

HUBUNGAN ANTARA KETERAMPILAN SOSIAL DAN KECANDUAN SITUS JEJARING SOSIAL PADA MASA DEWASA AWAL

*Ursa Majorsy*¹
*Annes Dwininta Kinasih*²
*Inge Andriani*³
*Warda Lisa*⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
¹ursa_majorsyi@yahoo.com

Abstrak

Hadirnya situs jejaring sosial semakin mempermudah penggunaannya untuk berkomunikasi secara virtual. Kemudahan yang diberikan melalui situs jejaring sosial disadari dapat memenuhi kebutuhan akan kehidupan sosial individu. Namun akan menjadi masalah apabila penggunaan situs jejaring sosial dilakukan secara terus-menerus dan berlebihan hingga berdampak negatif pada kehidupan individu, seperti kecanduan situs jejaring sosial. Salah satu hal yang diduga menyebabkan individu dewasa awal mengalami kecanduan situs jejaring sosial adalah keterampilan sosial yang rendah. Situs jejaring sosial, secara tidak langsung dapat menjadi sarana bagi individu yang memiliki keterampilan sosial yang rendah dan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial secara face to face menjadi beralih ke dunia maya. Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti adanya hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan jejaring sosial pada masa dewasa awal. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 200 orang. Pengambilan sampel terhadap subjek penelitian menggunakan metode non random sampling. Berdasarkan analisa data yang dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Spearman (1-tailed) diketahui nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,167$ dengan nilai signifikansi sebesar 0.009 ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang artinya adanya hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan jejaring sosial pada masa dewasa awal dengan arah hubungan negatif, dimana semakin tinggi keterampilan sosial yang dimiliki seseorang maka semakin rendah kecanduan situs jejaring sosial, dan sebaliknya apabila semakin rendah keterampilan sosial yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi kecanduan situs jejaring sosial.

Kata Kunci : *keterampilan sosial, kecanduan situs jejaring sosial, masa dewasa awal*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang sangat pesat semakin memudahkan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Teknologi yang berkembang pesat saat ini adalah teknologi informasi dimana salah satunya adalah internet. Internet digunakan sebagai media untuk memperoleh atau mengakses informasi apapun dengan mudah dan cepat. Salah satu media internet yang saat ini sedang

banyak digemari adalah media sosial atau yang sering dikenal dengan nama situs jejaring sosial. Situs jejaring sosial adalah sebuah *web* berbasis pelayanan yang memungkinkan penggunaannya untuk membuat profil, melihat list pengguna yang tersedia, serta mengundang atau menerima teman untuk bergabung dalam situs tersebut. Situs-situs jejaring sosial yang banyak dinikmati beberapa diantaranya adalah *Facebook*, *Twitter*, dan *Yahoo Messenger*. Situs jejaring sosial

berfungsi sebagai media yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dengan teman-teman yang sudah lama tidak dapat ditemui, sehingga membantu seseorang untuk tetap dapat menjalin komunikasi tanpa harus bertatap muka.

Kemudahan dan kenyamanan yang diperoleh individu melalui situs jejaring sosial dapat menjadi masalah apabila penggunaannya dilakukan secara berlebihan dan menyebabkan adanya kecanduan. Menurut pandangan behavioris, pengguna situs jejaring sosial mendapatkan *reward* secara positif, melalui orang lain. Hal tersebut dikarenakan situs jejaring sosial telah memberikan arti mengenai pengalaman untuk mencintai, dicintai, diperhatikan, mendapat kenyamanan, merasa kepuasan, dan walau tanpa interaksi tatap muka secara langsung dengan orang lain. *Reward* yang diperoleh ini menjadi penguat perilaku pada diri seseorang untuk terus menggunakan jejaring sosial sebagai sarana komunikasinya. Kecanduan situs jejaring sosial merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder* (IAD). Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi dan akan terus dilakukan. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, sehingga individu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi.

