

# The Indonesian Journal of Social Studies

Available at <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpips/index>

## ***Social Emotions Skills: Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Self Awareness Abilities Pada Remaja***

**Ilsya Mulya Insani <sup>1)</sup>, Sofy Sukmawati <sup>2)</sup>, Mina Holilah <sup>3)</sup>, Retno Ayu Hardiyanti<sup>4)</sup>**

1) Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

2) Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

3) Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

4) Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

### Abstract

*The use of social media greatly influences individual self-awareness with the surrounding environment. When teenagers access social media with high intensity, indirect interactions will result in less direct social interaction and low sensitivity to the environment. This can be influenced because self-awareness in individuals is low. This study aims to find out about the intensity of social media use on self-awareness in adolescents at SMPN 29 Bandung. Based on the results of the interviews we conducted, these teenagers used social media quite often, but they rarely made their daily statuses or updates on their personal social media accounts, especially boys, and for female students, they preferred to update their daily lives through second accounts. These teenagers will stop using social media when their cell phones are being charged and when they feel tired. However, this only lasts for a while after their cellphone battery is charged, they will play cellphones again. Because some of the hobbies they like are still related to mobile phones such as playing online games, listening to music, or watching movies, things like this reduce the intensity of direct social interaction. With this, it means that low self-awareness behavior is related to the high intensity of social media use in adolescents.*

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

\*Corresponding author:

E-mail: [ilsyamulya5@upi.edu](mailto:ilsyamulya5@upi.edu)

e-ISSN 2615-5966 (Online)

This is an open access article under the CC-BY-SA license



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 masaini, 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 Tarwiyah, H. L. (2022).

Berdasarkan hal tersebut terdapat fenomena tentang rendahnya *self-awareness* di kalangan remaja yang diakibatkan oleh pesatnya penggunaan media sosial. Seperti pada penelitian Ismi, A., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022) 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 Are Social* (2023) bahwa negara Indonesia menduduki peringkat ketiga tertinggi di dunia dalam mengakses media sosial (*We Are Social*, 2023). 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 dimana rata-rata tersebut mengalami peningkatan dari tahun 2020 sampai 2022 yang hanya 2 jam 51 menit dalam sehari (*We Are Social*, 2023). 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*.

Kramer, (2022) melakukan sebuah penelitian yang membuktikan bahwa media sosial dapat mempengaruhi individu terhadap emosi penggunaannya. Selain itu, Kramer (2022) 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 pengguna 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 penggunaannya 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 (2021) 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 tatap 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 antar 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, 2020). 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 (2022) 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 berbedadengan 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 PENELITIAN**

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Menurut (Creswell, 2008: 46) dalam Kriyantono (2020) metode studi kasus ini digunakan oleh peneliti untuk menggali dan menemukan suatu fenomena tertentu dalam suatu waktu kegiatan dan kemudian mengumpulkan informasi secara detail dan mendalam terkait fenomena penggunaan media sosial terhadap *self awareness abilities* pada remaja SMPN 29 kelas IX B kota Bandung. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam serta observasi partisipan penelitian, yaitu siswa/i kelas IX B SMPN 29 kota Bandung. Wawancara mencakup pertanyaan mengenai intensitas penggunaan media sosial, serta *self awareness abilities* pada remaja. Dalam penelitian ini terdapat data primer yang telah diperoleh dari pihak-pihak terkait langsung melalui teknik pengumpulan data, sebagai berikut:

1. Wawancara langsung secara mendalam dari informan penelitian
2. Studi literatur yang dilakukan dengan menggunakan berbagai referensi yang relevan misalnya jurnal ataupun penelitian terdahulu.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengambilan informan berupa teknik *purpose sampling*. Oleh karena itu, informan yang diperoleh ada 6 orang siswa/i kelas IX B SMPN 29 kota Bandung, antara lain sebagai berikut:

1. Siswa laki laki (AMM), kelas IX B SMPN 29 kota Bandung
2. Siswa laki laki (DKK), kelas IX B SMPN 29 kota Bandung
3. Siswa perempuan (KS), kelas IX B SMPN 29 kota Bandung
4. Siswa perempuan (DA), kelas IX B SMPN 29 kota Bandung
5. Siswa laki-laki (ZG), kelas IX B SMPN 29 kota Bandung
6. Siswa laki-laki (YMH), kelas IX B SMPN 29 kota Bandung

