memperluas pemikiran (Nurhayati, 2023). Selain itu, media sosial juga memungkinkan pengguna untuk mengikuti berbagai diskusi dan pertanyaan yang berhubungan dengan topik-topik yang mereka minati (Indriyati, 2023). Dalam konteks kecanduan media sosial, sosial mempunyai peran penting dalam membantu pengguna untuk mengumpulkan informasi dan pendapat yang berbeda, serta memperluas kemampuan komunikasi dan pendapat mereka (Ash Shidiqie et al., 2023).

Hubungan yang lebih baik dengan teman-teman dan kemungkinan berbagi pendapat dan ide, pengguna dapat lebih mudah mencapai tujuan mereka dalam

menggunakan media sosial (Alaby, 2020). Teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku penggunaan media sosial, jika teman-teman sebaya menghabiskan banyak waktu di media sosial atau terlibat secara aktif di dalamnya, individu cenderung ikut serta dan mungkin merasa tertinggal jika mereka tidak melakukannya (Aresti et al., 2023). Tekanan sosial dari teman sebaya untuk tetap terhubung dan berpartisipasi dalam kegiatan media sosial dapat mempengaruhi kecanduan (N. T. Y. Sitompul, 2024).

2.2.5 Faktor Jenis Media Sosial

Jenis media sosial merupakan faktor dari kecanduan media sosial karena mempengaruhi penggunaan media sosial yang terlalu banyak dan terlalu lama, yang mungkin menyebabkan gangguan kecanduan media sosial, contoh jenis media sosial yang sering digunakan yaitu whatsapp, instagram, facebook, tiktok, telegram, x, youtube, dan lainnya (Aisyah & Wijayani, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang secara teratur menggunakan media sosial selama lebih dari dua jam memiliki kemungkinan 1,55 kali lebih besar untuk memiliki kesehatan mental yang buruk dibandingkan individu yang hanya menggunakannya selama dua jam atau kurang dari itu (Aisyah & Wijayani, 2023). Jenis media sosial yang digunakan juga dapat mempengaruhi kecanduan media sosial. Misalnya, penggunaan media sosial berbasis video, seperti YouTube, dapat lebih mempengaruhi kecanduan media sosial daripada penggunaan media sosial berbasis teks, seperti x (Agung & Sahara, 2023).

Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menyebabkan gangguan kecanduan media sosial, yang mungkin diakibatkan oleh ketergantungan atau penggunaan media sosial sebagai alternatif kepada interaksi langsung dengan orang lain (Shalahuddin, I., Wia, A., & Hernawaty, 2023). Algoritma yang digunakan oleh platform media sosial juga dapat mempengaruhi kecanduan, algoritma ini bertujuan

untuk menampilkan konten yang paling relevan atau menarik bagi pengguna berdasarkan kebiasaan mereka (Edy Chandra, 2023). Algoritma tersebut dapat menciptakan lingkaran setan di mana pengguna terus-menerus terpapar dengan konten yang sesuai dengan minat atau preferensi mereka, memperkuat kecanduan dan menjaga pengguna tetap terlibat di dalam platform (Andini & Yahfizham, 2024).

2.3 Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi, Cemas, dan Stres

2.3.1 Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Depresi

Hubungan kecanduan media sosial dengan depresi telah dikaitkan dalam beberapa penelitian (A. A. Al Aziz, 2020). Satu studi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang terlampau aktif memiliki risiko depresi yang lebih dari tiga kali lebih besar (Zulaikha & Pulungan, 2023). Sebagai contoh, penggunaan media sosial selama lebih dari dua jam sehari memiliki kemungkinan 1,55 kali lebih besar untuk memiliki tingkat depresi yang buruk dibandingkan individu yang hanya menggunakannya selama dua jam atau kurang dari itu (Ernawati, 2024).

Sebagai penjelasan, penggunaan media sosial yang berlebih berkaitan dengan kejadian pelecehan secara online, kurang tidur, kepercayaan diri rendah, dan status BMI yang buruk pada remaja, yang dapat meningkatkan remaja terkena gejala depresi (Filaili et al., 2021). Tingginya kecanduan media sosial juga dapat memunculkan perasaan bahagia pada remaja, yang dapat menyebabkan remaja mudah mengalami social media addiction (SMA), yang kemudian menyebabkan remaja mudah mengalami depresi (Utomo et al., 2021). Sehingga, hubungan kecanduan media sosial dengan depresi adalah kompleks dan multifactorial (Indriani et al., 2022).