Salah satu pengguna jejaring sosial aktif yang lebih rentan untuk menjadi pecandu jejaring sosial adalah seseorang yang memasuki masa dewasa awal, dimana periode ini bermula pada usia awal 20 tahun dan berakhir pada usia 30 tahun. Berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seseorang ke dalam pola kehidupan orang dewasa yang mandiri, yaitu karir, perkawinan dan rumah tangga, menyebabkan hubungan dengan

teman-teman semakin menjadi renggang. Keterlibatan dalam kegiatan sosial di luar rumah yang terus berkurang, membuat individu dewasa awal mulai memanfaatkan kehadiran situs jejaring sosial sebagai sarana alternatif untuk tetap berkomunikasi dengan teman-teman.

Seseorang merasa dipermudah dalam membangun hubungan baik karena situs jejaring sosial merupakan media yang interaktif dan dengan menggunakan situs jejaring sosial seseorang merasa diperhatikan oleh teman secara virtual baik teman baru maupun teman-teman yang sudah lama tidak bertemu. Seseorang yang menghabiskan banyak waktu secara *online* di jejaring sosial, maka seseorang tersebut akan menyediakan waktu yang lebih sedikit untuk hubungan tatap muka di dunia nyata. Seiring bertambahnya usia seseorang diharapkan mampu mengoptimalkan, mengembangkan, memahami karakteristik manusia dalam bersosialisasi, dan hal tersebut dapat dipelajari dalam keterampilan sosial. Keterampilan sosial merupakan kemampuan dalam berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima *feedback* seperti kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku.

Bagi individu yang memiliki keterampilan sosial yang rendah akan cenderung memilih situs jejaring sosial sebagai sarana komunikasi dibandingkan komunikasi secara *face to face*. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki keterampilan sosial yang rendah cenderung tidak ramah, harga diri rendah, mudah marah, menganggap percakapan biasa sebagai suatu tugas yang sulit, menarik diri dari lingkungan, serta tidak nyaman ketika berkomunikasi secara *face to face*, sehingga melalui situs jejaring sosial, ia dapat menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Sedangkan bagi in-

individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik biasanya akan merasa kurang puas bila hanya berteman di dunia maya, hal tersebut dikarenakan individu dengan keterampilan sosial yang baik lebih suka berinteraksi dengan orang lain secara langsung.

METODE PENELITIAN

Subjek pada penelitian ini adalah individu dewasa awal, pengguna aktif situs jejaring sosial, memiliki intensitas frekuensi online di situs jejaring sosial setidaknya lebih dari 3 kali dalam sehari, berusia 20-30 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan jumlah sebanyak 200 orang, dengan teknik *non random sampling*.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode kuesioner yang terdiri dari identitas subjek serta skala keterampilan sosial dan skala kecanduan jejaring sosial. Dalam penelitian ini, skala keterampilan sosial dapat diukur dengan menggunakan skala keterampilan sosial yang disusun berdasarkan model keterampilan sosial menurut Wu (2008), yang terdiri dari *social presentation*, *social scanning* dan *social flexibility*. Sedangkan untuk skala kecanduan situs jejaring sosial ini disusun berdasarkan dimensi kecanduan jejaring sosial menurut Thadani & Cheung (2011), yaitu *mood alternation*, *social benefit*, *negative outcome*, *compulsivity*, *excessive time*, *withdrawal symptom*, dan *interpersonal control*. Bentuk skala yang digunakan untuk mengukur keterampilan sosial dan kecanduan jejaring sosial adalah skala Likert dengan lima alternatif jawaban.

Uji validitas item pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment Spearman*. Uji reliabilitas instrumen menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan jejaring sosial adalah teknik korelasi

Product Moment Spearman. Pengujian validitas dan reliabilitas alat pengumpul data serta analisis data, dilakukan dengan bantuan program aplikasi *SPSS versi 20 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji validitas terhadap skala keterampilan sosial, diketahui bahwa dari 30 item yang diuji terdapat 26 item dinyatakan valid (sahih) dan 4 item dinyatakan gugur. Item yang dinyatakan valid atau sah secara keseluruhan bergerak dari 0,315 sampai dengan 0,653. Untuk skala keterampilan sosial diperoleh nilai koefisien reliabilitas (α) sebesar 0,888 ($r = > 0,700$). Sedangkan untuk uji validitas skala kecanduan situs jejaring sosial diketahui bahwa dari 46 item yang diuji, terdapat 31 item yang diuji dinyatakan valid (sah) dengan indeks validitas berkisar antara 0,315 sampai dengan 0,729. Nilai koefisien reliabilitas (α) skala kecanduan situs jejaring sosial diketahui sebesar 0,927 ($r = > 0,700$).