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Intensitas Penggunaan Media Sosial Remaja

Intensitas media sosial mengacu pada sejauh mana individu atau kelompok terlibat dalam aktivitas dan interaksi di platform media sosial selama periode waktu tertentu. Ini dapat mencakup berbagai aspek, seperti frekuensi memposting, berkomentar, berbagi konten, berinteraksi dengan konten orang lain. Saat ini, jejaring sosial telah menjadi pusat pertukaran informasi, ide dan menghubungkan orang-orang dari seluruh dunia tanpa hambatan geografis. Intensitas media sosial berperan penting dalam membentuk pola komunikasi modern, mengubah cara kita mengakses informasi, berinteraksi dengan orang lain, dan membentuk identitas kita secara online. Dengan memahami konsep intensitas media sosial, kita dapat menggali lebih dalam bagaimana penggunaan platform ini memengaruhi kehidupan kita sehari-hari. Baik secara positif maupun negatif, intensitas penggunaan media sosial dapat membentuk cara kita melihat dunia, berpartisipasi dalam komunitas, dan menanggapi peristiwa dunia. Kuss dan Griffiths (2017): Menyatakan bahwa intensitas media sosial merujuk pada waktu yang dihabiskan oleh individu dalam berinteraksi dan menggunakan media sosial. Ini dapat mencakup waktu penggunaan harian, durasi kunjungan, serta frekuensi login. (Umami & Mega Rosdiana, n.d.)

Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan individu dan kelompok untuk berinteraksi, berbagi konten, dan berkomunikasi secara online. Ini mencakup berbagai jenis platform yang memungkinkan pengguna untuk membuat, berbagi, dan mengakses konten dalam berbagai bentuk, seperti teks, gambar, video, dan audio. Media sosial telah menjadi sarana utama bagi orang-orang untuk terhubung, berkomunikasi, dan berpartisipasi dalam komunitas online. Karakteristik utama dari media sosial adalah interaksi dua arah, yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan konten yang dibagikan oleh orang lain dan meresponsnya. (Secsio et al., n.d.) Menurut Kaplan Andreas: "Media sosial merupakan sekelompok praktik dalam mana individu, terhubung melalui jaringan, menciptakan, berbagi, dan kadang-kadang menukar informasi dan gagasan dalam komunitas dan jaringan virtual." Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan bagi penggunanya. Ciri-ciri kecanduan media sosial yang diungkap menurut teori goldberg yaitu; sering lupa waktu, gejala menarik diri, muncul sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan, kebutuhan peralatan komputer dan aplikasi yang lebih baik/lebih banyak, sering berkomentar, berbohong, prestasi rendah, menutup diri secara sosial dan kelelahan (nurmandia, 2013). (Arif & Ronaning Roem, n.d.)

Penggunaan media sosial oleh remaja telah menjadi fenomena penting di era digital saat ini. Intensitas penggunaan media sosial berdampak besar pada berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk hubungan sosial, kesehatan mental, pertumbuhan pribadi, dan produktivitas. Berdasarkan hasil wawancara yang kami lakukan di SMPN 29 Bandung pada 6 siswa kelas IX B mereka mempunyai intensitas menggunakan media sosial yang cenderung cukup tinggi.

No	Responden	Hasil Wawancara
1.	Responden pertama yaitu	Media sosial yang dia sering buka yaitu WhatsApp

