

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecanduan Media Sosial

2.1.1. Definisi Kecanduan

Kecanduan adalah kondisi yang tidak dapat dikendalikan dan berdampak negative pada individu seseorang atau penggunanya (Wulandari & Netrawati, 2020). Kecanduan adalah suatu keinginan yang tidak dapat dikendalikan sehingga memiliki efek negatif bagi individu baik secara fisik maupun fisiologis (Eri Dwi Saputra, 2023). Kecanduan merupakan suatu kondisi ketergantungan akan sesuatu hal yang bisa menjadi kebiasaan kehidupan seseorang (Abi et al., 2023). Dari uraian tersebut dapat disimpulkan kecanduan merupakan suatu kondisi keinginan individu yang tidak dapat dikendalikan saat individu mengalami keinginan dan ketergantungan akan suatu hal yang berdampak negative pada setiap individu.

2.1.2. Definisi Media Sosial

Media sosial adalah media online dimana pengguna media sosial dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan membuat konten secara online atau virtual (desy wulandari, 2021). Media sosial adalah platform media yang memfasilitasi penggunanya dengan aktivitas dan kolaborasi sehingga dapat disebut sebagai perantara antar pengguna media sosial (Mayasari, 2022). Media sosial adalah sarana bagi penggunanya untuk melihat apa yang diinginkan bagi masing-masing individu yang biasanya diakses dalam intagram, facebook, telegram, dll (Cahyono et al., 2023). Media sosial juga merupakan sarana promosi (Nurimani & Rachmawati, 2022). Media sosial merupakan web 2.0 yang dikembangkan sehingga dapat

mengakses sebuah perkembangan dengan cepat untuk wisatawan mengenai destinasi wisata (Purba, 2022).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan media sosial merupakan web aplikasi 2.0 yang dikembangkan untuk mempermudah mengakses segala hal baik komunikasi antar saudara jauh, wisatawan yang mencari referensi untuk berlibur. Media sosial juga dapat digunakan untuk melihat apa yang kita inginkan melalui aplikasi yang telah disediakan.

2.1.3. Definisi Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial adalah suatu kebiasaan berlebihan dalam penggunaan dan mengakses media sosial sehari-hari sehingga dapat menyebabkan kecenderungan individu untuk selalu menggunakan media sosial (Zaidhan et al., 2023). Kecanduan media sosial merupakan keinginan kuat individu untuk memahami hal-hal terbaru yang ada dalam media sosial sehingga secara tidak langsung lebih banyak waktu yang dihabiskan di media sosial (Permata et al., 2023).

2.1.4 Kriteria Kecanduan Media Sosial

Young mengatakan dalam Rofiana et al.,(2023) ada 8 kriteria yang menunjukkan bahwa orang dalam keadaan kecanduan media sosial:

- 1) Merasakan kepuasan dari internet.
- 2) Sangat banyak waktu yang diperlukan untuk memuaskan diri dalam menggunakan media sosial.
- 3) Kurangnya mengontrol diri dan berhenti dalam penggunaan internet atau media sosial.

- 4) Disaat ingin membatasi penggunaan internet atau media sosial merasa depresi, cemas, dan emosi.
- 5) Teman dekat, pekerjaan, pendidikan dan peluang karir akan hilang akibat terlalu asik dengan penggunaan situs web atau platform media sosial.
- 6) Waktu penggunaan internet atau media sosial lebih lama.
- 7) Berbohong untuk menyembunyikan fakta bahwa penggunaan internet melampaui batas dan lebih sering.
- 8) Merasa bahwa penggunaan internet adalah suatu cara untuk memecahkan masalah, menurunkan cemas dan depresi sehingga menurunkan perasaan tidak berdaya.

2.1.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecanduan Media Sosial

Individu yang tidur larut malam merupakan salah satu factor yang bisa menjadi pemicu seseorang mengalami kecanduan media sosial karena individu ingin mengakses lebih banyak informasi dari media sosial, selanjutnya factor yang mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu psikologis, sosial dan teknologi (Khairunnisa & Rusli, 2023). Ada pun factor internal dan eksternal dari kecanduan media sosial:

- a) Factor internal adalah factor yang ada dalam masing-masing individu.

