

Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kualitas Interaksi Sosial Pada Remaja Di Desa Minyambouw Papua Barat

SILARINA DOWANSIBA¹

¹Institut Agama Kristen Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

¹silarina02@gmail.com

Artikel history

Received	Revised	Accepted	Published
Kata Kunci : Kecanduan Media Sosial, Kualitas Interaksi Sosial	Abstrak <i>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kecanduan media sosial terhadap kualitas interaksi sosial bagi remaja di Desa Minyambouw Papua Barat. Pada saat ini penggunaan media sosial semakin meningkat, terutama di kalangan remaja. Meskipun media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dengan dunia luar namun penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan kecanduan yang berdampak terhadap kemampuan berinteraksi secara langsung. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecanduan media sosial cenderung mengalami penurunan dalam berkomunikasi secara tatap muka, kurangnya empati dalam berinteraksi sosial, dan meningkatnya ketergantungan terhadap interaksi virtual. Temuan ini menegaskan pentingnya peran keluarga, sekolah dan lingkungan dalam mengarahkan remaja agar menggunakan media sosial secara teratur dan bijak, demi menjaga kualitas interaksi sosial mereka.</i>		
*Corresponding Author: SILARINA DOWANSIBA¹ Institut Agama Kristen Negeri Manado Email : silarina02@gmail.com			

Silarina Dowansiba. Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kualitas Interaksi Sosial Pada Remaja Di Desa Minyambouw Papua Barat. (2025). *Endunamou: Jurnal Psikologi*, 1(2), 58-70.

PENDAHULUAN

Media sosial adalah platform online yang digunakan orang untuk membangun jejaring sosial atau hubungan sosial dengan orang lain yang memiliki minat, aktivitas kelompok atau aktivitas pribadi. Media sosial hadir sebagai perpaduan arus komunikasi dengan perkembangan teknologi. Diera digital saat ini media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi mudah. Komunikasi yang dulunya terbatas pada interaksi tatap muka kini telah bertransformasi menghadirkan platform digital yang memungkinkan individu untuk berbagai informasi, berinteraksi, dan menciptakan komunitas tanpa batasan (Ardi & Sukmawati, 2019). Media sosial didefinisikan sebagai aplikasi berbasis *web* dan teknologi *mobile* yang memfasilitasi penciptaan dan pertukaran konten yang dihasilkan oleh pengguna, media yang sering digunakan remaja seperti *Facebook*, *Instagram*, *TikTok* dan *WhatsApp* memfasilitasi komunikasi diantara pengguna, sehingga memudahkan mereka untuk terhubung dan berinteraksi satu sama lain secara langsung.

Dalam konteks kehidupan remaja, media sosial berperan sangat penting sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan menjalin hubungan sosial. Remaja yang berada pada fase pencarian identitas dan pembentukan hubungan sosial, memanfaatkan media sosial untuk mencari dukungan emosional, mendapatkan informasi, dan membangun jaringan pertemanan. Interaksi melalui media sosial juga

memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman, perspektif, serta mendapatkan pengaruh dari teman sebaya.

Diera digital yang berkembang pesat, media sosial telah menjadi salah satu alat komunikasi yang paling dominan dikalangan masyarakat, khususnya dikalangan remaja (Alyusi, 2019). Mengingat akses yang semakin mudah dan meluas melalui perangkat mobile, remaja kini dapat menghubungkan diri mereka dengan teman, keluarga dan bahkan orang asing melalui berbagai *platform* media sosial.

Kecanduan pada media sosial seringkali mengantikan berbagai platform media sosial. Berdasarkan data dari asosiasi penyelenggara jaringan internet Indonesia, pengguna internet Indonesia terus mengalami pertumbuhan yang signifikan, dan sebagian besar dari mereka adalah anak muda yang aktif menggunakan media sosial (APJII, 2020). Interaksi tatap muka yang esensial dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan bermakna. Beberapa remaja lebih memilih berkomunikasi melalui layar gadget dari pada bertemu secara langsung, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk membangun hubungan sosial secara nyata.

Peningkatan penggunaan media sosial pada remaja di Indonesia dan Papua Barat telah meningkat pesat dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data yang tersedia, pengguna media sosial di Indonesia mencapai lebih dari 170 juta orang, dengan proporsi terbesar adalah pengguna berusia 13 hingga 18 tahun. Data dari We Are Social dan Hootsuite menunjukkan bahwa hampir 90% remaja di Indonesia aktif menggunakan media sosial, dengan platform populer seperti *Instagram*, *TikTok*, *Whatsapp*, dan *Facebook* (Social & Meltwater, 2024).

Peningkatan penggunaan media sosial pada remaja di Papua Barat, menjadi perhatian menurut laporan survei Asosiasi Penyelenggara jasa Internet Indonesia, masuknya internet di Papua Barat mencapai 75,50% pada tahun 2024 (APJII, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa di Papua Barat juga terjadi peningkatan signifikan dalam penggunaan media sosial dikalangan remaja. Efek dari peningkatan penggunaan media sosial meliputi peningkatan penggunaan media sosial dikalangan remaja membawa dampak positif maupun dampak negatif, di satu sisi media sosial menyediakan platform untuk berekspresi, membangun hubungan, dan mengakses informasi. Namun, di sisi lain fenomena ini juga berpotensi menimbulkan masalah, salah satunya adalah kecanduan media sosial.