	seorang laki laki (AMM)	dan yang sering di update berupa quotes, dia akan berhenti bermain media sosial ketika baterai handphone nya habis dan ketika dia merasa kelelahan dan setelah hal itu biasanya dia akan tertidur. Responden pertama ini lebih menyukai komunikasi lewat media sosial di bandingkan dengan komunikasi secara langsung.
2.	Responden kedua yaitu seorang laki laki (DKK)	Media sosial yang sering dia gunakan yaitu Instagram dan dia juga sering membuka youtube, selain bermain media sosial yang dia lakukan yaitu tidur atau main keluar bersama teman nya. Dia menggunakan media sosial Instagram dengan waktu 3-4 jam perhari dan biasanya hanya update di momen tertentu saja. Responden kedua ini lebih menyukai komunikasi secara langsung di bandingkan dengan media sosial.
3.	Responden ketiga yaitu seorang perempuan (KS)	Media sosial yang sering di gunakan yaitu WhatsApp dan Instagram dia juga sering update di media sosial, dia akan berhenti bermain media sosial ketika kelelahan. Waktu yang biasanya dia habiskan bermain media sosial 3-4 jam perhari, dia tidak bisa kalau sehari saja tidak bermain media sosial. Responden ketiga ini lebih memilih komunikasi secara langsung di bandingkan dengan berkomunikasi lewat sosial media.
4.	Responden keempat yaitu seorang perempuan (DA)	Media sosial yang sering digunakan yaitu Instagram dan lebih sering update di second akun miliknya, dia akan berhenti bermain media sosial ketika sudah kelelahan dan biasanya akan mengerjakan tugas. Responden keempat ini lebih memilih berkomunikasi secara langsung dibandingkan dengan berkomunikasi lewat sosial media.
5.	Responden kelima yaitu seorang laki laki (ZG)	Dia sering membuka youtube di bandingkan dengan media sosial lainnya dan dia juga jarang update. Dia pernah mengalami kecanduan media sosial. Responden kelima ini lebih memilih komunikasi secara langsung dibandingkan berkomunikasi lewat media sosial.
6.	Responden keenam yaitu seorang laki laki (YMH)	Media sosial yang sering dia buka yaitu WhatsApp dan Instagram dan dia jarang update hanya beberapa kali saja. Dia juga mengutarakan pernah kecanduan bermain media sosial dan cara dia mengatasinya dengan olahraga dan bermain gitar, dia menghabiskan waktu 1- 2 jam sehari untuk bermain media sosial. Responden keenam ini lebih memilih berkomunikasi secara langsung dibandingkan dengan berkomunikasi lewat media sosial.

Hasil dari jawaban wawancara kepada 6 siswa ini kita dapat mengambil kesimpulan bahwa intensitas penggunaan sosial media mereka cukup tinggi, mereka menghabiskan waktu bermain media sosial sampai merasa kelelahan dan baru akan berhenti. Serta media sosial yang sering mereka buka yaitu WhatsApp dan Instagram dan siswa laki laki jarang update kesehariannya di

media sosial dan hanya mengupdate di momen tertentu saja, sedangkan untuk siswa perempuan mereka mengupdate lebih sering di second akun nya. Media sosial memiliki pengaruh yang kuat terhadap kehidupan remaja saat ini. Dalam masyarakat yang semakin terhubung secara digital, remaja menghabiskan banyak waktu mereka di berbagai platform media sosial. Fenomena ini memiliki dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk sosial, emosional, pendidikan, dan perkembangan pribadi.

### **Self Awareness Abilities pada Remaja**

*Self awareness* (kesadaran diri) adalah wawasan terkait hal-hal yang melatar belakangi timbulnya perilaku dan pemikiran (Chaplin, 2021) menyatakan *self awareness* (kesadaran diri) merupakan suatu kemampuan individu dalam memahami tingkah laku seseorang, yang nantinya mendorong individu dalam proses menentukan perilaku atau dapat dikatakan mampu menempatkan diri sesuai lingkungannya. *Self awareness* merupakan bentuk kesadaran diri untuk memahami situasi yang ada di sekitarnya, melalui proses kognitif dalam dirinya, seperti ingatan, pikiran, emosi dan reaksi fisiologisnya. Yang berarti dapat dikatakan jika remaja mempunyai *self awareness* yang baik, maka remaja tersebut dapat memilih perilaku mana yang positif dan perilaku mana yang negatif (Tarwiyyah, H. L. 2022).

Menurut Tarwiyyah, H. L. (2022) ada beberapa karakteristik *self awareness* antara lain: (1) "Attention" adalah sebuah perhatian yang baik dalam hal sumber daya mental eksternal maupun internal. Oleh karena itu, *self awareness* dapat dialihkan melalui peristiwa yang eksternal maupun internal. Di mana eksternal yang dimaksud yaitu seperti lingkungan sekolah, ataupun lingkungan yang lainnya. Sedangkan internal yang dimaksud adalah sebuah peristiwa yang ada dalam diri individu tersebut ketika proses belajar mengajar berlangsung. (2) "Wakefulness" merupakan kondisi kesiagaan seseorang dalam kesehariannya dimana ketika kondisi kesadaran individu akan terjaga jika individu tersebut memiliki istirahat yang cukup dan baik atau pola hidup sehat. (3) "Architecture" adalah suatu aspek fisiologis yang ada di dalamnya, di mana kesadaran tersebut bukan termasuk proses tunggal yang dilakukan oleh sebuah neuron tunggal. (4) "Recall of knowledge" adalah suatu proses mengingat sebuah pengetahuan tentang individu itu sendiri beserta lingkungan tempat ia tinggal. *Self-awareness* tersebut dapat diambil pengetahuan seseorang dengan informasi-informasi yang ada di lingkungan sekitarnya. Sehingga individu tersebut dapat mengingat hal-hal yang sudah diajarkan sebelumnya. (5) "Emotive (emotif)" adalah suatu bagian-bagian afeksi yang dapat diasosiasikan melalui kesadaran. *Self-awareness* dapat dibentuk melalui afeksi maupun kognitif. Afeksi yang di miliki seseorang dapat diekspresikan sebagai respon peristiwa yang ada.