Factor internal bisa disebabkan karena kurangnya control diri saat menggunakan media sosial seperti bermain game online dan mengakses media sosial disaat waktu belajar sehingga mengabaikan sesuatu hal yang lebih penting untuk meningkatkan penggunaan media sosial. Karena merasa nyaman dengan online dibandingkan *face to face*.

- b) Factor eksternal adalah factor yang berasal dari luar individu tau dari lingkungan.

Factor eksternal bisa disebabkan karena pengaruh teman yang sering menggunakan media sosial. Sehingga kegiatan yang terencana menjadi tidak terencana karena teman atau lingkungan sangat mempengaruhi kepribadian seseorang (Wulan & Kiswanto, 2023)

2.1.6. Proses Terjadinya Kecanduan Media Sosial

Konsep patofisiologi adiksi internet sama dengan adiksi oleh obat atau zat yang berupa suatu sirkuit impulsifitas atau kompulsifitas dengan gejala dimana otak sulit untuk mengatakan tidak. Block dalam Weinstein dkk mengemukakan empat komponen penting awal yang diusulkan untuk menegakkan diagnosis adiksi internet pada *diagnostic and statistical manual of mental disorder (DSM)-5* yaitu (1) penggunaan internet yang berlebihan, (2) withdrawal, (3) toleransi dan (4) konsekuensi yang merugikan, termasuk suka membantah, berbohong, prestasi di sekolah yang buruk, kelelahan (fatigue) dan isolasi sosial (Kusumawati & Matadjo, 2022).

2.1.7 Dampak Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial menyebabkan gangguan masalah tidur dan membuat gangguan psikologis bagi penggunanya. Kecanduan media sosial juga berdampak negative pada performa akademik mahasiswa yang mana penggunaan media sosial untuk hiburan secara berlebihan dapat menurunkan indeks prestasi mahasiswa (Sunardi & Irawaty, 2022).

2.1.8 Penilaian Terhadap Kecanduan Media Sosial

Untuk menilai kecanduan sosial menggunakan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) yang disusun oleh Andreassen et al.,(2017) yang dimodifikasi Islami, (2020) alat ukur ini memiliki struktur unidimensional dan konsistensi internal yang tinggi ($\alpha=0,88$). Tujuan utama dari questioner ini untuk menguji hubungan antara kecanduan media sosial dan harga diri. Questioner ini bisa digunakan untuk usia 18-54 tahun. Untuk mengetahui skala tingkat kecanduan media social dalam questioner BSMAS ada 6 aspek yang perlu diperhatikan 1). Saliency suatu sikap yang mana individu menganggap jika penggunaan internet merupakan aktivitas yang sangat menguntungkan dibandingkan lainnya. 2). Tolerance, merupakan lebih banyak waktu untuk mengakses media sosial. 3). Mood modification, merupakan hal yang menyenangkan saat menggunakan media sosial. 4) relapse, merupakan pengulangan perilaku dalam menggunakan media sosial yang lebih tinggi. 5). Withdrawal symptoms, perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan karena penghentian atau pembatasan penggunaan media sosial. 6). Conflict, munculnya conflict antara pengguna media sosial dengan lingkungan dan diri mereka sendiri. Skala likert BSMAS 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak setuju), 3 (Netral), 4 (Setuju) dan 5 (Sangat Setuju) semakin tinggi skor nilai individu semakin tinggi individu mengalami kecanduan media sosial (Stănculescu, 2022).

2.2 Proses Belajar

2.2.1 Definisi

Proses belajar adalah suatu proses dalam pendidikan yang dimana terjadinya kegiatan interaksi antara guru dan murid dengan adanya timbal balik untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran yang efektif (Alfiatuz, 2022).