Penggunaan media sosial yang berlebih berkaitan dengan kejadian pelecehan secara online, kurang tidur, kepercayaan diri rendah, dan status BMI yang buruk pada

remaja dapat meningkatkan remaja terkena gejala depresi (Filaili et al., 2021). Penggunaan media sosial yang terlampau aktif juga memiliki risiko depresi yang lebih dari tiga kali lebih besar (Zulaikha & Pulungan, 2023)

2.3.2 Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Cemas

Media sosial dapat meningkatkan kecemasan karena beberapa alasan (Cahaya et al., 2023). Adanya hubungan dan pengaruh positif antara kecemasan sosial dan ketergantungan pada media sosial di kalangan mahasiswa menjadi salah satu alasannya (Warella & Pratikto, 2021). Hal ini disebabkan karena penggunaan media sosial yang banyak dapat menyebabkan kecemasan karena kekurangan akses ke internet atau koneksi yang lambat, kekurangan kemampuan dalam menggunakan media sosial, ataupun ketidakpuasan dengan konten yang ditampilkan (Rumondang et al., 2020). Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecemasan karena membuat individu merasa terganggu dan tidak dapat berhenti menggunakannya (Salim et al., 2023).

Media sosial juga sering kali menjadi tempat di mana individu membandingkan dirinya dengan orang lain, melalui konten yang diposting oleh orang lain, seperti prestasi, penampilan fisik, atau gaya hidup, individu cenderung membandingkan dirinya sendiri dan merasa tidak mampu (Kanda & Oktaviani, 2023). Hal ini dapat memicu perasaan cemas dan rendah diri, kecanduan media sosial dapat menyebabkan individu terus-menerus terpapar konten yang memicu perasaan tidak mampu (Hastuti et al., 2023). Ketidakjelasan identitas dapat menyebabkan individu merasa cemas atau tidak nyaman karena perbedaan antara citra yang mereka proyeksikan di media sosial dan siapa mereka sebenarnya di dunia nyata, perasaan tidak autentik atau tidak sesuai dengan harapan dapat meningkatkan tingkat kecemasan (Nagari et al., 2023).

2.3.3 Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Stres

Hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat stres adalah kompleks atau berhubungan dengan banyak faktor yang tidak langsung (Ash Shidiqie et al., 2023). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan insomnia, yang kemudian dapat meningkatkan tingkat stres (Gunawan et al., 2021). Terdapat hubungan antara tingkat stres dan kecanduan media sosial pada remaja, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin parah tingkat stres yang dialami (Gunawan et al., 2021).

Media sosial sering kali menjadi sumber informasi yang beragam, termasuk berita, peristiwa dunia, atau masalah pribadi orang lain (Subarjo & Setianingsih, 2020). Jika seseorang terlalu banyak terpapar konten yang menimbulkan stres, seperti berita negatif, terjadi secara online, atau beban sosial yang tidak sehat, hal ini dapat meningkatkan tingkat stres mereka (Paulina, 2023). Kecanduan media sosial dapat menikmati efek ini karena individu mungkin terus-menerus terlibat dengan konten yang menimbulkan stres tanpa adanya jeda atau pengambilan jarak yang cukup (Thursina, 2023).

Kecanduan media sosial juga dapat mempengaruhi tingkat stres melalui pengaruh sosial dan tekanan yang terkait, dalam upaya untuk tetap terhubung dengan teman-teman atau keluarga, individu mungkin merasa perlu untuk terus berkumpul dan terlibat dalam platform media sosial (Harahap et al., 2023). Hal ini dapat menimbulkan tekanan dan kekhawatiran yang berkaitan dengan perasaan tertinggal, kehilangan informasi, atau mengabaikan interaksi sosial online, tekanan sosial ini dapat meningkatkan tingkat stres individu (Sachiyati et al., 2023).

2.4 Upaya Pencegahan Kecanduan Media Sosial

Upaya pencegahan kecanduan media sosial bisa melibatkan berbagai strategi dan tindakan yang ditujukan untuk membantu individu menggunakan platform media sosial secara sehat dan seimbang (Ginting et al., 2021). Berikut beberapa upaya pencegahan yang bisa dilakukan:

1. Pendidikan dan Kesadaran: Meningkatkan pemahaman tentang bahaya kecanduan media sosial dan dampaknya pada kesehatan mental dan fisik. Kampanye pendidikan serta menyediakan informasi yang akurat dan mudah dipahami tentang cara menggunakan media sosial dengan bijak dapat membantu masyarakat menyadari risiko yang terkait (Saumantri, 2023).
2. Batasan Akses: Memiliki kebijakan dan batasan terhadap usia minimal untuk penggunaan media sosial. Hal ini penting karena anak-anak dan remaja cenderung lebih rentan terhadap kecanduan media sosial (Wulandari & Hermiati, 2019).
3. Penggunaan yang Bermakna: Mendorong penggunaan media sosial yang bermakna dan produktif, seperti untuk tujuan pendidikan, informasi, atau berbagi hal positif, daripada hanya sekedar menghabiskan waktu dengan mengonsumsi konten yang tidak bermakna (Chanra, 2024).
4. Dukungan dan Pengobatan: Menyediakan layanan dukungan dan pengobatan bagi individu yang sudah terlanjur kecanduan media sosial. Ini bisa berupa dukungan psikologis, terapi perilaku kognitif, atau program rehabilitasi khusus untuk kecanduan teknologi (Al Addawiyah & Fuad, 2023).
5. Pengembangan Kebiasaan Alternatif: Mendorong pengembangan kebiasaan alternatif yang menyehatkan, seperti olahraga, seni, atau kegiatan sosial di

dunia nyata, yang dapat mengurangi ketergantungan pada media sosial (Lailatul'Izza, 2023).

6. Kolaborasi dengan Platform: Melibatkan platform media sosial dalam upaya pencegahan kecanduan, termasuk meminta mereka untuk menyediakan lebih banyak alat pengaturan waktu, fitur anti-kecanduan, dan meningkatkan transparansi tentang algoritma yang digunakan untuk menarik perhatian pengguna (Lundahl, 2020).
7. Peran Orang Tua dan Pengawasan: Orang tua dan wali memiliki peran penting dalam memantau dan mengatur penggunaan media sosial oleh anak-anak dan remaja. Mereka dapat memberikan bimbingan, mendidik tentang risiko yang terkait, dan menetapkan aturan yang sehat tentang penggunaan media sosial (Handayani et al., 2022).

Kombinasi dari berbagai upaya ini dapat diterapkan untuk membantu mencegah terjadinya kecanduan media sosial dan mempromosikan penggunaan media sosial dengan cara yang sehat dan seimbang dari platform tersebut.

2.5 Efek Kecanduan Media Sosial Terhadap Hormon, Syaraf, dan Otot Mata

2.5.1 Efek Terhadap Hormon

Kecanduan media sosial dapat memengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh manusia (Rahmah, 2024). Berikut penjelasannya:

1. Peningkatan Hormon Stres (Kortisol)

Penggunaan media sosial berlebihan memicu pelepasan kortisol, hormon stres yang memiliki beberapa efek negatif (Munirah et al., 2024), seperti:

- a. Meningkatkan kecemasan dan depresi: Kortisol yang berlebihan dapat memperburuk gejala kecemasan dan depresi (Munirah et al., 2024).

- b. Mengganggu tidur: Kortisol menekan produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur, sehingga menyebabkan insomnia dan kelelahan (Nadya et al., 2020).
- c. Menurunkan daya tahan tubuh: Kortisol kronis melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat lebih rentan terhadap penyakit (Fitriani et al., 2023).
- d. Meningkatkan nafsu makan: Kortisol memicu pelepasan hormon ghrelin yang meningkatkan nafsu makan (Munirah et al., 2024).
- e. Mempengaruhi metabolisme: Kortisol mengganggu metabolisme glukosa dan lemak, berpotensi menyebabkan obesitas (Ningsih & Rahyuni, 2023).

2. Gangguan Pelepasan Melatonin

Penggunaan media sosial di malam hari, terutama dengan paparan cahaya biru dari layar, menekan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur-bangun (Firdaus et al., 2023). Hal ini dapat menyebabkan:

- a. Insomnia: Kesulitan untuk tidur dan sering terbangun di malam hari (Fernando & Hidayat, 2020).
- b. Kelelahan di siang hari: Mengganggu fokus, konsentrasi, dan energi (Firdaus et al., 2023).
- c. Gangguan mood: Meningkatkan risiko kecemasan dan depresi (Jariyah et al., 2024).
- d. Menurunkan fungsi kognitif: Melemahkan daya ingat, belajar, dan pengambilan keputusan (Adiwibawa et al., 2023).

3. Ketergantungan Dopamine

Media sosial dirancang untuk memicu pelepasan dopamine, hormon yang terkait dengan kesenangan dan penghargaan (Munirah et al., 2024).

