

ORIGINAL ARTICLE

The Relationship between Social Media Usage Activities and the Fulfillment of Activity Daily Living (ADL) in Adolescents in East Java

Sheilla Dian Pitaloka ¹, Dhian Satya Rachmawati ^{*1}, Iis Fatimawati ¹

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya

*Corresponding Author: dhiansatyarachmawati@stikeshangtuah-sby.ac.id

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (26th, September 2023)

Revised (16th, September 2023)

Accepted (31th, October 2023)

Keywords

Social media; Activity; ADL;
Adolescents

ABSTRACT

Social media nowadays is not a new things to society, especially among teenagers. Excessive use of social media can lead to addiction. Adolescents who are addicted can adversely affect the fulfillment of ADL. The purpose of this study was to determine the relationship between the use of social media activities with ADL fulfillment in adolescents in East Java. The research design was observational analytic with a sample of 139 adolescents aged 12-25 years selected using the propotionate stratified sampling technique. The variables consist of activities using social media and fulfilling ADL. The measuring instrument used is the SIPMS questionnaire and the ADL fulfillment questionnaire. Test analysis using Spearman Rho ($\alpha = 0.05$). The results showed that most of the adolescents used social media in the medium intensity category as many as 97 people (69,3%) and 92 people (65,7%). The results showed that there was a unidirectional relationship between the use of social media activities and the fulfillment of ADL in adolescents = 0.000 with the results of $r = 0.424$. The use of social media with high intensity does not have a negative impact on the fulfillment of ADL adolescents. The role of health workers and education personnel is to provide education to adolescents about efficient time management so that ADL can be fulfilled properly even with high intensity of social media use.

Jurnal Ilmiah Keperawatan is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya)

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Website: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/IJKSHT>

E-mail: jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com / jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id

Pendahuluan

Teknologi pada zaman modern seperti saat ini sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat, tidak terkecuali dalam proses pendidikan (Putra, 2017). Terlebih lagi pada masa pandemi Covid-19, gadget tidak hanya di gunakan sebagai alat untuk berkomunikasi, tetapi gadget menjadi media yang di gunakan sebagai sarana untuk belajar secara daring (Deviana & Rahim, 2021). Penggunaan *gadget* sudah menjadi suatu kewajiban bagi siswa di setiap jenjang tingkatan untuk menunjang pembelajaran mereka di sekolah (Aswar et al., 2021). Penggunaan media sosial sudah menjadi candu tidak hanya pada orang dewasa, tetapi juga pada remaja dan anak- anak, yang mengakses media sosial setiap hari tanpa henti (Elburdah et al., 2021). Hal ini akan cenderung menyebabkan remaja mengalami kecanduan, karena proses adaptasi dengan interaksi budaya dan lingkungan yang dihadapi tidak sesuai dengan wawasan serta pengetahuan yang memadai (Levani et al., 2020). Remaja yang kecanduan *gadget* dapat menyebabkan pola makan menjadi tidak teratur, remaja hanya akan makan makanan yang disukai, kurang tidur atau pola tidur yang tidak teratur, sulit berkonsentrasi, prestasi belajar yang menurun, ke tidakseimbangan bobot tubuh karena remaja sering menahan rasa lapar dan haus, serta menahan keinginan untuk BAB yang mengakibatkan gangguan terhadap sistem pencernaan, dan menurunnya aktivitas sosial (Nahriyah, 2018).

We Are Social mencatat jumlah pengguna media sosial secara global terus meningkat setiap tahun, dan pada Januari 2021, angkanya mencapai 4,2 miliar (Bayu, 2021). Saat ini tercatat di



This is an Open Access article
Distributed under the terms of the
[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Indonesia pengguna jejaring sosial mencapai sekitar 62,56 juta orang dan dinyatakan mayoritas remaja sebagai pengguna aktif media sosial (Ainiyah, 2018). Tahun 2020 merupakan tahun dengan jumlah pengguna internet tertinggi, yaitu sebanyak 196,7 juta jiwa dari total populasi penduduk Indonesia yaitu sekitar 262 juta orang. Jumlah pengguna internet tertinggi berada di pulau Jawa, tepatnya sebanyak 86,3 juta orang atau sekitar 58,08% (Bayu, 2020). Untuk pengguna internet di pulau Jawa Timur sendiri menjadi kategori tertinggi ketiga setelah Jawa Barat dan Jawa Tengah yaitu mencapai 26,3 juta orang (APJII, 2020).

Remaja sering menghabiskan waktu di dunia maya, sehingga mereka lupa waktu dan tidak melakukan kegiatan lain, hal ini akan membuat remaja mengalami kecanduan media sosial (Wicaksono, 2020). Remaja yang mengalami kecanduan media sosial dapat menyebabkan berbagai hal antara lain adalah tidak mengenal waktu, tidak peduli dengan sekitar, kurang sosialisasi dengan lingkungan, mengganggu kesehatan, dan membuat mereka malas belajar (Jawandi et al., 2020).