Kecanduan media sosial didefinisikan sebagai pola penggunaan media sosial secara berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Ukuran kecanduan ini seringkali dinilai berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaan, serta efeknya terhadap perilaku sosial. Beberapa tanda kecanduan meliputi: penggunaan yang berlebihan remaja menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial, jauh melebihi yang direncanakan. Gangguan aktivitas sehari-hari, belajar, berinteraksi langsung dengan teman atau keluarga, dan kesehatan sering terabaikan. Kesulitan untuk berhenti, meskipun ada keinginan untuk mengurangi penggunaan, mereka merasa tidak bisa berhenti. Pengabaian komunitas, kehilangan minat terhadap aktifitas secara langsung dan lebih memilih berinteraksi secara virtual.

Dampak kecanduan media sosial dikalangan remaja dapat membawa dampak negatif pada hubungan sosial mereka, beberapa dampaknya meliputi: interaksi dengan keluarga, kecanduan dapat mengurangi

waktu berkualitas yang dihabiskan bersama keluarga. Remaja yang terjebak dalam dunia maya sering mengabaikan interaksi dengan anggota keluarga, yang dapat menyebabkan konflik dan perasaan ketidakdekatan. Hubungan dengan teman sebaya, meskipun media sosial bisa menjadi medium untuk berinteraksi, kecanduan dapat mengurangi interaksi tatap muka. Ini dapat menyebabkan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat, menurunkan kemampuan komunikasi interpersonal. Kualitas hubungan sosial, kecanduan media sosial dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja. Mereka merasa tertekan untuk terus memperbaharui status, membandingkan diri dengan orang lain, yang berujung pada perasaan rendah diri, kecemasan dan kesepian.

Papua Barat, kabupaten Pongkor, Distrik Minyambouw, Desa Minyambouw, merupakan daerah yang memiliki keunikan dari segi sosial dan budaya. Dengan latar belakang budaya yang kaya dan kondisi lingkungan yang khas, dengan adanya internet membawa banyak perubahan, baik positif maupun negatif. Salah satu dampak negatif yang terlihat adalah berkurangnya interaksi sosial, berkurangnya minat remaja terhadap permainan tradisional dan kebersamaan sosial di dunia nyata. Dengan hadirnya internet terutama melalui smartphone remaja lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya. Mereka lebih tertarik bermain game online, menonton video atau bersosial media seperti membuka *Instagram*, *TikTok*, *Whatsapp*, dan *Facebook* dibandingkan dengan bermain diluar rumah. Ini menyebabkan permainan tradisional seperti petak umpet, boy nas, bola kasti, kelereng, tarik tambang, tali tegah, masak-masak, benteng, kici-kici dan lain-lain mulai ditinggalkan. Permainan tradisional ini biasanya dimainkan bersama-sama dan melibatkan interaksi langsung yang bisa mempererat hubungan antar-remaja dan menciptakan kebersamaan yang harmonis secara nyata. Namun, dengan adanya internet, interaksi lebih banyak dilakukan secara virtual, sehingga kebersamaan dan kekompakan dalam dunia nyata makin jarang terjadi.

Berdasarkan hasil survei awal penelitian, fenomena kecanduan media sosial dikalangan remaja di Desa Minyambouw menunjukkan dari pengamatan banyak remaja yang menggunakan media sosial lebih dari 3 - 5 jam sehari, dan beberapa bahkan lebih dari 8 jam dalam sehari, yang menunjukkan pola penggunaan yang sangat tinggi. Dampak negatif, banyak remaja yang menggunakan media sosial berlebihan sehingga mengganggu waktu belajar, mengurangi interaksi dengan teman-teman dilingkungan nyata, dan berujung pada perasaan stres ketika tidak bisa mengakses media sosial.

Fenomena yang terjadi pada remaja di daerah ini sering menghadapi tantangan yang berbeda di bandingkan dengan remaja di daerah perkotaan. Remaja di daerah perkotaan tidak asing lagi dengan menggunakan media sosial berbeda dengan remaja yang ada di Desa minyambouw, dengan adanya jaringan internet remaja di daerah ini sering menghabiskan waktunya dengan menggunakan media sosial yang berlebihan dan hal ini menimbulkan fenomena baru yakni kecanduan media sosial. Kecanduan ini ditandai dengan ketergantungan yang tinggi remaja di Desa Minyambouw menggunakan media sosial secara berlebihan dan tidak mampu untuk mengendalikan waktu mereka. Kondisi ini mempegaruhi kesehatan mental, waktu istirahat, tidur tidak teratur, dan juga berdampak pada kualitas intaraksi sosial remaja, seperti menurunnya kemampuan komunikasi tatap muka, kurangnya empati, kurangnya kebersamaan yang dulunya harmonis. Sekarang mereka cenderung menyendiri meskipun secara virtual mereka terlihat terhubung.