Penggunaan berlebihan dapat menyebabkan:

- a. Ketergantungan: Otak akan terus mencari stimulus dari media sosial untuk mendapatkan dopamine, sehingga sulit untuk berhenti (Mariantika & Suardika, 2021).
- b. Penurunan sensitivitas dopamine: Paparan dopamine berlebihan lama kelamaan membuat otak kurang sensitif, sehingga membutuhkan lebih banyak stimulasi untuk merasakan kenikmatan yang sama dan jika tidak terpenuhi akan mengakibatkan kecemasan (Munirah et al., 2024).
- c. Perubahan perilaku: Mencari kesenangan dalam aktivitas yang tidak sehat, seperti berjudi, penyalahgunaan zat, atau pornografi (Novianty et al., 2023).

4. Gangguan Hormon Serotonin

Serotonin adalah neurotransmitter yang berperan penting dalam mengatur mood, perasaan, dan perilaku (Jannah et al., 2023). Penurunan kadar serotonin dalam otak dikaitkan dengan peningkatan risiko kecanduan, termasuk kecanduan media sosial (Wiyana et al., 2023). Pelepasan serotonin saat menggunakan media sosial berupa aktivitas di media sosial, seperti mendapatkan likes, komentar, atau interaksi positif, dapat memicu pelepasan serotonin (Jannah et al., 2023).

Pelepasan serotonin tersebut memberikan perasaan senang dan kepuasan yang mendorong individu untuk terus menggunakan media sosial (A. A. Al Aziz, 2020). Dengan penggunaan media sosial yang terus-menerus, otak dapat mengalami penyesuaian terhadap tingkat serotonin yang meningkat (Wiyana

et al., 2023). Hal ini dapat menyebabkan toleransi, di mana individu membutuhkan lebih banyak interaksi di media sosial untuk mendapatkan efek yang sama, toleransi ini dapat mengarah pada ketergantungan dan kecanduan media sosial (Munirah et al., 2024).

Efek negatif kecanduan media sosial pada serotonin:

- a. Kecanduan media sosial yang berkelanjutan dapat menyebabkan penurunan kadar serotonin secara alami (Wiyana et al., 2023).
- b. Penurunan serotonin dapat menimbulkan gejala seperti depresi, kecemasan, dan kesulitan untuk berkonsentrasi (Munirah et al., 2024).

2.5.2 Efek Terhadap Saraf

Kecanduan media sosial dapat memberikan pengaruh negatif terhadap sistem saraf manusia, terutama pada otak dan saraf sensorik (Sapriadi et al., 2023). Berikut penjelasan rincinya:

Dampak pada Otak:

1. Kecemasan dan Depresi: Paparan konten negatif, cyberbullying, dan perbandingan sosial yang tidak sehat di media sosial dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi (Rohmatillah et al., 2024). Hal ini disebabkan oleh aktivasi berlebihan sistem saraf simpatik, saraf simpatik adalah cabang dari sistem saraf otonom yang mengontrol respon tubuh saat berada dalam kondisi "fight-or-flight" atau stres dan penurunan aktivitas sistem saraf parasimpatis, saraf parasimpatis adalah cabang lain dari sistem saraf otonom yang bertanggung jawab atas kondisi "rest-and-digest" atau santai (Dewy, 2023).
2. Gangguan Fokus dan Konsentrasi: Penggunaan media sosial secara konstan mengganggu kemampuan fokus dan konsentrasi karena otak terus-menerus

terpapar stimulus penglihatan dan pendengaran (Aini, 2023). Hal ini disebabkan oleh aktivasi berlebihan korteks prefrontal, yaitu bagian depan otak yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengendalian diri (Fajri et al., 2023).

3. Penurunan Fungsi Kognitif: Penggunaan media sosial berlebihan dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, seperti memori, belajar, dan pengambilan keputusan (Setiawati & Fithriyah, 2020). Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur dan fungsi otak, seperti pengurangan materi abu-abu di hipokampus (area otak yang terkait dengan memori) dan peningkatan aktivitas di amigdala (area otak yang terkait dengan ketakutan dan kecemasan) (Valerie et al., 2024).