2.2.2 Faktor Pendukung Keberhasilan Proses Belajar Mahasiswa

Dukungan sosial sangat berarti untuk proses keberhasilan belajar mahasiswa, dengan adanya dukungan sosial mahasiswa tidak akan merasakan kesepian dan kecemasan. Karena mahasiswa tidak hanya dari 1 suku bisa jadi terdiri dari beberapa suku yang artinya banyak mahasiswa yang rela merantau demi mendapatkan akademik yang unggul sehingga dukungan sosial bagi seorang perantau sangat berpengaruh dengan proses keberhasilan akademik (Naibaho & Murniati, 2022). Serta motivasi belajar juga sangat berpengaruh bagi mahasiswa yang mana mahasiswa bisa terdorong untuk mencapai tujuan yang diinginkan jika motivasi belajar ini sangat melekat pada diri seseorang, jika seseorang tidak mempunyai motivasi belajar seseorang tidak akan mempunyai target yang ingin dicapai (Raihani & Rina, 2022). Tidak hanya itu factor yang dapat mempengaruhi keberhasilan suatu proses belajar mahasiswa bisa jadi dari seorang pendidik, dengan masa yang sekarang ini dimana alat komunikasi lebih canggih sehingga seorang pendidik dapat meringkas suatu materi dengan kreatif agar mahasiswa lebih paham akan materi yang diberikan (Andriani & Daroin, 2022).

2.2.3 Teori Belajar

Belajar ialah suatu proses perbaikan individu untuk menciptakan perubahan untuk masa depan (Rina Dwi Muliani & Arusman, 2022). Ada 3 upaya belajar menurut bloom yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Lafendry, 2023).

- a. Kognitif : suatu perilaku yang menekankan aspek intelektual seperti pengetahuan, pemahaman, dan ketrampilan dalam berpikir. Kognitif suatu proses berfikir yang menggambarkan tujuan untuk menunjukkan kemampuan

seseorang dalam memproses untuk dapat menciptakan sesuatu yang baru
Bloom membagi 6 tingkatan pengetahuan :

1). Pengetahuan (Knowledge): kemampuan mengenal dan mengingat yang meliputi konsep, definisi, fakta dan semua hal yang dasar dalam pemikiran seseorang. Contoh seseorang dapat menjelaskan definisi dalam manajemen waktu, dengan baik dan berkualitas serta tepat dalam hal mendeskripsikan.

2) pemahaman (comprehension): kemampuan dalam membaca dan memahami gambar dalam laporan. Misalnya, seseorang yang memahami apa yang ditampilkan dalam bentuk diagram dan sebagainya.

3). Aplikasi (application): kemampuan seseorang untuk menerapkan ide, merumuskan metode, teori dan lain-lain dalam hal kerja. Misalnya, seorang perawat RS UMM melakukan pembaruan pelayanan. Karena pelayanan pasien di RS UMM mengalami penurunan sehingga banyak keluarga pasien yang complain akan pelayanan di RS UMM

4). Analisis (Analysis): pada tingkat ini seseorang akan lebih memilah informasi yang masuk dan menyusun informasi untuk pembeda.

5). Sintesis: pada level ini satu tingkat diatas analisis yang mana pengumpulan informasi dikumpulkan untuk menemukan solusi.

6). Evaluasi: kemampuan untuk mengevaluasi dengan menggunakan kriteria yang sesuai dan standar untuk menentukan nilai efisiensi atau keuntungan.

b. Affective atau Domain: yang menunjukkan perasaan dan emosi seperti minat, sikap dan penghargaan. Domain afektif terdiri dari 5 yaitu:

1). Penerimaan (Receiving/Attending): seseorang yang peka terhadap rangsangan. Keinginan untuk menyadari fenomena yang ada dan memilih untuk memperhatikan, mempertahankan dan mengarahkan perhatian.

2). Tanggapan (Responding): tingkatan yang meliputi kesiapan dan kemauan untuk aktif memperhatikan dalam suatu kegiatan.

3). Penghargaan (valuing): kemampuan untuk menilai sesuatu yang mengacu pada harga suatu objek atau perilaku.

4). Pengorganisasian (Organization): mengenali berbagai nilai yang berbeda, mengatasi perbedaan, dan membuat system yang konsisten.

5). Karakterisasi berdasarkan nilai-nilai (value complex): kemampuan untuk hidup sesuai dengan nilai kehidupan sehingga menjadi pegangan nyata milik pribadi dalam mengendalikan kehidupan seseorang.

c. Psikomotor: mencakup perilaku yang menekankan ketrampilan motoric seperti menulis, berenang, dan apapun yang berhubungan dengan kemampuan fisik.