Dalam hal ini kualitas interaksi sosial pada remaja di Desa Minyambouw mengalami pergeseran, dari yang sebelumnya terjadi secara langsung dan emosional, menjadi interaksi digital yang cenderung singkat dan kurang mendalam.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*). Penelitian lapangan adalah penelitian dilakukan dilapangan atau di lokasi penelitian, suatu tempat yang dipilih sebagai lokasi untuk menyelidiki gejala obyektif sebagaimana terjadi dilokasi tersebut (Lexy, 2006). Tempat penelitian ini di dilakukan di Desa Minyambouw, Disrik Minyambouw, Kabupaten Pegunungan Arfak, Papua Barat yang merupakan daerah dengan keragaman budaya yang kaya dan memiliki populasi remaja yang aktif dalam menggunakan media sosial. Data yang dicari dari penelitian ini adalah pertanyaan atau informasi dari para remaja yang berusia 13 hingga 18 tahun, yang telah diwawancarai. Kriteria remaja yang aktif menggunakan media sosial, dan yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini merupakan teknik wawancara, teknik observasi, dan teknik dokumentasi, analisis data yang digunakan yakni reduksi data, menyajikan data dan menyimpulkan data.

HASIL DAN DISKUSI

Paparan Data

Dalam bagian ini peneliti akan menampilkan data yang telah diperoleh di lapangan melalui dokumen, mengenai sejarah Desa Minyambouw dan stuktur organisasi, juga melalui observasi dan wawancara dengan informan remaja di Desa Minyambouw Papua Barat.

1. Gambaran umum Desa Minyambouw Papua Barat

Desa Minyambouw adalah sebuah Desa yang terletak di Distrik Minyambouw, Kabupaten Pegunungan Arfak, Provinsi Papua barat. Dengan ketinggian 2.950 MDPL dari permukaan laut. Desa Minyambouw berdiri pada tahun 1974 yang terdiri dari kepala Desa, sekretaris, bendahara, kaur pembangunan, kaur kesra, kaur umum, kaur pemerintah, dengan jumlah penduduk 351 orang. Karena lokasi tempat tinggal berada di pegunungan sehingga sebagian besar pekerjaan orang tua remaja di Desa Minyambouw adalah petani, dengan mayoritas agama Kristen Protestan yang terkenal dengan Gereja Persekutuan Kristen Alkitab Indonesia (GPKAI).

2. Profil Desa Minyambouw, Papua Barat

Berikut adalah Stuktur Organisasi Desa Minyambouw, Propinsi Papua Barat.

Tabel Struktur Organisasi Desa Minyambouw

Nama	Jabatan
Dominggus Iwou	Kepala Desa
Yulius Iwou	Sekretaris Desa
Fransina Iwou	Bendahara Desa
Yan Iwou	Kaur Pembangunan
Yosias Dowansiba	Kaur Kesra
Niko Dowansiba	Kaur Umum
Noak Iwou	Kaur Pemerintahan

a. Data Remaja Desa Minyambou, Papua Barat Jumlah seluruh remaja

Tabel Jumlah Seluruh remaja

No.	Usia	L	P	Jumlah
1.	13 - 14 Tahun	20 Orang	24 Orang	44 Orang
2.	15 -16 Tahun	17 Orang	19 Orang	36 Orang
3.	17 - 18 Tahun	14 orang	13 Orang	27 Orang
Jumlah:		51 Orang	56 Orang	107 Orang

3. Berdasarkan observasi

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Desa Minyambouw peneliti menemukan sebagian besar remaja menggunakan media sosial lebih dari 5 jam sampai 7 jam sehari, terutama *Instagram, Tik Tok, Fecebook*, dan *WhatsApp*. Media sosial digunakan untuk hiburan, komunikasi, serta mengikuti tren. Peneliti juga menemukan pola interaksi di dunia nyata pun menurun, terjadi penurunan dalam interaksi langsung antara remaja, seperti bermain bersama, berdiskusi, atau mengikuti kegiatan sosial masyarakat. Banyak remaja lebih memilih berdiam di rumah dengan bermain *handphone* dari pada berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya.

Dampak terhadap emosional dan sosial, muncul perasaan rendah diri karena membandingkan diri dengan orang lain merasa tertekan dan beberapa remaja mengalami kecemasan sosial dan merasa canggung saat harus berinteraksi secara langsung. Interaksi dengan keluarga juga menurun remaja lebih fokus pada *handphone* saat dirumah. Dari hasil observasi yang peneliti lihat bahwa kecanduan media sosial pada remaja di Desa Minyambouw papua barat berdampak terhadap penurunan kualitas interaksi sosial, baik dalam lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun komunitas. Interaksi tatap mukapun menjadi berkurang, sikap sosial melemah, dan remaja lebih banyak tenggelam dalam dunia virtual dari pada kehidupan nyata.

1) Berdasarkan Wawancara

Pada tahap observasi peneliti menemukan beberapa hal yang kemudian, akan didiskusikan pada tahap wawancara. Wawancara digunakan guna melengkapi tahap data pada penelitian yang dilaksanakan. Pada tahap ini peneliti mendeskripsikan wawancara berdasarkan rumusan masalah pada bab 1 serta pertanyaan yang diajukan adalah perkembangan dari rumusan masalah. Dengan 5 orang informan yakni remaja di Desa Minyambouw dengan pertanyaan berikut:

- a) Kebiasaan penggunaan media sosial, jam atau waktu yang dihabiskan di media sosial, aplikasi yang sering digunakan serta tujuan dari penggunaan aplikasi tersebut dan kesulitan dalam mengurangi waktu untuk bermain media sosial.