*Self awareness abilities* pada remaja sangat penting diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka karena dengan adanya *self awareness abilities* remaja jadi lebih dapat untuk pemahaman diri sendiri untuk mengenali dan perhatian dengan kondisi yang terjadi, mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, serta mempunyai gambaran yang jelas terkait dirinya. Sehingga nantinya remaja mampu mengelola emosinya dengan baik, dimana dalam hal ini individu akan senantiasa lebih memahami dirinya sendiri. Berdasarkan hasil wawancara yang kami lakukan di SMPN 29 Bandung pada 6 siswa kelas IX B berikut tanggapan mereka terkait tentang *self awareness abilities* yang ada pada diri mereka sendiri.

No	Responden	Hasil Wawancara
1.	Responden pertama yaitu seorang siswa laki laki (AMM)	Menurut pendapatnya dikatakan bahwa dia masih sulit untuk menghilangkan perasaan tersinggung apabila diremehkan oleh orang lain, jika mendapatkan nilai ujian yang kurang bagus juga dia biasa saja, pada saat sedang dimarahi oleh orang tua juga dia tidak bisa mengekspresikan emosi yang ada dalam dirinya hanya bisa untuk dipendam saja, dia juga saat berbuat suatu perbuatan yang salah tidak mengerti kesalahan apa yang telah dilakukan oleh dirinya sendiri serta responden pertama ini dalam menyikapi <i>self awareness abilities</i> atau kesadaran diri

		jika diminta untuk menggantikan orang tua saat tidak dapat hadir dalam kegiatan gotong royong dia akan bersedia hadir tapi karena terpaksa juga dapat dikatakan dia sedikit memiliki kepekaan terhadap kesadaran dirinya terutama di lingkungan sekitarnya.
2.	Responden kedua yaitu seorang siswa laki laki (DKK)	Menurut pendapatnya bahwa dia sulit untuk menghilangkan perasaan tersinggung karena jika diremehkan oleh orang lain akan lebih sakit hati da tidak terima diremehkan seperti itu, jika mendapatkan nilai jelek perasaannya akan sedih dan lebih merefleksikan diri penyebab mendapatkan nilai jelek karena tidak belajar dengan giat dan konsisten dalam belajar, pada saat sedang dimarahi oleh orang tua juga dia akan balik untuk marah tidak terima jika disalahkan berani untuk membela dirinya, jika berbuat kesalahan dia lebih kepada berfikir terlebih dahulu mengenai kesalahan apa yang telah diperbuat serta responden kedua ini dalam menyikapi <i>self awareness abilities</i> atau kesadaran diri jika diminta untuk menggantikan orang tua saat tidak dapat hadir dalam kegiatan gotong royong dia akan bersedia hadir tapi cuma demi harga diri orang tuanya saja dapat dikatakan dia sedikit memiliki kepekaan terhadap kesadaaran dirinya terutama di lingkungan sekitarnya.
3.	Responden ketiga yaitu seorang perempuan (KS)	Menurut pendapatnya bahwa dia sulit untuk menghilangkan perasaan tersinggung karena jika diremehkan oleh orang lain akan lebih sakit hati, kepikiran, overthinking, jika mendapatkan nilai jelek akan lebih merefleksikan diri apa yang salah sehingga mendapatkan nilai jelek, jika dimarahi orang tua tergantung gimana pendapat orang tua jika dia salah maka diem saja dimarahi lebih melihat konteks kemarahan orang tua itu pasti ada penyebabnya, jika berbuat kesalahan mengerti salahnya apa serta responden ketiga ini dalam menyikapi <i>self awareness abilities</i> atau kesadaran diri jika diminta untuk menggantikan orang tua saat tidak dapat hadir dalam kegiatan gotong royong dia akan bersedia hadir tapi mau tidak mau karena terpaksa dapat dikatakan dia sedikit memiliki kepekaan terhadap kesadaaran dirinya terutama di lingkungan sekitarnya.
4.	Responden keempat yaitu seorang perempuan (DA)	Menurut pendapatnya bahwa dia sulit untuk menghilangkan perasaan tersinggung karena jika diremehkan oleh orang lain akan lebih sakit hati dan dendam terhadap orang tersebut, jika mendapatkan nilai jelek dia akan biasa saja, jika dimarahi orang tua dia akan balik marah tidak terima, jika berbuat kesalahan dia masih tidak mengerti kesalahannya apa dan harus berbuat apa selanjutnya serta responden keempat ini dalam menyikapi <i>self awareness abilities</i> atau kesadaran diri jika diminta untuk menggantikan orang tua saat tidak dapat hadir dalam kegiatan gotong royong dia tidak bersedia hadir karena malas dan mager saja dapat dikatakan dia tidak memiliki kepekaan terhadap kesadaaran dirinya terutama di lingkungan sekitarnya.
5.	Responden kelima yaitu seorang laki laki (ZG)	Menurut pendapatnya bahwa dia tidak sulit untuk menghilangkan perasaan tersinggung karena jika diremehkan oleh orang lain dia lebih untuk memafkannya saja, jika

