

SURVEI GANGGUAN MEDIA SOSIAL ANAK USIA 10-11 TAHUN

Putri Asmara Widiya Hidayat^{1*}, Nur Sita Utami¹, Danang Pujo Broto¹
¹Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: putriasmara.2020@student.uny.ac.id

Abstrak

Kecanduan media sosial perlu dipantau untuk dilakukan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai gangguan media sosial pada anak usia 10 hingga 11 tahun. Metode survei menggunakan *Social Media Disorder (SMD) Scale*. Instrumen diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Pusat Bahasa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Uji coba instrumen menghasilkan 9 pertanyaan yang valid pada taraf signifikan ($\alpha = 0,05$). Reliabilitas dicapai dengan menggunakan Cronbach Alpha > 0.60 dengan 0.723. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Ambarukmo, Kapanewon Depok ($n = 25$) di Kabupaten Sleman. Hasil penelitian diperoleh data pada kategori "sangat tinggi" (12% peserta didik), "tinggi" (24% peserta didik), "sedang" (32% peserta didik), "rendah" (24% peserta didik), dan "sangat rendah" (8% peserta didik). Skor rata-rata 5,84 berada dalam kategori sedang. Kecanduan media sosial adalah masalah umum di antara anak-anak berusia 10 hingga 11 tahun di SD Negeri Ambarukmo. Sebagian besar anak mengalami ketergantungan tingkat sedang hingga tinggi.

Kata Kunci: *Kecanduan Media Sosial; Anak Usia 10-11 Tahun; Social Media Disorder (SMD) Scale*

Social Media Disorders in Children Aged 10 to 11

Abstracts

Social media addiction needs to be monitored to get measurements. This study aims to provide an overview of social media disorders in children aged 10 to 11. The method of survey uses the Social Media Disorder (SMD) Scale. The instrument was translated into Indonesian by the Language Centre of the Faculty of Sports and Health Sciences of the State University of Yogyakarta. Instrument tests gave 9 valid questions ($\alpha = 0.05$) of significant level. The reliability is achieved using Cronbach Alpha > 0.60 with 0.723. The sample included fifth-grade students of Ambarukmo State Primary School, Kapanewon Depok ($n = 25$) in the Sleman region. The study results obtained data in the category "very high" (12% of students), "high" (24%) of students, "medium" (32%) of students, "low" (24%) of students, and "very low" (8%) of students. The average score of 5.84 is in the moderate category. Addiction to social media is a common problem among children aged 10 to 11 in Ambarukmo State Primary School. Most children suffer from moderate to high levels of dependence.

Keywords: *Social Media Addiction, Children Aged 10 to 11, Social Media Disorder (SMD) Scale.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang pendidikan. Salah satu fenomena yang mencuat akibat perkembangan ini adalah meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan peserta didik. Media sosial, seperti *Facebook*, *Instagram*, dan *TikTok*, menjadi *platform* yang populer di kalangan anak-anak dan

remaja. Dengan adanya perkembangan teknologi tersebut dapat membuat anak-anak dan remaja memiliki gaya hidup menetap atau kurang gerak.

Pendapat Chaput (2020, p. 2) menyatakan bahwa perilaku kurang gerak menjadi pertimbangan krusial ketika mempertimbangkan dampak kesehatan pada anak-anak dan remaja, sejajar dengan perhatian terhadap aktivitas fisik. Didefinisikan perilaku kurang gerak sebagai kegiatan yang menghasilkan pengeluaran energi

$\leq 1,5$ ekuivalen metabolik saat seseorang dalam posisi duduk dan berbaring. Kegiatan kurang gerak umumnya mencakup penggunaan perangkat pintar/tablet, menonton televisi, bermain *video game*, menggunakan komputer, mengemudi atau berkendara, serta membaca/belajar sambil duduk. Fenomena waktu duduk berlebihan tersebar luas di kalangan anak-anak dan remaja di seluruh dunia, dan munculnya bukti tentang dampak negatif terhadap kesehatan serta potensi beban kesehatan masyarakat yang terkait dengan tingginya tingkat perilaku kurang gerak.