JD menjelaskan bahwa menghabiskan waktu 12 hingga 13 jam mulai dari bangun pagi harus bermain media sosial, lalu berangkat ke sekolah terlepas dari aktivitas sekolah semua waktu dihabiskan di media sosial sampai malam. Aplikasi yang di gunakan dalam bermain media sosial adalah *Fecebook*, *WatsApp* dan *Instagram*. Tujuannya untuk chat keluarga, teman, dan melihat postingan orang lain dan mendapatkan informasi dari media sosial, dan merasa kesulitan sekali mengurangi waktu penggunaan media sosial karena sudah terbiasa aktif di media sosial dan waktu semua terbuang habis di media sosial.

FI mengatakan bahwa waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial perhari adalah 5 jam sampai 7 jam dalam satu hari dan aplikasi yang digunakan dalam bermain media sosial adalah TikTok, *WatsApp* dan *Instagram*, aplikasi ini tujuannya untuk chat teman, keluarga dan memposting foto serta megikuti tren, dan merasa kesulitan dalam mengurangi waktu dalam bermain media sosial.

SM mengatakan bahwa waktu yang dihabiskan di media sosial adalah 8-10 jam dalam satu hari, dengan menggunakan aplikasi *WhatsApp*, *Fecebook* dan *Instagram* untuk chat teman, keluarga, nonton dan mengikuti tren yang ada, dan hal ini membuat sampai kesulitan dalam mengurangi waktu dalam bermain media sosial.

KD menjelaskan bahwa menghabiskan waktu 7-8 jam perhari untuk bermain media sosial, *WhatsApp*, *Instagram* dan *fecebook* aplikasi ini dingunakan untuk nonton, melihat status orang lain, chat teman dan keluarga dan menggikuti tren, hal ini membuat sampai sulit menggurangi waktu di media sosial.

BD menjelaskan bahwa menghabiskan waktu 3-7 jam dalam satu hari, aplikasi yang digunakan adalah *WhatsApp*, *Fecebook* dan *Instagram* aplikasi ini digunakan untuk postingan, chat teman melihat postingan orang lain dan menggikuti tren, dan merasa kesulitan saat menggurangi waktu di media sosial.

- b) Dampak terhadap interaksi sosial, perbedaan dan kenyamanan dalam berkomunikasi lewat media sosial dan berkomunikasi secara langsung, dampak terhadap kemampuan berkomunikasi lansung dan mengabaikan orang-orang disekitar.

JD menjelaskan bahwa merasa nyaman dan selalu berbicara lewat media sosial dibandingkan secara nyata, ketika berbicara secara langsung muncul ketidaknyamanan dan perasaan gugup, saat berbicara bingung mau bicara apa, sejak bermain media sosial membuat sampai mengabaikan teman di sekitarnya saat berkumpul mulai menyendiri, sebab fokusnya hanya bermain media sosial, kemampuan berkomunikasi secara langsungpun mulai menurun dan tidak percaya diri untuk berkomunikasi di depan banyak orang.

FI menjelaskan bahwa merasa lebih nyaman mengunakan media sosial untuk chat melihat unggahan orang lain dibandingkan dengan komunikasi secara langsung, berbicara di media sosial terus menerus sehingga mengabaikan orang yang ada di sekitarnya dan sejak mengenal komunikasi melalui media sosil mengakibatkan komunikasi secara langsung menurun.

SM menjelaskan bahwa lebih nyaman menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dibandingkan dengan berbicara secara langsung, hal ini membuat pengabaian terhadap orang-orang disekitar, dan menggunakan media sosial membuat kemampuan berbicara didepan orang banyak menurun.

KD menjelaskan bahwa merasa nyaman berbicara lewat media sosial dibandingkan dengan berbicara secara langsung, ketika berbicara langsung merasa malu, gugup saat berhadapan langsung, sejak bermain media sosial membuat sampai mengabaikan teman di sekitarnya saat berkumpul dan mulai menyendiri, kemampuan berkomunikasi secara langsungpun mulai menurun dan tidak percaya diri untuk berkomunikasi di depan banyak orang.

BD menjelaskan bahwa lebih nyaman berbicara di media sosial dibandingkan secara langsung dengan orang-orang disekitarnya, dan berbicara di media sosial terus menerus sehingga mengabaikan orang yang ada di sekitarnya dan sejak mengenal komunikasi melalui media sosial mengakibatkan komunikasi secara langsung menurun.

c) Kualitas hubungan sosial, memiliki hubungan yang lebih dekat secara *oline* dibandingkan di dunia nyata, merasa kesepian meskipun aktif di media sosial dan media sosial mempererat serta menjaukan hubungan di dunia nyata.

