

## Intensitas Bermedia Sosial dan *Self Awareness* pada Remaja

Mafazatil Umami<sup>1\*</sup>, Aprillia Mega Rosdiana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

E-mail korespondensi: <sup>1\*</sup>mafaza0713@gmail.com

---

**Keywords:** social media intensity, self-awareness

### Abstract

The use of Social Media is very influential to the self-awareness of individuals in the surrounding environment. When adolescents access social media with high intensity, then indirect interactions that will result in direct social interactions are less and sensitivity to the environment tends to be low. This can be influenced by low self-awareness in individuals. This study aims to find the relationship of the intensity of social media usage to self-awareness in East Lombok adolescents. This study has a sample of 100 adolescents are obtained through Slovin's formula using simple random sampling technique. The data collection tool uses the intensity scale of social media use proposed by Anggi (2012), and the self-awareness scale using the theoretical aspects proposed by Boyatzis (1999). Hypothesis testing using the Product Moment Person technique with Microsoft for Windows version 2007 and IMB SPSS version 23.0 for Windows. Based on the results of statistical calculations, it was found that the intensity of social media use has a relationship with self-awareness ( $p = 0.00 < 0.05$ ) and there is a negative relationship between the intensity of social media use and self-awareness because the frequency value is -0.569. This means that low self-awareness behavior is related to the high intensity of social media use in adolescents.

---

**Kata kunci:** intensitas media sosial, self awarenesses

### Abstrak

Penggunaan media sosial sangat berpengaruh terhadap *self awareness* individu dengan lingkungan sekitarnya. Ketika remaja mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi, maka interaksi bersifat tidak langsung yang akan mengakibatkan interaksi sosial secara langsung kurang dan kepekaan terhadap lingkungan cenderung rendah. Hal tersebut dapat dipengaruhi karena *self-awareness* dalam individu rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap *self awareness* pada remaja Lombok Timur. Penelitian ini memiliki sampel sebanyak 100 remaja yang didapatkan melalui rumus Slovin dengan menggunakan teknik *simple*

*random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial yang dikemukakan oleh Anggi (2012) dan skala *self awareness* dengan menggunakan aspek teori yang dikemukakan oleh Boyatzis (1999). Uji hipotesis menggunakan teknik *Product Moment Person* dengan bantuan program *Microsoft for Windows versi 2007* dan *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan *self awareness* ( $p = 0.00 < 0,05$ ) dan terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* karena nilai frekuensinya -0.569. Hal ini berarti bahwa rendahnya perilaku *self-awareness* berhubungan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja.

---

**Sitasi:** Umami, M., & Rosdiana, A. M. (2022). Intensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness Pada Remaja. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 133-145. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2674>

---

## Pendahuluan

Pada saat ini, remaja mengalami perubahan yang dramatis terhadap kesadaran diri mereka (*self awareness*). Dalam usia remaja seorang individu akan rentan terpengaruh terhadap orang lain bahkan lingkungan sekitarnya. Karena pada masa ini, remaja menganggap orang lain dapat mengagumi atau mengkritik mereka dan begitupun sebaliknya. Di mana kesadaran diri merupakan suatu keadaan yang secara sadar dan paham akan lingkungan di sekitarnya, sehingga individu tersebut memiliki proses kognitif yang baik dalam dirinya, seperti ingatan, pemikiran, emosi, dan reaksi fisiologisnya. Jika remaja memiliki kesadaran diri yang baik, maka remaja tersebut dapat memilih perilaku mana yang positif dan perilaku yang negatif (Solso, 2007).

Berdasarkan hal tersebut terdapat fenomena tentang rendahnya *self-awareness* di kalangan remaja yang diakibatkan oleh pesatnya penggunaan media sosial. Seperti pada penelitian Sugiharto (2016) bahwa media sosial termasuk konten internet yang paling sering diakses oleh kalangan masyarakat Indonesia dan sebanyak 97,4 %. Dalam hal ini, penggunaan media sosial sangat mempengaruhi dirinya dengan lingkungan sekitarnya yang memicu *self-awareness* berkurang atau kepekaan sosialnya cenderung rendah (Pratama BA, 2019). Berdasarkan *survey* yang ditemukan oleh We