Untuk uji normalitas digunakan program *SPSS ver. 20 for Windows* yaitu *Kolmogorov Smirnov* untuk menguji normalitas sebaran skor. Berdasarkan pengujian diperoleh hasil pengujian normalitas pada skala keterampilan sosial dengan nilai p (signifikansi) yaitu sebesar 0,000 pada *Kolmogorov Smirnov* dengan $p > 0.05$. Sedangkan pada kecanduan jejaring sosial diperoleh hasil pengujian normalitas dengan nilai p (signifikansi) yaitu sebesar 0,000 pada *Kolmogorov Smirnov* dengan $p > 0.05$. Hal ini dapat dikatakan bahwa distribusi keterampilan sosial dan kecanduan jejaring sosial tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji asumsi, dapat diketahui bahwa data dari kedua variabel tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk selanjutnya data penelitian dianalisis dengan teknik korelasi *Product Moment Spearman*.

Berdasarkan pada analisa data yang dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman (1-tailed)* diketahui nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,167$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,009$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya adanya hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan jejaring sosial pada masa dewasa awal dengan arah hubungan negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi keterampilan sosial yang dimiliki seseorang maka kecanduan terhadap situs jejaring sosialnya akan rendah, demikian pula sebaliknya.

Deskripsi sampel penelitian dilakukan dengan membagi sampel yang berjumlah 200 orang menjadi beberapa kelompok berdasarkan identitasnya, yang meliputi jenis kelamin, usia, status, media yang digunakan untuk *online* di situs jejaring sosial, situs jejaring sosial yang dimiliki beserta rating dan alasannya, fitur yang digunakan pada situs jejaring sosial *facebook* dan *twitter* beserta rating dan alasannya, alasan menggunakan situs jejaring sosial, berapa kali sehari mengunjungi situs jejaring sosial, dan lamanya waktu yang digunakan saat *online* di situs jejaring sosial.

Pada deskripsi sampel penelitian berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa sampel penelitian terdiri dari 79 laki-laki (39,5%) dan 121 perempuan (60,5%). Sedangkan rentang usia sampel penelitian diketahui dalam kelompok usia 20-23 tahun berjumlah 119 orang (59,5%), kelompok usia 24-26 tahun berjumlah 52 orang (26%), dan kelompok usia 27-30 tahun berjumlah 29 orang (14,5%). Bila dilihat dari status yang dimiliki oleh sampel penelitian maka diketahui lajang berjumlah 119 orang (59,5%), berpacaran berjumlah 74 orang (37%), dan menikah berjumlah 7 orang (3,5%).

Untuk media yang paling banyak digunakan ketika individu online di situs

jejaring sosial adalah *smartphone* dibandingkan media lainnya seperti komputer dan *tablet*. *Smartphone* dipilih sebanyak 188 dengan presentasi sebesar 94%. Sedangkan untuk situs jejaring sosial yang paling banyak dimiliki adalah *facebook* dibandingkan situs jejaring sosial sebanyak 187 dengan presentasi sebesar 36,8%. Untuk situs yang paling sering digunakan diketahui bahwa *Twitter* dan *Facebook* lebih sering digunakan dibandingkan dengan situs jejaring sosial lainnya. *Twitter* dipilih sebanyak 191 dengan presentasi sebesar 29,75%, sedangkan *Facebook* dipilih sebanyak 186 dengan presentasi sebesar 28,97%. Sedangkan untuk deskripsi alasan menggunakan situs jejaring sosial, diketahui bahwa alasan untuk mendapatkan informasi, berita, dan edukasi sebanyak 172 dengan presentase sebanyak 28,57%.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal. Berdasarkan hasil analisis penelitian, diketahui bahwa hipotesis yang telah dirumuskan diterima yang artinya terdapat hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal. Arah hubungan adalah negatif, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $(r) = -0,167$, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterampilan sosial yang dimiliki seseorang maka semakin rendah kecanduan situs jejaring sosial, dan sebaliknya apabila semakin rendah keterampilan sosial yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi kecanduan situs jejaring sosial.