2.2.4 Mekanisme Belajar

Ada tehnik dasar yang telah dirancang oleh Francesco Cirillo pada tahun 1980. Dan tehnik ini sudah banyak dilakukan dan hasilnya banyak respon positif. Tehnik ini mengutamakan focus dan berkonsentrasi saat belajar. Yang pertama tentukan tugas atau topik yang ingin anda kerjakan dan lakukan sendiri dengan focus penuh. Kedua

pengaturan waktu belajar biasanya sama, 1 fase mengandung 25 menit kerja dan 5 menit istirahat, dan 1 pengulangan dilakukan dalam 4 fase yang berarti 4 kali mengerjakan 4 kali istirahat. Ketiga usahakan tetap focus agar tidak terganggu oleh sekitar misal notif hp, suara music, dan lain-lain. Keempat, mencatat kemajuan selama belajar. Dapat dilakukan pada setiap pengulangan agar pembelajaran yang dilakukan atau dipelajari bisa mudah diingat. Kelima, istirahat yang bisa dilakukan setiap fase yang mana dengan waktu 5 menit per fase jadi bisa jadi 15-30 menit setiap pengulangan (Suci et al., 2022).

2.2.5 Gaya Belajar

Gaya belajar yang tepat sangat penting untuk keberhasilan seseorang dalam belajar. Oleh karena itu mahasiswa harus diberikan instruksi tentang gaya belajar yang tepat agar tujuan pembelajaran mereka tercapai. Ada beberapa tipe gaya belajar dan jika kita merasa cocok kita bisa mencoba mengikutinya. Berikut gaya belajar tersebut (Kurniati et al., 2019).

1. Visual metode pembelajaran ini dengan menggunakan penglihatan untuk menyerap dan memahami informasi. Gaya visual juga bisa membuat orang untuk lebih mudah mengingat sesuatu dengan melihat.
2. Auditorial merupakan metode pembelajaran dengan pendengaran agar membantu mengingat dan memahami informasi.
3. Kinestetik merupakan metode pembelajaran dengan kontak langsung dan mempraktikkan materi.

2.3 Perhatian Mahasiswa

2.3.1 Definisi perhatian

Perhatian adalah suatu proses kesadaran individu yang memusatkan atau konsentrasi pada suatu objek sehingga objek tersebut diketahui oleh individu (Hamandia & Jannati, 2020). Perhatian adalah suatu kesadaran yang berkonsentrasi untuk memulai kegiatan (Asri & Bahri, 2022).

2.3.2 Jenis Perhatian Mahasiswa

Terdapat beberapa jenis perhatian diantaranya (Dedih et al., 2019):

a. Perhatian spontan dan disengaja

Perhatian ini disebut juga perhatian langsung karena menarik perhatian seseorang pada suatu objek. Misalnya seorang pelajar yang mendapat tugas dari orang tua dan harus belajar dengan tekun dan penuh tanggung jawab. Karena, mereka sadar bahwa lulus dan gagal ujian sangat mempengaruhi dan berdampak besar pada kehidupan mereka.

b. Perhatian statis dan dinamis

Perhatian statis merupakan perhatian terus-menerus pada sesuatu. Ada orang yang dapat memusatkan perhatiannya pada pada sesuatu seolah-olah tidak terpengaruh oleh sekitarnya. Misalnya seorang anak yang sedang kkursus bernyanyi dan harus konsentrasi akan iringan music nya sehingga tidak mudah baginya untuk beralih ke objek lain. Perhatian dinamis merupakan perhatian yang mudah diubah dan terpengaruh akan suatu objek 1 ke objek yang lainnya. Sehingga untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang kuat membutuhkan stimulus baru setiap saat.

c. Memusatkan dan membagi perhatian

Memusatkan perhatian merupakan suatu perhatian yang ditujukan pada suatu objek tertentu. seperti seseorang yang sedang memecahkan masalah aljabar yang sangat sulit sehingga perhatiannya tidak terbagi. Membagi perhatian merupakan suatu orang yang mengarahkan perhatiannya ke berbagai arah sekaligus. Misalnya, seorang guru yang sedang mengajar.