JD menjelaskan bahwa lebih mengenal dan sangat dekat dengan teman secara online dan menganggap bahwa teman di media sosial yang paling dekat dibandingkan secara langsung, karena setiap hari berkomunikasi lewat media sosial kalau secara langsung hanya pada saat bertemu saja baru berbicara, dan terkadang ada perasaan kesepian yang muncul sebab di media sosial hanyalah dunia maya yang tidak melibatkan perasaan emosional, dan sangat membutuhkan teman di dunia nyata untuk melakukan aktifitas sama-sama, dan di satu sisi media sosial mempererat dengan teman-teman bahkan keluarga jauh yang ada ditempat atau daerah lain, dan dilain sisi media sosial juga menjauhkan hubungan dengan keluarga dan teman-teman di dunia nyata dan merugikan diri sendiri bahkan mengabaikan perhatian, kasih sayang dari keluarga sebab semua waktu dihabiskan untuk bermain media sosial.

FI mengatakan lebih mengenal dan nyaman dengan teman yang ada di media sosial dibandingkan dengan teman yang ada di sekitarnya, tidak pernah merasa kesepian dalam menggunakan media sosial karena merasa nyaman dalam menggunakan media sosial dalam berkomunikasi di dunia maya dan mengabaikan teman dan keluarga yang ada di sekitarnya.

SM mengatakan bahwa lebih dekat dengan teman-teman online walaupun itu hanya dunia maya dan jauh dengan teman-teman di dunia nyata, tidak merasa kesepian bermain media sosial, hal ini membuat sampai hubungan dengan keluarga, teman-teman di dunia nyata terasa jauh.

KD mengatakan bahwa lebih dekat dengan teman di media sosial dibandingkan teman di dunia nyata, tidak kesepian dalam bermain media sosial, lebih nyaman bermain media sosial dan mengabaikan keluarga, teman-teman di dunia nyata.

BD menjelaskan bahwa sejak bermain media sosial lebih dekat dengan teman-teman online dibandingkan dengan teman-teman disekitarnya, terkadang media sosial membuat kesepian dan media sosial menjauhkan hubungan dengan keluarga, teman-teman disekitar.

d) Dampak emosional dan sosial, memiliki perasaan yang tidak nyaman ketika tidak aktif di media sosial selama beberapa waktu, merasa cemas ketika tidak membalas chat dan merasa iri, tertekan saat melihat postingan orang lain di media sosial.

JD menjelaskan bahwa merasa kesepian, gelisah pada saat tidak mengakses media sosial selama beberapa waktu atau beberapa hari sebab harus aktif di media sosial setiap saat, dan cemas ketika tidak membalas chat dengan cepat karena semua notifikasi yang masuk harus dilihat dan membalas dengan cepat tanpa ada yang dilewatkan, dan terkadang ada postingan yang membuat iri dan tertekan.

FI menjelaskan bahwa ketika tidak aktif selama beberapa waktu merasa gelisa, tertekan sebab harus aktif di media sosial setiap hari dan sulit untuk menguragi waktu di media sosial, dan merasa cemas jika tidak melihat notifikasi dan membalas chat dengan cepat, dan merasa iri, tertekan dengan postingan orang lain.

SM mengatakan bahwa ketika tidak aktif di media sosial merasa gelisa karena harus aktif setiap hari dan merasa cemas saat tidak membalas pesan dari teman-teman online dengan cepat, terkadang iri dengan postingan orang lain di media sosial.

KD menjelaskan bahwa merasa gelisa, tidak bisa tidur kalau tidak aktif di media sosial selama beberapa hari, dan cemas saat tidak membalas pesan dengan cepat, dan tidak merasa iri saat melihat postingan orang lain di media sosial.

BD menjelaskan bahwa merasa gelisa saat tidak aktif di media sosial karena sudah terbiasa aktif setiap hari, dan merasa cemas, gelisa saat tidak membalas pesan dengan cepat, dan merasa iri melihat postingan orang lain.

Temuan Penelitian

Setelah dilakukan tahap observasi, wawancara dan dokumentasi yang berkaitan dengan fokus penelitian ini ditemukan beberapa hal penting sebagai berikut berdasarkan teknik pengumpulan data.

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh melalui pengumpulan data dari profil Desa Minyambouw dan stuktur organisasi. Dari data profil menunjukkan bahwa Desa Minyambouw berlokasi di Distrik Minyambouw, Kabupaten Pegunungan Arfak, Provinsi Papua Barat. Dengan ketinggian 2.950 MDPL dari permukaan laut. Desa Minyambouw berdiri pada tahun 1974 sampai sekarang sudah 51 tahun, yang terdiri dari kepala Desa Dominggus iwou, sekertaris Yulius Iwou, bendahara Fransina Iwow, kaur pembangunan Yan Iwou, kaur kesra Yosias Dowansiba, kaur umum Niko Dowansiba, kaur pemerintah Noak Iwou, dengan jumlah penduduk 351 orang, dan 113 KK, remaja di Desa Minyambouw berjumlah 107 Orang. Dari data menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan orang tua remaja di Desa Minyambouw adalah petani karena berada di pegunungan dengan mayoritas agama Kristen Protestan yang terkenal dengan Gereja Persekutuan Kristen Alkitab Indonesia (GPKAI).