Keterampilan sosial yang dimiliki seseorang akan membuatnya merasa nyaman dan mampu berkomunikasi dengan baik. Hal tersebut dikarenakan individu akan mampu menampilkan diri dengan baik di dalam kehidupan sosialnya, mampu menangkap dan mengenali isyarat-isyarat, baik verbal maupun non-verbal serta memiliki keterampilan untuk

menyesuaikan perilaku dari satu peran sosial ke peran sosial yang lain dalam menyesuaikan diri terhadap situasi sosial. Merrel & Gimpel, (1998) mengatakan bahwa individu dengan keterampilan sosial yang baik akan mengalami berbagai keberhasilan dan kegagalan selama hidup, namun individu tersebut dapat mengatasi situasi sosial dan masalah yang mereka hadapi dengan baik. Sedangkan bagi individu yang memiliki keterampilan sosial yang rendah cenderung tidak ramah, memiliki harga diri rendah, mudah marah, menganggap percakapan biasa sebagai suatu tugas yang sulit, menarik diri dari lingkungan, serta tidak nyaman ketika berkomunikasi secara *face to face*. Hal inilah yang mungkin menjadi salah satu alasan mengapa individu dapat menjadi kecanduan terhadap situs jejaring sosial. Saat individu tidak memiliki keterampilan sosial yang baik maka biasanya individu tersebut akan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan orang lain di dunia nyata. Hadirnya situs jejaring sosial, secara tidak langsung dapat menjadi sarana bagi individu yang memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan secara sosial *face to face* menjadi beralih ke dunia maya. Di dalam dunia maya, khususnya saat menggunakan situs jejaring sosial, kesulitan-kesulitan yang diperoleh oleh individu-individu dengan keterampilan sosial yang rendah dapat diminimalisir melalui fitur-fitur yang ada.

Selain itu, perkembangan keterampilan dalam bersosialisasi turut dipengaruhi oleh sejauh mana intensitas seseorang dalam bertemu dan berinteraksi bersama dengan rekan sebaya, keluarga dan rekanan sosial. Situs jejaring sosial merupakan alternatif komunikasi bagi kebanyakan orang, salah satunya orang-orang di masa dewasa awal untuk menjalin komunikasi secara virtual, dimana pada masa tersebut orang-orang sudah mulai sibuk dengan tanggung jawabnya masing-masing. Bila individu

tetap mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain maka kecenderungan untuk menjadi kecanduan terhadap situs jejaring sosial yang digunakannya akan rendah, hal tersebut dikarenakan individu mampu menyeimbangkan penggunaan situs jejaring sosial yang dimilikinya. Namun jika individu mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dikarenakan rendahnya keterampilan sosial yang dimilikinya, maka individu akan memiliki kecenderungan untuk menjadi kecanduan terhadap situs jejaring sosial.

Sampel penelitian ini adalah masa dewasa awal dengan rentang usia dari 20-30 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan deskripsi sampel penelitian diketahui bahwa data yang diperoleh berdasarkan usia menunjukkan bahwa keterampilan sosial tertinggi (91,24%) terdapat pada individu yang berusia 27 - 30 tahun sedangkan data kecanduan situs jejaring sosial tertinggi (82,10%) terdapat pada individu dengan kelompok usia 24-26 tahun. Hal ini sesuai dengan teori menurut Merrel dan Gimpel (1997) yang menyatakan bahwa keterampilan pada setiap individu berbeda sesuai dengan tingkat usia karena kemampuan kognisi sosial seseorang makin bertambah dengan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Sehingga semakin tinggi keterampilan sosial seseorang berdasarkan tingkat usia maka kecanduan akan penggunaan jejaring sosial akan semakin menurun.