*We Are Social* (2016) bahwa Negara Indonesia menduduki peringkat ketiga tertinggi di dunia dalam mengakses media sosial (*We Are Social*, 2016). Peningkatan penggunaan media sosial tersebut sama halnya dengan peningkatan waktu yang dihabiskan dalam mengakses sebuah media sosial. Pada tahun 2018 penggunaan media sosial di Indonesia dalam sehari dapat menghabiskan waktu rata-rata 3 jam 23 menit yang di mana rata-rata tersebut mengalami peningkatan dari tahun 2016 yang hanya 2 jam 51 menit dalam sehari (*We Are Social*, 2018).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dalam kondisi saat ini yaitu masa pandemic *covid-19*, siswa mengalami masalah dalam belajar karena semua dunia pendidikan harus belajar *online* dari rumah dan sangat mengacu pada *gadget*. Berdasarkan dari beberapa siswa yang di wawancarai oleh peneliti yaitu atas nama Laili Ilmi, Irnawati, dan Muhammad Roby menyatakan bahwa dengan adanya program baru dari pemerintah yang mengharuskan siswa belajar dari rumah membuat rata-rata siswa tidak belajar dengan maksimal atau banyak yang kurang memahami materi yang disampaikan oleh gurunya. Selain itu, ketika belajar *online* berlangsung, seringkali siswa bolos atau tidak memperhatikan pelajarannya saat itu dan siswa juga seringkali lebih memilih untuk membuka media sosial ataupun bermain *game*. Dengan adanya masalah tersebut membuat siswa harus mengikuti aturan *social distancing* dengan banyak teman-temannya yang mengakibatkan harus diam di rumah untuk mengurangi penularan virus corona atau yang disebut dengan *covid-19*. Akhirnya, dengan berjalannya waktu siswa lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan penggunaan media sosial juga tinggi. Hal tersebut disebabkan karena hanya itu yang bisa dikerjakan oleh siswa. selain itu, siswa kurang bisa memanfaatkan media sosial dengan baik untuk mencari informasi-informasi yang berkaitan dengan sekolahnya. Hal tersebut dapat mengakibatkan *self-awareness* seseorang akan berkurang karena lebih banyak menghabiskan waktu di dalam ruangan.

Ketika remaja mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi, maka interaksi bersifat tidak langsung yang akan mengakibatkan interaksi sosial secara langsung kurang dan kepekaan terhadap lingkungan cenderung rendah. Hal tersebut dapat dipengaruhi karena *self-awareness* dalam individu rendah atau hilangnya

identitas *self awareness*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Flurentin (2001) yang menjelaskan tentang *self awareness* berhubungan dengan kemampuan individu dalam hal berkomunikasi dengan orang lain. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa (2017) yang berjudul “*Self Esteem, Self Awareness dan Perilaku Aserif pada Remaja*”. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dalam variabel tersebut. Artinya bahwa perilaku asertif pada remaja dapat dibentuk karena adanya *self esteem* (harga diri) yang positif terhadap dirinya dan dapat menumbuhkan apa yang dilakukan oleh seorang remaja tersebut sangat berharga serta dapat terbentuk karena adanya *self awareness* yang dimiliki oleh individu itu sendiri. Jika individu tersebut memiliki *self awareness* yang baik maka individu tersebut tidak akan melakukan hal-hal yang negatif karena sebelumnya individu akan memikirkan dampak yang akan terjadi selanjutnya. Karena perilaku asertif adalah kemampuan individu dalam hal berkomunikasi dengan orang lain. Oleh karena itu, hubungan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu ketika individu mampu berkomunikasi yang baik dengan orang lain maka hal tersebut juga terbentuk karena adanya *self awareness* yang baik dalam individu tersebut. *Self-awareness* menurut Goleman & Daniel (1996) adalah suatu proses perhatian yang dilakukan secara terus menerus terhadap batin seseorang yang juga dapat menggali pengalaman-pengalaman yang ada serta emosi-emosi yang terdapat dalam kognitif seseorang. Berdasarkan pendapat dari Rahayu (2015) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-awareness* diantaranya yaitu pikiran, perasaan, motivasi, perilaku, pengetahuan dan lingkungan.