Berdasarkan pada observasi peneliti menemukan bahwa remaja di Desa Minyambouw saat ini sebagian besar remaja menggunakan media sosial lebih dari 5 jam sampai 7 jam sehari, aplikasi yang sering digunakan meliputi *Instagram*, *TikTok*, *Fecebook*, dan *WhatsApp*. Remaja di Desa Minyambouw

menggunakan media sosial untuk hiburan, komunikasi, serta mengikuti tren. Peneliti juga menemukan pola interaksi di dunia nyata pun menurun sejak bermain media sosial, terjadi penurunan dalam interaksi langsung antara remaja, seperti yang dulunya bermain bersama, melakukan aktivitas bersama, berdiskusi, atau mengikuti kegiatan sosial masyarakat semua mulai berubah sejak bermain media sosial. Banyak remaja lebih memilih berdiam di rumah dengan bermain handphone dari pada berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya. Peneliti juga menemukan Dampak terhadap emosional dan sosial, muncul perasaan rendah diri karena membandingkan diri dengan orang lain merasa tertekan dan beberapa remaja mengalami kecemasan sosial dan merasa canggung saat harus berinteraksi secara langsung. Interaksi dengan keluarga juga menurun remaja lebih fokus pada handphone saat dirumah. Secara garis besar berdasarkan observasi ini mengungkapkan bahwa kecanduan media sosial pada remaja berdampak terhadap penurunan kualitas interaksi sosial, baik dalam lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun komunitas. Interaksi tatap mukapun menjadi berkurang, sikap sosial pun melemah, dan remaja lebih banyak tenggelam dalam dunia virtual dari pada kehidupan nyata.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan bahwa remaja di Desa Minyambouw mengalami perubahan yang drastis sejak mengenal media sosial dan seperti kurangnya komunikasi secara langsung, aktivitas di luar rumah berkurang mengabaikan teman-teman dan keluarga di sekitar dan merasa canggung saat berbicara karena menghabiskan waktu di media sosial. Hal ini di ungkapkan oleh lima orang informan bahwa menghabiskan waktu 5-9 jam hingga 12-13 jam perhari, mulai dari bangun pagi harus bermain media sosial, lalu berangkat ke sekolah terlepas dari aktivitas sekolah semua waktu dihabiskan di media sosial sampai malam. Hal ini berdampak pada kualitas interaksi sosial langsung ketika berbicara secara langsung muncul ketidaknyamanan dan perasaan gugup, sejak bermain media sosial membuat sampai mengabaikan teman di sekitarnya saat berkumpul sebab fokusnya hanya bermain media sosial, berkomunikasi secara langsung pun mulai menurun dan tidak percaya diri untuk berkomunikasi di depan banyak orang.

Tidak hanya interaksi sosial lima informan ini juga menjelaskan bahwa lebih mengenal dan sangat dekat dengan teman secara online walaupun itu hanya dunia maya yang tidak melibatkan emosional secara langsung dan menganggap bahwa teman di media sosial yang paling dekat dibandingkan secara langsung, karena setiap hari berkomunikasi lewat media sosial kalau secara langsung hanya pada saat bertemu saja baru berbicara, dan terkadang ada perasaan kesepian yang muncul sebab di media sosial hanyalah dunia maya yang tidak melibatkan perasaan emosional, dan sangat membutuhkan teman di dunia nyata untuk melakukan aktifitas sama-sama, seperti bermain, duduk bercerita. Informan juga mengatakan bahwa hal ini berdampak juga pada emosional dan sosial merasa kesepian, gelisa dan tertekan pada saat tidak mengakses media sosial selama beberapa waktu atau beberapa hari sebab harus aktif di media sosial setiap saat, dan cemas ketika tidak membalas chat dengan cepat karena semua notifikasi yang masuk harus dilihat dan membalas dengan cepat dan munculnya perasaan negatif seperti iri dan cemas saat melihat unggahan orang lain di media sosial.

Dalam bagian pembahasan ini, peneliti akan membahas temuan penelitian hasil observasi, wawancara dan juga dokumentasi sesuai dengan rumusan masalah.

Bagaimana gambaran kecanduan media sosial pada remaja di Desa Minyamouw?

Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat digambarkan bahwa kecanduan media sosial merupakan fenomena nyata yang dialami sebagian besar remaja di Desa Minyambouw. Mereka menghabiskan waktu yang cukup banyak setiap harinya untuk mengakses media sosial seperti *Instagram*, *TikTok*, *Facebook* dan *WhatsApp*. Rata-rata durasi penggunaan 5 – 8 jam perhari bahkan ada yang lebih dari 12 – 13 jam perhari yang menunjukkan adanya kecanduan di media sosial.

Hal ini sejalan dengan pendapat Sahim (2018) kecanduan media sosial adalah individu yang menghabiskan terlalu banyak waktu 5-6 jam perhari di media sosial dan memiliki keinginan untuk mengetahui tentang apapun dengan segera (Sahin, 2018).

Remaja mengakses media sosial bukan hanya mencari hiburan, tetapi juga untuk membangun citra diri, mengikuti tren, dan menghindari rasa bosan atau kesepian. Namun, dalam jangka panjang, penggunaan yang berlebihan ini justru memberikan dampak negatif terhadap kehidupan sosial remaja di Desa Minyambouw.