		mendapatkan nilai jelek dia akan biasa saja lebih santai dan terima apa adanya, jika dimarahi orang tua dia akan lebih terima saja dimarahi, jika berbuat kesalahan dia mengerti kesalahannya apa dan lebih untuk mengevaluasi diri serta responden kelima ini dalam menyikapi <i>self awareness</i> atau kesadaran diri jika diminta untuk menggantikan orang tua saat tidak dapat hadir dalam kegiatan gotong royong dia bersedia untuk hadir dapat dikatakan dia sedikit memiliki kepekaan terhadap kesadaran dirinya terutama di lingkungan sekitarnya.
6.	Responden keenam yaitu seorang laki laki (YMH)	Menurut pendapatnya bahwa dia akan biasa saja jika diremehkan oleh orang lain, jika mendapatkan nilai jelek dia akan sedih dan dievaluasi kenapa bisa mendapatkan nilai jelek, jika dimarahi orang tua dia akan balik marah tidak terima karena merasa itu bukan kesalahannya, jika berbuat kesalahan dia masih tidak mengerti kesalahannya apa dan harus berbuat apa selanjutnya, serta responden keenam ini dalam menyikapi <i>self awareness</i> atau kesadaran diri jika diminta untuk menggantikan orang tua saat tidak dapat hadir dalam kegiatan gotong royong dia bersedia untuk hadir dapat dikatakan dia cukup memiliki kepekaan terhadap kesadaran dirinya terutama di lingkungan sekitarnya.

Hasil dari jawaban wawancara kepada 6 siswa ini kita dapat mengambil kesimpulan bahwa *self awareness abilities* mereka sangat kurang atau rendah, mereka masih tidak bisa mengekspresikan perasaan yang ada dalam dirinya masih tidak peka dan peduli terhadap kondisi lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang negatif terhadap *self awareness abilities* pada remaja artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka *self awareness*-nya terhadap lingkungan semakin rendah. Dalam hal ini tentu juga didukung dengan faktor-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, 2019).

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. 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 abilities* remaja terhadap sesama menjadi kurang.

### **Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Self Awareness Abilities* pada Remaja**

*Self-awareness* menurut Goleman & Daniel (2022) 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. Menurut Ann. Mariner yang dikutip dari Nursalam (2023) lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan perilaku orang atau kelompok.

Mengakses media sosial tentu memiliki pengaruh terhadap harga diri seorang remaja. Di mana ketika remaja tersebut melihat konten-konten yang positif seperti melihat foto yang bagus di pengguna lainnya maka, secara tidak langsung individu tersebut tidak mau kalah dan akan mempublikasikan foto yang lebih bagus dari pengguna lainnya. Hal tersebut adalah bentuk cara untuk mengendalikan perasaan eksistensinya dirinya. Selain itu, hal tersebut juga dapat mengurangi perasaan dan bentuk harga dirinya sendiri hanya karena hal-hal yang sederhana seperti jumlah likes dan comment. Sejalan dengan artikel yang diungkapkan oleh *Why I'm Happier Without Instagram* di *State Press*. Individu akan memperbaiki foto yang tidak memiliki banyak likes dan comment dan juga akan mengatur berbagai cara seperti waktu yang tepat untuk memposting foto dan caption yang bagus supaya like dan comment-nya banyak (Avesina, 2015).