Kramer, (2014) melakukan sebuah penelitian yang membuktikan bahwa media sosial dapat mempengaruhi individu terhadap emosi penggunanya. Selain itu, Kramer (2014) juga menunjukkan bahwa ketika pengguna di media sosial sering melihat konten yang negatif maka pengguna lainnya juga ikut memposting hal-hal yang negatif. Namun sebaliknya, jika penggunaan tersebut sering memposting hal-hal yang positif maka kemungkinan besar pengguna lainnya juga ikut memposting yang positif. Fakta di lapangan berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketika pengguna media sosial banyak melihat konten-konten yang positif maka hal tersebut dapat mempengaruhi emosi-emosi penggunanya seperti suasana hati yang berubah.

Dan hal tersebut akan berdampak pada seseorang yang akan mengakibatkan mulai membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial. Oleh karena itu, ketika seseorang melihat kebahagiaan orang lain maka hal tersebut dapat mengakibatkan rasa iri dan muram. Sejalan dengan pendapat dari Turkle (2011) bahwa ketika individu tersebut menghabiskan waktunya di media sosial maka akan terjadi suatu proses perbandingan sosial yang akan mengakibatkan efek depresif akibat munculnya rekasi "*alone together*".

*Alone together* adalah suatu keadaan di mana individu berkumpul tetapi sibuk dengan penggunaan *gadget* mereka dan mengurangi interaksi langsung antar muka (Dragon & Emily, 2015). Secara tidak langsung hal tersebut sering terjadi dalam lingkungan pertemanan maupun keluarga. Akibatnya bisa membuat hubungan antar individu tidak harmonis lagi atau tidak adanya kelekatan yang baik. Kebersamaan sebuah keluarga atau teman sangat berpengaruh terhadap perilaku di lingkungan sekitarnya. Meski raga berada dalam ruangan yang sama, secara psikologis jiwa keluarga tersebut terpisah. Jika kondisi ini terus dibiarkan keluarga akan kehilangan kehangatan. Anggota keluarga pun saling tak acuh. Padahal, bagi anak-anak, kebersamaan keluarga menjadi fase penting untuk tumbuh kembang anak (Republika, 2014). Sejalan dengan penelitian dari Bangkit Ary Pratama yang berjudul hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan sikap apatis terhadap lingkungan sekitar pada siswa menyatakan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan sikap apatis. Di mana semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan media sosial maka sikap apatisnya juga semakin tinggi terhadap lingkungan. Hal ini juga disebabkan karena tingkat *self awareness* nya yang cenderung rendah (Pratama, 2019).

Putri (2016) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa media sosial seharusnya memiliki manfaat yang lebih seperti memperluas jaringan pertemanan dan mendapatkan informasi yang bermanfaat. Namun, kenyataannya penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat menurunkan kemampuan interaksi sosial remaja yang berujung pada sikap apatis terutama terhadap lingkungan sekitar. Hal ini ditandai dengan kurangnya kontak sosial secara langsung dengan orang lain dan komunikasi

yang bersifat tidak langsung karena sudah dipermudah dengan adanya media sosial (Erickson, 2011). Selain itu, Putri (2016) mengatakan bahwa penggunaan media sosial menjadi dampak negatif sebagai individu seperti sebagian pengguna media sosial tidak memiliki tutur kata yang baik sehingga dapat mengganggu kehidupan pengguna lainnya. Oleh karena itu, ketika intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memicu penularan emosi dengan membaca atau melihat konten-konten dari pengguna lainnya. Keadaan tersebut dapat dirasakan oleh pengguna lainnya secara tidak sadar. Sejalan dengan pendapat Kramer (2014) yang menyatakan bahwa penularan emosi dapat terjadi tanpa melalui interaksi secara langsung dan tanpa informasi non-verbal.

Selain itu, menurut Primack (2017) pengaruh dari media sosial dapat mengakibatkan depresi dan kecemasan pada remaja. Hal ini dapat diketahui dari analisis data penelitian yang menunjukkan bahwa ketika individu menggunakan *platform* media sosial yang banyak yaitu antara 7 sampai 11 *platform* maka hal tersebut memiliki resiko tiga kali lebih tinggi mengalami depresi dan kecemasan di bandingkan individu yang hanya menggunakan 2 *platform* media sosial atau tidak menggunakan sama sekali.