Beberapa kecanduan yang muncul dari wawancara meliputi: Kesulitan mengontrol penggunaan media sosial, Ketergantungan emosional terhadap notifikasi, likes, dan komentar. Menurunkan minat untuk berinteraksi secara langsung dengan teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar. Kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial dan lebih memilih komunikasi virtual. Adanya perubahan suasana hati, seperti mudah marah jika terganggu saat bermain media sosial. Selain itu, kecanduan media sosial juga membentuk persepsi sosial yang semua di kalangan remaja. Informan mengungkapkan bahwa mereka sering membandingkan diri dengan kehidupan orang di media sosial, yang berujung pada perasaan rendah diri, iri, dan bahkan stres.

Secara umum, gambaran kecanduan media sosial di kalangan remaja di Desa Minyambouw mencerminkan gejala adiktif seperti yang dikemukakan dalam teori Griffiths (2005) yaitu adanya keutamaan, perubahan suasana hati, toleransi, gejala putus, konflik, dan kambuh.

Gambaran kecanduan media sosial pada remaja di Desa Minyambouw menunjukkan adanya ketergantungan yang tinggi terhadap platform digital, yang berdampak pada menurunnya kualitas interaksi sosial, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat sekitar.

Bagaimana interaksi sosial anak remaja secara langsung di Desa Minyambouw?

Interaksi sosial langsung merupakan bentuk komunikasi tatap muka antara individu yang melibatkan ekspresi emosi, bahasa tubuh, dan respon sosial secara langsung. Interaksi sosial secara langsung di Desa minyambouw cenderung mengalami penurunan sejak adanya penggunaan media sosial. Banyak remaja yang lebih memilih berinteraksi melalui platform digital *Instagram*, *Tik Tok*, *Facebook* dan *WhatsApp* ketimbang bertemu dan berbicara secara langsung. Hal ini berdampak pada penurunan kualitas interaksi sosial yang biasanya dibangun melalui aktivitas fisik bersama, seperti bermain diluar rumah, berdiskusi tatap muka atau berkumpul dalam kegiatan sosial.

Beberapa temuan lapangan terkait kualitas sosial secara langsung antara lain: Kurangnya waktu untuk berinteraksi secara langsung bersama teman sebaya karena banyak waktu yang tersita untuk bermain media sosial, kecanggungan dalam berkomunikasi tatap muka, seperti kesulitan menyampaikan pendapat secara langsung, atau menjaga kontak mata dan gugup dalam berbicara, kalau berbicara bingung apa yang harus diucapkan lebih banyak remaja menghabiskan waktu sendiri untuk bermain media sosial.

Secara umum kondisi ini menunjukkan bahwa interaksi sosial secara langsung menurun dan semakin tergantikan oleh komunikasi virtual, yang meskipun cepat dan praktis namun tidak mampu mengantikan nilai-nilai kedekatan emosional, rasa empati, dan keterampilan sosial yang yang diperoleh dari pertemuan langsung. Dampak dari kecanduan media sosial dapat menyebabkan ketersaingan sosial yaitu keadaan dimana individu secara fisik hadir di lingkungan sosial tetapi secara psikologis, mental, dan emosional terputus dari sekitarnya.

Interaksi sosial secara langsung anak remaja di Desa Minyambouw Papua Barat, semakin melemah akibat kecanduan penggunaan media sosial yang berlebihan. Akibatnya kualitas hubungan antar remaja baik dalam keluarga, maupun dalam pergaulan, mengalami perubahan drastis. Mereka cenderung menarik diri dari interaksi nyata, kehilangan keterampilan sosial dan mengalami hambatan dalam menjalin relasi yang sehat di dunia nyata.

Bagaimana dampak media sosial terhadap kualitas interaksi sosial pada remaja di Desa Minyambouw?

Penggunaan media sosial yang berlebihan atau kecanduan bukan hanya berdampak pada waktu yang dihabiskan secara online tetapi juga pada pola, intensitas, dan kedalaman hubungan sosial yang mereka bangun di dunia nyata. Beberapa dampak yang ditemukan di lapangan antara lain:

a. Menurunnya frekuensi interaksi sosial langsung

Remaja lebih sering berkomunikasi melalui media sosial dari pada bertemu secara langsung. Aktivitas seperti bercerita secara langsung, bermain bersama, atau mengikuti kegiatan sosial menjadi jarang dilakukan.

b. Kesulitan berkomunikasi secara nyata

Beberapa remaja mengaku mengalami kecanggungan dan saat berbicara langsung, seperti gugup, malu, tidak tahu harus bicara apa, atau takut salah, hal ini menunjukkan penurunan kemampuan sosial secara nyata.

c. Ketergantungan yang mengganggu relasi sosial

Ketika remaja terlalu fokus pada handphone, bahkan saat sedang bersama keluarga atau teman, interaksi yang terjadi menjadi tidak berkualitas. Mereka secara fisik hadir tetapi secara mental terahlikan.

Dampak- dampak diatas sejalan dengan model kecanduan dari Griffiths (2005) yang menyatakan bahwa semua kecanduan memiliki enam komponen yang umum dan sama, yaitu menonjol kecanduan memiliki pengaruh yang kuat dan menarik, sering menjadi fokus utama kehidupan seseorang. Perubahan suasana hati, kecanduan dapat memberikan efek perubahan suasana hati, baik positif maupun negatif.