d. Perhatian sempit dan luas

Perhatian sempit adalah seseorang yang jiwa nya tidak tertarik dengan keadaan sekitarnya. Perhatian luas merupakan seseorang yang mudah tertarik akan hal disekitarnya.

e. Perhatian melekat dan bergelombang

Perhatian melekat suatu perhatian yang mudah dipusatkan dan tetap pada suatu objek untuk jangka waktu yang lama. Orang dengan perhatian ini biasanya sangat bersemangat untuk mengamati sesuatu sehingga apa yang mereka lihat dapat didiskripsikan secara objektif. Perhatian gelombang seseorang yang memperhatikan beberapa hal sekaligus tetapi kebanyakan tidak peduli. Dan perhatiannya sangat subjektif sehingga yang melekat hanya suatu hal yang sangat penting baginya.

2.3.4 faktor-faktor yang mempengaruhi perhatian

Faktor yang mempengaruhi perhatian mahasiswa dalam proses belajar mengajar ialah factor internal dan eksternal. Dalam factor internal 1). Factor fisik (Kesehatan dan kecacatan). 2). Psikologis (kecerdasan, minat, bakat, motif,

kematangan dan kesiapan). Dalam factor eksternal 1). Factor keluarga, 2). Factor sekolah dan 3). Factor public (Suyedi & Idrus, 2019).

2.3.5. Dampak kurang perhatian selama proses belajar

Kurangnya perhatian dalam pembelajaran akan menimbulkan mahasiswa menunda dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh dosen atau pendidik. Karena mahasiswa yang memiliki gangguan dalam perhatian tidak memanfaatkan waktu luangnya untuk menyelesaikan tugas sehingga dapat berpengaruh terhadap prestasi mahasiswa (Andhika Mustika Dharma, 2020). Kurangnya pemusatan perhatian selama proses belajar juga akan menimbulkan stress pada mahasiswa karena mahasiswa sulit mengingat apa yang telah dijelaskan oleh dosen, kesulitan dalam belajar sehingga timbul perasaan cemas yang dapat menimbulkan stress pada mahasiswa (H. Lubis et al., 2021).

2.3.6 Aspek dalam sebuah perhatian

Dalam penelitian Fitriyani et al., (2020) terdapat beberapa aspek yang diperhatikan dalam melihat perhatian mahasiswa diantaranya adalah :

1. Perhatian terhadap penyampaian di awal pembelajaran hal ini sangat penting sebagai acuan target pembelajaran.
2. Memahami instruksi dosen.
3. Focus akan mata kuliah dan bahan ajar. Yang dapat diartikan sebagai mahasiswa sangat baik dalam memfokuskan dan berkonsentrasi akan mata kuliah saat belajar dan kemampuan seorang dosen atau guru dalam menyiapkan bahan ajar sangat membantu mahasiswa dalam memahami materi yang diajarkan.

4. Memperhatikan setiap materi yang diberikan.
5. Memperhatikan penyajian dan penjelasan yang diberikan.
6. Mencatat poin dalam setiap materi yang diberikan agar memberikan hasil belajar yang baik.
7. Mengikuti aturan pembelajaran yang telah disepakati bersama selama pembelajaran dan setiap melaksanakan tugas.

2.3.7 Penilaian Perhatian

Dalam penelitian ini untuk *questioner* perhatian menggunakan ACT (attention Control Scale) yang disusun oleh (Derry Berry & Red 2002). Instrument ini digunakan untuk mengukur kemampuan perhatian individu dengan 2 indikator yaitu attention focus dan shifting attention. Alat ukur ini teruji signifikan dengan realibitas yang tinggi yang mana ($\alpha=0,88$). Dalam questioner ini mempunyai 20 pertanyaan yang mana terdapat 4 skala likert 1= (hampir tidak pernah), 2= (kadang-kadang), 3=(Sering), 4= (selalu) dengan skor minimal 20 maximal 80. Jadi bisa disimpulkan jika semakin rendah nilainya semakin tinggi perhatiannya, begitu pula jika semakin besar skor nya semakin kurang kemampuannya (Derryberry & Reed, 2002).