Penggunaan media sosial, remaja cenderung memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena remaja mempunyai pengalaman, motif, sikap dan tipe kepribadian yang berbeda dalam setiap pengguna media sosial (Annisa, 2016). Menurut Sandya (2016) intensitas penggunaan media sosial saat ini mengalami peningkatan yang pesat sehingga menciptakan bentuk-bentuk interaksi yang berbeda dengan sebelumnya. Sandya (2016) menjelaskan, intensitas pengguna media sosial yaitu keterlibatan seseorang dalam melakukan aktivitas sosial media seperti frekuensi dalam menggunakan media sosial, lama penggunaan media sosial dalam sekali akses dan jumlah pertemanan yang dibentuk. Menurut Rizki (2017), intensitas pengguna media sosial ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebutuhan internal seseorang yang mencari identitas dan nilai diri seseorang, faktor rasa saling memiliki dan membutuhkan informasi dari orang lain serta faktor emosional seseorang. Seseorang yang seringkali mengakses media sosial maka individu tersebut ingin

mendapat pengakuan dari orang lain dan penghargaan dari lingkungan tempat ia tinggal.

### Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan menggunakan instrumen kuesioner. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan skala yaitu skala intensitas penggunaan media sosial dan skala *self-awareness* dan disusun berdasarkan model skala *Likert*.

Skala *self-awareness* digunakan untuk mengungkapkan *self-awareness* dengan menggunakan aspek teori yang dikemukakan oleh Boyatzis (1999) yaitu *emotional awareness, accurate self assessment, & self confidence*. Sedangkan Skala intensitas media sosial digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial pada remaja yang dikemukakan oleh Anggi (2012) yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi.

Penelitian ini memiliki jumlah populasi sebanyak 50.487 remaja dengan sampel 100 remaja yang ada di Lombok Timur. Sampel didapatkan melalui rumus Slovin dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode yang digunakan untuk analisis data yaitu uji normalitas, uji linieritas uji kategorisasi serta uji hipotesis menggunakan teknik *Product Moment Person* dengan bantuan program *Microsoft for Windows versi 2007* dan *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*.

### Hasil

Hasil pengumpulan dua variabel yaitu bermedia sosial (X) dan *self awareness* (Y) pada remaja Lombok timur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.  
Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self Awareness</i> – Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dari tabel di atas yang menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 yang menunjukkan bahwa  $0,200 > 0,05$ . Maka hal ini dapat dikatakan normal karena nilai signifikansi lebih besar dan sesuai dengan nilai yang sudah ditentukan sebelumnya yaitu  $> 0,05$ .

Tabel 2.  
Uji Linieritas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self awareness</i> – Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,148	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas dari tabel di atas yang menggunakan uji *Compare Means Test for Linierity* dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,148 yang menyatakan bahwa  $0,148 > 0,05$ . Maka hal ini dapat dikatakan linier karena nilai signifikansi lebih besar dan sesuai dengan nilai yang sudah ditentukan sebelumnya yaitu  $> 0,05$ .

Setelah mengetahui nilai uji asumsi maka untuk mengaktegorikan data pada masing-masing variabel dapat dilakukan. Perhitungan kategori pada masing-masing variabel menggunakan bantuan program *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*. Berikut ini rincian pada masing-masing variabel:

Tabel 3.  
Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Tinggi	$X \geq 112$	13	13%
Sedang	$74 < X \leq 111$	84	84%
Rendah	$X < 73$	3	3%

Berdasarkan hasil analisa tabel di atas menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki tingkat yang sedang dalam mengakses media sosial pada remaja. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil kategori sedang yaitu 84% dengan frekuensi sebanyak 84 remaja. Sedangkan remaja yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sebanyak 13% dengan frekuensi sebanyak 13



remaja. Diikuti dengan tingkat intensitas penggunaan media sosial yang rendah sebanyak 3% dengan tingkat frekuensi sebanyak 3 orang.

Tabel 4.