Toleransi, seseorang yang kecanduan membutuhkan dosis yang lebih tinggi atau frekuensi penggunaan yang lebih sering untuk mencapai efek yang sama. Penarikan diri, jika seseorang yang kecanduan berhenti mengkonsumsi zat atau aktivitas yang dicandui, mereka akan mengalami gejala fisik atau psikologis yang tidak nyaman. Konflik, kecanduan dapat menyebabkan konflik dengan diri sendiri atau orang lain, termasuk konflik dengan norma sosial atau nilai-nilai pribadi. (Griffiths, 2005). Dalam hal ini, konflik dan penurunan interaksi sosial merupakan gejala nyata.

Kecanduan media sosial berdampak langsung pada penurunan kualitas interaksi sosial remaja di Desa minyambouw, baik dalam kedalaman hubungan, keterampilan komunikasi secara langsung, maupun kesehatan emosional dalam pergaulan. Hal ini menunjukkan pentingnya pengawasan dan pendidikan digital agar media sosial digunakan secara bijak dan tidak mengganggu perkembangan sosial anak remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah, temuan penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran kecanduan media sosial pada remaja di Desa Minyambouw, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial merupakan fenomena nyata yang dialami sebagian besar remaja di Desa Minyambouw. Hal ini dilihat dari penggunaan media sosial yang sangat sering, bahkan di luar jam-jam produktif seperti saat berkumpul dengan keluarga, saat belajar, maupun saat beraktivitas di luar. Banyak remaja menghabiskan waktu lebih dari 5-7 jam perhari bahkan ada yang lebih dari 12 jam hingga 13 jam perhari untuk mengakses *platform* seperti *Instagram*, *Tik Tok*, *Fecebook* dan *WhatsApp*. Remaja umumnya menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan, melihat unggahan, membalas pesan dan mengikuti tren yang sedang populer. Namun penggunaan yang berlebihan telah menyebabkan ketergantungan secara emosional dan perilaku, seperti perasaan gelisa jika tidak membuka atau bermain media sosial, serta cenderung mengabaikan interaksi didunia nyata. Remaja lebih memilih berbicara melalui pesan *online* dari pada berbicara secara langsung. Hal ini mencerminkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi tetapi juga telah membentuk cara berpikir dan bersosialisasi remaja.
2. Interaksi sosial anak remaja secara langsung di Desa Minyambouw, interaksi sosial secara langsung di Desa Minyambouw mengalami penurunan kualitas interaksi sosial secara langsung akibat penggunaan media sosial. Banyak remaja cenderung lebih memilih berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan berinteraksi secara tatap muka. Hal ini menyebabkan menurunnya keterampilan komunikasi sosial langsung, seperti berbicara di depan banyak orang, menyampaikan pendapat secara lisan, membangun empati dan menyelesaikan konflik secara langsung. Aktivitas sosial seperti berkumpul bersama teman sebaya, bercerita, bermain di luar rumah, mulai jarang dilakukan. Banyak remaja lebih banyak menghabiskan waktu di dalam ruangan dengan *handphone* mereka sehingga menyebabkan keterasingan dari lingkungan sosial sekitar. Meskipun masih ada sebagian kecil remaja yang aktif dalam kegiatan secara langsung seperti bermain, olahraga, dan aktivitas yang lainnya, namun kelompok ini lebih sedikit dibandingkan dengan mereka yang lebih fokus pada media sosial atau di dunia maya.

Dampak media sosial terhadap kualitas interaksi sosial pada remaja di Desa Minyambouw, kecanduan media sosial memberikan dampak negatif terhadap kualitas interaksi sosial remaja di Desa Minyambouw. Remaja yang mengalami kecanduan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial secara langsung, dan lebih fokus pada hubungan virtual. Hal ini menyebabkan mereka menjadi kurangnya respon terhadap interaksi tatap muka, kurang memiliki keterampilan komunikasi, dan mengalami penurunan empati dalam hubungan sosial secara nyata. Kualitas interaksi sosial menurun karena para remaja lebih sering berinteraksi lewat chat, komentar, atau unggahan di media sosial yang bersifat satu arah, dibandingkan percakapan langsung yang membutuhkan respons verbal dan emosional secara langsung. Beberapa remaja bahkan menunjukkan gejala isolasi sosial, seperti canggung saat berbicara, secara langsung, gugup saat mau bicara, serta lebih nyaman mengekspresikan diri di dunia maya dari pada di dunia nyata. Media sosial yang awalnya sebagai alat komunikasi, justru pola interaksi sosial alami yang sebelumnya menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja di Desa Minyambouw Papua Barat.

REFERENSI

- Alyusi, S. D. (2019). *Media sosial: Interaksi, identitas dan modal sosial*. Prenada Media.
- APJII. (2020). *Laporan Survei Pengguna Internet Indonesia Tahun 2019-2020*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2019). The contribution of social media and mobile application to individual subjective well-being in counseling perspective. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 2(1), 33–41.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Lexy, J. M. (2006). *Metode penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-Student form: The reliability and validity study, *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17 (1), 169-182. ERIC Number: EJ1165731.
- Social, W. A., & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Global Overview Report*.