Merrel dan Gimpel (1998) juga mengidentifikasi bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi keterampilan sosial seseorang. Perempuan cenderung dinilai mempunyai keterampilan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini terlihat pada hasil data yang diperoleh dimana perempuan memiliki keterampilan sosial yang lebih tinggi (90,89%) dibandingkan dengan laki-laki. Sedang-

kan mean kecanduan situs jejaring sosial tertinggi (79%) diperoleh oleh laki-laki.

Hasil perhitungan deskripsi sampel penelitian diketahui bahwa data diperoleh berdasarkan media yang paling banyak digunakan adalah *Smartphone* dibandingkan media lainnya seperti komputer dan *tablet*. *Smartphone* dipilih sebanyak 188 dengan presentasi sebesar 94%. Hal ini mungkin dikarenakan *smartphone* merupakan alat yang praktis dalam mengakses internet seperti situs jejaring sosial, sehingga individu yang membutuhkan sarana untuk berkomunikasi dapat dengan mudah untuk mengaksesnya serta dapat menjaga kedekatan dengan anggota kelompok teman lainnya yang ditunjang oleh penggunaan *smartphone*. Disamping itu, *smartphone* merupakan media yang praktis untuk dibawa kemana saja, sehingga dapat digunakan setiap saat.

Dalam penelitian ini, situs yang paling banyak dimiliki adalah facebook dibandingkan situs jejaring sosial lainnya. *Facebook* dipilih sebanyak 187 dengan presentasi sebesar 36,8%. Sedangkan situs yang paling sering digunakan adalah *Twitter*. *Twitter* dipilih sebanyak 191 dengan presentasi sebesar 29,75%. Sedangkan untuk frekuensi online di situs jejaring sosial pada individu usia 20-30 tahun yaitu 3-5 kali dalam sehari dinyatakan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok frekuensi lainnya. Hal ini mungkin dirasa lebih optimal untuk berhubungan dengan teman di situs jejaring sosial dengan jumlah frekuensi antara 3-5 kali dalam sehari. Frekuensi online < 1 jam di situs jejaring sosial pada subjek usia 20-30 tahun dinyatakan lebih tinggi yaitu sebanyak 171 orang dibandingkan dengan kelompok frekuensi lainnya. Individu merasa frekuensi penggunaan situs jejaring sosial < 1 jam merupakan frekuensi waktu yang ideal dan efektif untuk menciptakan atau menjaga komunikasi dengan orang lain di situs jejaring sosial. Individu mungkin telah mempertimbangkan bahwa dengan

frekuensi waktu yang terlalu lama akan menyebabkan kejenuhan sehingga mengurangi kualitas pertemuan dengan orang lain di kehidupan nyata.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal dengan arah negatif, dimana semakin tinggi keterampilan sosial yang dimiliki seseorang maka kecanduan jejaring sosial akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah keterampilan sosial seseorang maka akan semakin tinggi kecanduan situs jejaring sosial.

Saran

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggali sebab-sebab lain yang berpengaruh terhadap kecanduan situs jejaring sosial dengan mempertimbangkan sampel penelitian serta metode penelitian dan pengambilan data yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Gimpel, G.A., & Merrell, K.W. 1998. Social skill of children and adolescents: Conceptualization, assessment, treatment. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publisher. <http://www.questia.com/PM.qst?a=o&d=27773641>. Diakses pada tanggal 1 Januari 2013.
- Merrel, K.W., & Gimpel, G.A. 1997. Social skills of children and adolescent: Conceptualization, assessment, treatment. London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Riggio, R.E., & Reichard, R.J. 2008. The emotional and social intelligences of effective leadership: an emotional and

- social skill approach. *Journal of Managerial Psychology*, 23, 168-185.
- Santrock, J.W. 2009. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Santrock, J.W. 2002. *Life span development, perkembangan masa hidup*. (edisi kelima jilid dua, alih bahasa Juda Damanik dan Achmad Chusairi). Jakarta : Erlangga.
- Thadani, D.R., & Cheung, C.M.K. 2011. *Online social network dependency: theoretical development and testing of competing models*. Hongkong: City University of Hong Kong & Hong Kong Baptist University.
- Wu, S. 2008. *Social skill in the workplace: what is social skill and how does it matter*. Columbia: University of Missouri.