Kategorisasi *Self Awareness*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Tinggi	$X \geq 94$	10	10%
Sedang	$62 < X \leq 93$	85	85%
Rendah	$X < 61$	5	5%

Berdasarkan hasil analisa tabel diatas bahwa variabel *self awareness* dapat diketahui bahwa remaja Lombok Timur memiliki tingkat *self awareness* yang sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil kategori sedang dengan jumlah 85% dengan frekuensi sebanyak 85 remaja. Remaja yang memiliki tingkat *self awareness* yang tinggi hanya memiliki frekuensi sebanyak 10 orang dengan 10%. Diikuti dengan tingkat *self awareness* yang paling rendah yaitu sebanyak 5 orang dengan jumlah frekuensi 5%.

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *self-awareness* pada remaja. Sehingga, dalam penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan teknik *Product Moment Person* dengan bantuan program *Microsoft for Windows versi 2007* dan *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*. Teknik korelasi tersebut digunakan untuk mencari besarnya hubungan antara variabel yang satu dengan yang lainnya (Umar, 2007). Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5.

Hasil Korelasi *Product Moment Pearson*

Variabel	Sig.	Frekuensi	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,000	-0,569	Hubungan Negatif
<i>Self Awareness</i>	0,000	-0,569	Hubungan Negatif

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai taraf signifikansi untuk variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap *self awareness* yaitu sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial (X) terhadap *self awareness* (Y) karena nilai signifikansi lebih

kecil dari 0,05. Di mana  $H_0$  yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* pada remaja di tolak dan  $H_a$  yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* diterima karena nilai frekuensinya yaitu -0,569. Hal ini berarti bahwa rendahnya perilaku *self-awareness* berhubungan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja.

### Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan *self awareness*. Hal ini dibuktikan dengan nilai taraf signifikansi untuk variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap *self awareness* yaitu sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial (X) terhadap *self awareness* (Y) karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Di mana  $H_0$  yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* pada remaja di tolak dan  $H_a$  yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *self-awareness* diterima karena nilai frekuensinya yaitu -0,569. Hal ini berarti bahwa rendahnya perilaku *self-awareness* berhubungan dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja. Pengujian hipotesis menggunakan teknik *Product Moment Person* dengan bantuan program *Microsoft for Windows versi 2007* dan *IMB SPSS versi 23.0 for Windows*. Seperti penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khairunnisa (2017) yang menyebutkan bahwa *self awareness* memiliki hubungan dengan perilaku asertif. Perilaku asertif adalah kemampuan seseorang dalam hal berkomunikasi sesuai dengan apa yang dirasakan, diinginkan untuk menyampaikan sesuatu dan tetap menjaga perasaan orang lain (Garner, 2012). Sejalan dnegan penelitian yang dilakukan oleh Aprinta, & Errika (2017) tentang “hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat kepekaan sosial di usia remaja” yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kepekaan sosial di kalangan remaja. Semakin sering remaja mengakses media sosial, maka semakin sering pula ia akan

mencari informasi terkait dengan pemenuhan informasi, dan semakin ia memenuhi kebutuhan informasi, maka ia akan semakin sering mendiskusikan informasi dan kemudian dan akan memicu kepedulian terhadap lingkungan yang kemudian membentuk kesadaran sosial mereka.

Hasil penelitian di atas menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang negatif terhadap *self awareness*. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka *self awareness*-nya terhadap lingkungan semakin rendah. Walaupun jumlah nilai signifikansinya berada dalam kategori sedang tetapi secara tidak langsung penggunaan media sosial memberikan sumbangan terhadap perilaku *self awareness* pada remaja Lombok Timur. Dalam hal ini tentu juga didukung dengan factor-faktor yang mempengaruhi *self awareness*. Seperti faktor pikiran, perasaan, motivasi, perilaku dan pengetahuan. Menurut Bulechek dalam Rahayu (2015) salah satu faktor yang mempengaruhi *self awareness* yaitu perilaku. Perilaku adalah suatu tindakan seseorang atau segala aktivitas yang dilakukan oleh individu seperti berjalan, menangis, tertawa, bekerja dan lainnya yang dapat dimatai secara langsung maupun tidak langsung oleh orang lain (Notoatmojo, 2003). Efendi (2017) menyatakan bahwa ketika remaja mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi maka sosialnya cenderung akan rendah dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar juga rendah. Hal tersebut dapat disebut dengan sikap apatis (Efendi, 2017). Berdasarkan teori ketergantungan media bahwa ketika individu sudah tergantung dengan sebuah media dalam memenuhi kebutuhannya maka tanpa disadari bahwa media tersebut sangat penting dalam memenuhi sebuah kebutuhannya (Ara, 2015). Sehingga perilaku *self awareness* terhadap sesama menjadi kurang.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan remaja Lombok Timur memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial dan tingkat *self awareness* yang sedang. Oleh karena itu, dengan tingkat kategori yang sedang remaja Lombok Timur tidak lepas dari adanya perilaku *self awareness* dan Intensitas penggunaan media sosial. Penelitian ini dibuktikan dengan nilai taraf signifikansi untuk variabel intensitas