Putri (2016) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa media sosial seharusnya memiliki manfaat yang lebih seperti memperluas jaringan pertemanan dan mendapatkan informasi yang bermanfaat. Namun, kenyataan sebaliknya penggunaan media sosial yang kurang bijak juga 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. Berdasarkan penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial pada remaja terhadap *self-awareness abilities*. Hal ini berarti bahwa rendahnya perilaku *self-awareness* berhubungan dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja atau siswa kelas IX B SMAN 29 kota Bandung.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil wawancara yang kita lakukan intensitas penggunaan media sosial pada remaja menghabiskan rentang waktu satu sampai empat jam perhari. Mereka semua hanya akan berhenti ketika sudah merasa lelah dan baterai handphone mereka habis. Intensitas penggunaan media sosial dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap *self-awareness abilities* pada remaja. Sementara media sosial dapat membantu pemahaman identitas dan penemuan diri, intensitas yang intens juga dapat memengaruhi perbandingan sosial dan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengatur waktu mereka di media sosial dengan bijak, mengembangkan kesadaran diri yang sehat, dan menjaga keseimbangan antara interaksi secara langsung dan tidak langsung serta pengembangan kesadaran diri yang mendalam. Dengan demikian, dapat diberi kesimpulan bahwa para 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 abilities* terhadap sesama maupun lingkungannya. Hal tersebut dilakukan untuk tetap menjaga solidaritas terhadap sesama dan tidak sibuk dengan diri sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, E., & Ronaning Roem, E. (n.d.). *PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI SARANA PROMOSI PERPUSDA KABUPATEN BELITUNG TIMUR*.
- 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>
- Dariyo, A. (2017). Peran Self-Awareness Dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa. *Psikodimensia*, 15(2), 254. <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.991>
- 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.
- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i3.23434>
- Hafizha, R. (2021). Profil Self-Awareness Remaja. *JECO Journal of Education and Counseling Journal of Education and Counseling*, 2(1), 158–166. <https://jurnal.masoemiversity.ac.id/index.php/educationcounseling/article/279>
- Ismi, A., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi *Social Media Addiction dan Fomo (Fear Of Missing Out)* (Vol. 9).
- Kramer, A.D., Guillory, J.E., & Hancock, J.T. (2022). *Experimental evidence of massive scale emotional contagion through social networks*. In *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(24), 8788–8790.
- Mardlia, D., Sarwindah Sukiatni, D., Kusumandari, R., & Psikologi, F. (2022). Self awareness dan pengambilan keputusan karier pada siswa. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(2), 61–69
- Martha, Z. (2021). Penggunaan Fitur Media Sosial Instagram Stories Sebagai Media Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 3(1), 26–32. <https://doi.org/10.33366/jkn.v3i1.67>
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja. *Communication*, 8(1), 51. <https://doi.org/10.36080/comm.v8i1.651>
- 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.
- Rizki AI. (2017). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Harga Diri (Skripsi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari, D. N., & Basit, A. (2020). Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Edukasi. *Persepsi: Communication Journal*, 3(1), 23–36. <https://doi.org/10.30596/persepsi.v3i1.4428>
- Secsio, W., Putri, R., Nurwati, R.N., Meilanny, & Santoso, B. (n.d.). *PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU REMAJA*.
- Supratman, L. P. (2018). Penggunaan Media Sosial oleh Digital Native. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 15(1), 47–60. <https://doi.org/10.24002/jik.v15i1.1243>
- Umami, M., & Mega Rosdiana, A. (n.d.). *Intensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness pada Remaja*. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i2>
- Tarwiyyah, H. L. (2022). Pengaruh Religiusitas Dalam Membangun Self-Awareness Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 79–85. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Widada, C. K. (2018). Mengambil Manfaat Media Sosial Dalam Pengembangan Layanan. *Journal of Documentation and Information Science*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.33505/jodis.v2i1.130>