Adanya kemajuan teknologi di era globalisasi modern memberikan kemampuan akses yang luas kepada siapa pun dan di mana pun. Salah satu manifestasinya adalah melalui internet, yang menjadi alat bantu bagi masyarakat dan pelajar untuk memperoleh pengetahuan tentang kebudayaan, teknologi, dan berbagai informasi terkait Indonesia atau topik lain yang mungkin belum mereka ketahui. Tidak dapat disangkal bahwa teknologi informasi dan komunikasi menjadi elemen kunci dalam menghadapi era globalisasi yang sedang melanda hampir seluruh dunia pada saat ini.

Gadget menjadi perangkat paling dominan dalam mengakses internet setiap harinya. Ketika meninjau konten internet yang paling sering dikunjungi, *Facebook* mencapai 50,7%, diikuti oleh *Instagram* 17,8%, *Youtube* 15,1%, *Twitter* 1,7%, *Linkedin* 0,4%, dan lainnya mencapai 7,1%. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet berada pada usia produktif dan pelajar sekolah (Yusup, 2019, p. 218).

Hal tersebut berkaitan dengan hubungan antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik seperti pada teori perpindahan. Teori ini mencakup konsep perpindahan waktu yang dihabiskan di depan layar atau media sosial yang mungkin menggantikan waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas fisik. Jika individu lebih banyak menghabiskan waktu di media sosial, hal itu dapat mengarah pada penurunan waktu untuk berolahraga atau aktivitas fisik. Terdapat teori kedua, yaitu Teori *Goldilocks* yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi yang "terlalu sedikit" dapat membuat anak muda kehilangan informasi sosial yang penting dan kegiatan dengan teman sebaya, sedangkan penggunaan teknologi yang "terlalu banyak" dapat membuat mereka kehilangan kegiatan yang berarti.

Observasi peneliti ditemukan peserta didik yang kecanduan media sosial terlihat cenderung menetap, konsentrasi, dan tidak banyak interaksi dengan teman. Peneliti berupaya mendapatkan gambaran gangguan media sosial pada anak usia 10-11 tahun. Khususnya, peserta didik kelas V SD Negeri Ambarukmo, Kapanewon Depok, Sleman. Urgensi pengukuran dilakukan mengingat dalam hitungan bulan peserta didik akan naik kelas VI. Masa persiapan ujian kelulusan tingkat SD memerlukan peningkatan intensitas belajar dan istirahat. Artinya, guru dan orang tua perlu mendapatkan gambaran gangguan media sosial pada anak. Selanjutnya, dapat merencanakan program pengaturan akses sosial media sosial pada peserta didik.

METODE

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Proses penelitian berlangsung selama bulan Februari sampai April 2024. Instrumen *Social Media Disorder (SMD) Scale* (van den Eijnden, et.al., 2016) diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Pusat Bahasa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta. Uji coba instrument dilakukan di SD Negeri Nogopuro dan SD Negeri Caturtunggal 4. Total responden uji coba mencapai 88 peserta didik kelas V. Instrumen terdiri atas 9 pertanyaan dinyatakan valid pada taraf signifikan ($\alpha = 0,05$). Reliabilitas dicapai dengan Cronbach Alpha > 0.60 didapatkan nilai 0.723. Sampel penelitian sebanyak 25 peserta didik kelas V SD Negeri Ambarukmo, Kapanewon Depok. Data disajikan ke dalam lima kategori: (1) sangat tinggi; (2) tinggi; (3) sedang; (4) rendah; dan (5) sangat rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian gangguan media sosial anak usia 10-11 tahun di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman memperoleh skor terendah (minimum) 3, skor tertinggi (maksimum) 9, rerata (mean) 5,84, nilai tengah (median) 6,00, nilai sering muncul (mode) 4, dan standar deviasi (SD) 1,864. Deskripsi data statistik disajikan di Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data Statistik Gangguan Media Sosial Anak USia 10-11 Tahun