penggunaan media sosial terhadap *self awareness* yaitu sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial (X) terhadap *self awareness* (Y) karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 dan nilai frekuensinya -0,569 sehingga terdapat hubungan yang negatif.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan bahwa remaja memiliki kecenderungan menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi. Oleh karena itu, walaupun dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi diharapkan remaja-remaja lebih peka terhadap lingkungan sekitarnya atau lebih memiliki perilaku *self awareness* terhadap sesama maupun lingkungannya. Hal tersebut dilakukan untuk tetap menjaga solidaritas terhadap sesama dan tidak sibuk dengan diri sendiri.

### Referensi

- Aprinta, & Errika. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kepekaan Sosial di Usia Remaja. *Jurnal The Messenger*, 9(1), 65. <https://doi.org/10.26623/themessenger.v9i1.428>
- Efendi, A., Astuti P. I., & Rahayu, N. T. (2017). Analisis Pengaruh Penggunaan Media Baru terhadap Pola Interaksi Sosial Anak di Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 2(18), 12–24.
- Flurentin, M. (2001). *Konseling Lintas Budaya*. Malang: FIP UM.
- Garner, E. (2012). *Assertiveness Re-claim Your Assertive Birthright*. Denmark: Ventus Publishing ApS. <http://bookboon.com/en/assertiveness-ebook>.
- Goleman, & Daniel. (1996). *Kecerdasan Emosi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Khairunnisa, H. (2017). *Self Esteem, Self Awareness dan Perilaku Asertif pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Khodijah. (2006). *Psikologi Belajar* (1983rd ed.). Palembang: IAIN Raden Fatah Press Suriasumanti.
- Kramer, A. D., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. In *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(24), 8788-8790.
- Notoatmojo, S. (2003). *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Pratama, B. A. (2019). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan

- kecenderungan sikap apatis terhadap lingkungan sekitar pada siswa SMP N 1 Sukoharjo, Kec/Kab Sukoharjo, Jawa Tengah. *Indonesian Journal on Medical Science*, 6 (1), 51–56.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in human behavior*, 69, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Putri, W. S. ., Nurwati, R. ., & Budiarti, S. . (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Remaja. In *Prosiding Ks:Riset & Pkm*, 3 (1), 1–154.
- Rahayu. (2015). *Faktor yang Mempengaruhi Self Awareness*. <http://eprints.walisongo.ac.id/pdf>. Diakses 22/02/2017
- Republika. (2014). *Harapan Baru Polwan Berjilbab*. Jakarta Selatan: REPUBLIKA.ID
- Rizki, A. I. (2017). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Harga Diri [Skripsi]*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sandya, A. P. (2016). *Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial dan Faktor Pendorong Kehadiran Publik terhadap Partisipasi Politik dalam Perbincangan Publik Berbentuk Meme [Skripsi]*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Solso, R. (2007). *Psikologi Kognitif (Edisi ke-8)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiharto. (2016). *Pengguna Internet di Indonesia Didominasi Anak Muda*. CNN Indonesia.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect more from Technology and Less from Each Other*. UK: Hachette UK.
- Umar, H. (2007). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- We Are Social. (2016). *Survey Penggunaan Media Sosial 2016*. We Are Social. .
- We Are Social. (2018). *Survey Penggunaan Media Sosial 2018*. We Are Social.