Dampak pada Saraf Sensorik:

1. Nyeri Kepala: Penggunaan layar digital dalam waktu lama dapat menyebabkan sakit kepala dan ketegangan mata (Saputra & Inayah, 2021). Hal ini disebabkan oleh ketegangan otot mata dan aktivasi berlebihan saraf trigeminal (saraf yang bertanggung jawab atas sensasi di wajah) (Kartika et al., 2023).
2. Menurut (Syahrani et al., 2022), gejala Sindrom Penglihatan Komputer (CVS) meliputi:
 - a. Kelelahan mata
 - b. Mata kering
 - c. Penglihatan kabur
 - d. Sakit kepala
 - e. Leher kaku
 - f. Nyeri bahu

2.5.3 Efek Terhadap Otot Mata

Kecanduan media sosial dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan otot mata (Alisyahbana, 2023). Berikut penjelasan rincinya:

1. Kelelahan Otot Mata:

Penggunaan layar digital dalam waktu lama, seperti saat menggunakan media sosial, dapat menyebabkan kelelahan otot mata (Pane et al., 2022). Hal ini disebabkan oleh:

- a. Fokus yang Berkelanjutan: Otot mata harus terus-menerus bekerja untuk memfokuskan pandangan pada layar, yang menyebabkan ketegangan dan kelelahan (Wibowo Prasetyo, 2023).
- b. Kedipan yang Berkurang: Saat fokus pada layar, frekuensi kedipan mata berkurang, sehingga mata tidak terlubrikasi dengan baik dan menjadi kering dan iritasi (Malik et al., 2023).
- c. Paparan Cahaya Biru: Layar digital memancarkan cahaya biru yang dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur-bangun. Kurangnya melatonin dapat menyebabkan kelelahan mata dan gangguan tidur (Suhartati et al., 2021).

2. Sindrom Penglihatan Komputer (CVS):

Penggunaan media sosial berlebihan dapat menyebabkan CVS, yang gejalanya meliputi kelelahan mata, mata kering, penglihatan kabur, sakit kepala, leher kaku, nyeri bahu (Jundiah et al., 2023). CVS disebabkan oleh kombinasi faktor, seperti:

- a. Kelelahan Otot Mata: Seperti yang dijelaskan sebelumnya, penggunaan layar digital dalam waktu lama dapat menyebabkan kelelahan otot mata (Erlina Lestariningsih et al., 2023).

- b. Paparan Cahaya Biru: Cahaya biru dari layar digital dapat mengganggu produksi melatonin dan menyebabkan kelelahan mata (Beatrice Alberta et al., 2021).
- c. Postur Tubuh yang Buruk: Duduk dengan postur tubuh yang buruk saat menggunakan perangkat digital dapat menyebabkan ketegangan pada otot leher dan bahu, yang dapat memperburuk gejala CVS (Lestari & Mustikawati, 2021).

3. Kerusakan Retina:

Paparan cahaya biru berlebihan dalam jangka panjang dapat merusak retina, bagian belakang mata yang bertanggung jawab atas penglihatan (Firdaus et al., 2023). Hal ini dapat meningkatkan risiko degenerasi makula, penyakit mata yang dapat menyebabkan kehilangan penglihatan permanen (Permadani et al., 2023).

2.6 Regulasi Diri Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial

Hubungan antara regulasi diri dan kecanduan media sosial dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Regulasi diri yang lemah:
 - a. Individu dengan regulasi diri yang kurang baik cenderung memiliki kontrol diri yang rendah, mereka sulit menahan dorongan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan (Puspitasari & Fikry, 2023).
 - b. Rendahnya kemampuan untuk menunda kepuasan dan mengalokasikan waktu secara efektif dapat memicu penggunaan media sosial yang kompulsif (Putri & Romli, 2021).
2. Penggunaan media sosial sebagai strategi regulasi emosi yang maladaptif:

- a. Orang dengan regulasi diri yang buruk sering menggunakan media sosial sebagai cara untuk mengatur atau mengalihkan emosi negatif, misalnya stres atau kesepian (Wati et al., 2022).
 - b. Penggunaan media sosial sebagai pelarian dari emosi negatif dapat memperburuk kondisi dan mengarah pada kecanduan (Chanra, 2024).
3. Dampak negatif penggunaan media sosial pada regulasi diri:
- a. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan individu untuk mengatur waktu, fokus, dan produktivitas (Ardhini & Tondok, 2023).
 - b. Kecanduan media sosial dapat menurunkan kapasitas regulasi diri dalam berbagai aspek kehidupan (Hafizah & Ra'iyati, 2023).

Secara umum, terdapat hubungan timbal balik antara regulasi diri yang lemah dan kecanduan media sosial, masalah dalam regulasi diri dapat menyebabkan kecanduan, dan sebaliknya, kecanduan media sosial juga dapat memperburuk kemampuan regulasi diri (Chanra, 2024). Intervensi yang berfokus pada peningkatan regulasi diri dapat membantu mencegah dan mengatasi kecanduan media sosial (Rahman et al., 2024).