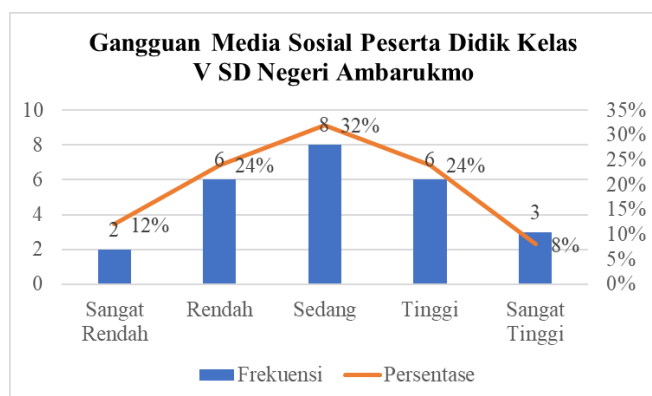
Statistik	
N	25
Mean	5,48
Median	6,00
Mode	4
Std. Deviation	1,864
Minimum	3
Maximum	9

Norma penilaian gangguan media sosial anak usia 10-11 tahun di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Norma Penilaian Gangguan Media Sosial Anak USia 10-11 Tahun

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X > 8,64$	3	12%
Tinggi	$6,77 < X \leq 8,64$	6	24%
Sedang	$4,91 < X \leq 6,77$	8	32%
Rendah	$3,04 < X \leq 4,91$	6	24%
Sangat Rendah	$X < 3,04$	2	8%
Jumlah		25	100%

Gangguan media sosial anak usia 10-11 tahun di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 12% (3 peserta didik), “tinggi” sebesar 24% (6 peserta didik), “sedang” sebesar 32% (8 peserta didik), “rendah” sebesar 24% (6 peserta didik), dan “sangat rendah” sebesar 8% (2 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 5,84 berada pada kategori sedang.



Gambar 1. Diagram Batang Gangguan Media Sosial Anak Usia 10-11 Tahun

Pembahasan

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan anak usia 10-11 tahun di SD Negeri Ambarukmo. Distribusi peserta di berbagai kategori kecanduan media sosial menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak mengalami kecanduan tingkat sedang hingga tinggi. Data ini dapat menjadi indikasi terjadi *social displacement* (perpindahan sosial). Dalam hal ini, perpindahan sosial menggambarkan situasi di mana peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial dikaitkan dengan penurunan interaksi sosial tatap muka (Hall & Liu, 2022).

Kecanduan media sosial dapat berdampak buruk bagi kesejahteraan dan perkembangan anak. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, kesulitan akademis, isolasi sosial, dan peningkatan masalah kesehatan mental. Hal ini juga dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial yang penting dan kemampuan pengaturan emosi.

Temuan penelitian ini menggarisbawahi pentingnya tindakan pencegahan dan strategi intervensi dini untuk mengatasi kecanduan media sosial di kalangan anak-anak. Orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan harus bekerja sama untuk mempromosikan penggunaan media sosial yang bertanggung jawab dan memberikan dukungan kepada anak-anak yang mungkin mengalami kecanduan.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan media sosial pada anak-anak, termasuk karakteristik individu, dinamika keluarga, dan pengaruh masyarakat. Selain itu, penelitian longitudinal akan sangat berguna dalam melacak lintasan kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap perkembangan anak-anak dari waktu ke waktu.

Penting untuk diketahui bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan ukuran sampel, yaitu 25 responden relatif kecil. Hasil penelitian mungkin tidak dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas.

SIMPULAN

Kecanduan media sosial merupakan masalah yang semakin mengkhawatirkan di kalangan anak-anak, dengan konsekuensi negatif yang berpotensi signifikan bagi kesejahteraan dan perkembangan

mereka. Temuan penelitian ini menyoroti perlunya peningkatan kesadaran, tindakan pencegahan, dan strategi intervensi dini untuk mengatasi masalah ini secara efektif. Penelitian lebih lanjut sangat penting untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan media sosial dan mengembangkan intervensi yang efektif untuk mendukung penggunaan media sosial yang sehat bagi anak-anak.

40(2),

217.

<https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.491>

TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada seluruh civitas akademik SD Negeri Nogopuro, SD Negeri Caturtunggal 4, dan SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 17, Issue 1). BioMed Central Ltd.
<https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents.
<https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101339.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101339>
- van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Yusup, P. M., Komariah, N., Prahatmaja, N., & CMS, S. (2019). Pemanfaatan Internet Untuk Penghidupan Di Kalangan Pemuda Pedesaan. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*,