Pencegahan yang dapat dilakukan pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial dengan kategori rendah hingga sedang yaitu dengan memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan di sekolah maupun kampus terkait dengan penggunaan media sosial yang baik dan seperlunya saja, serta memberikan edukasi tentang dampak negatif atau bahaya yang dapat di akibatkan dari kecanduan media sosial dengan bekerjasama kepada guru, orang tua dan perawat yang ada di sekolah. Hal lain yang dapat dilakukan adalah dengan menawarkan remaja untuk melakukan aktivitas lain yang dapat dilakukan selain mengakses media sosial adalah dengan cara mengikuti kegiatan yang dapat meningkatkan bakat, seperti olahraga atau kesenian. Pada remaja yang memiliki tingkat kecanduan media sosial tinggi harus dibantu untuk mengurangi atau bahkan sama sekali tidak mengakses media sosial dalam jangka waktu tertentu dan untuk penggunaannya harus dikontrol oleh orang tua atau guru (Aprilia et al., 2020).

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Observasional Analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7-15 Juni 2022 di Jawa Timur. Populasi adalah seluruh remaja di Jawa Timur. Sampel penelitian ini adalah 139 remaja usia di Jawa Timur dipilih dengan dengan teknik propotionate stratified sampling. Kriteria inklusi adalah usia 12-25 tahun, pengguna aktif media sosial, domisili Jawa Timur. Kriteria eksklusi adalah remaja yang tidak bekerja dan bersekolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner SIPMS (Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial) yang terdiri dari 17 pertanyaan memiliki 4 aspek penting yaitu perhatian (isi), penghayatan (fitur), durasi, serta frekuensi dengan kategorisasi pengukuran total skor 52-68 termasuk tinggi, 34 - 41 termasuk sedang, 17 - 33 termasuk rendah. Sedangkan pengukuran dan kuesioner pemenuhan ADL yang dibuat berdasarkan teori keperawatan Virginia Henderson (1960) yang terdiri dari 28 pertanyaan dengan kategorisasi pengukuran total skor $x \geq 103$ termasuk baik, $65 \leq x < 103$ termasuk cukup, dan $x < 65$ termasuk kurang. Uji analisis menggunakan Spearmen Rho ($\rho \leq 0,05$).

Hasil

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan data demografi (n=140)

	Karakteristik	(%)
Usia	Remaja Awal (12-15 tahun)	17,1
	Remaja Pertengahan (16-18 tahun)	15,7
	Remaja Akhir (19-25 tahun)	67,1
Jenis Kelamin	Laki-laki	17,1
	Perempuan	82,9
Status Pendidikan	Pelajar	77,9
	Bukan Pelajar	22,1



Status Saat Ini	Menikah	0,7
	Belum Menikah	99,3
Tinggal Bersama	Keluarga/Saudara	72,1
	Sendiri/Kos/dll	27,9
Durasi Mengakses Media Sosial dalam Satu Waktu	<10 menit	2,9
	15-30 menit	26,4
	45-60 menit	25
	>60 menit	45,7
Frekuensi Mengunggah Konten dalam 1 hari	1 kali	42,9
	2-3 kali	27,9
	4-5 kali	14,3
	>6 kali	15
Durasi Mengakses Media Sosial dalam 24 jam	1-3 jam	19,3
	4-6 jam	37,9
	>6 jam	42,9
Pendapatan/penghasilan dalam 1 bulan	< Rp.3.000.000	33,9
	Rp.3.000.000-5.000.000	41,3
	>Rp.5.000.000	24,8

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa dari 140 responden, terdapat mayoritas sebanyak 67,1% orang adalah kategori remaja akhir (usia 19-25 tahun), berdasarkan jenis kelamin didapatkan mayoritas 82,9% adalah remaja perempuan, dan sebanyak 77,9% merupakan pelajar. Berdasarkan status saat ini, 99,3% masih belum menikah, dan 72,1% tinggal bersama keluarga/saudara. Terdapat 45,7% remaja yang mengakses media sosial selama lebih dari 60 menit dalam satu kali waktu, dan 42,9% remaja mengunggah konten di media sosial sebanyak 1 kali, serta 42,9% remaja mengakses media sosial selama lebih dari 6 jam dalam waktu 24 jam. Berdasarkan pendapatan/penghasilan dalam 1 bulan, sebanyak 41,3% memiliki penghasilan antara Rp.3.000.000-Rp.5.000.000.

Tabel 2. Aktivitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja di Jawa Timur

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	(%)
Tinggi	41	29,3
Sedang	97	69,3
Rendah	2	1,4
Total	140	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa dari 140 responden terdapat 97 orang (69,3%) termasuk dalam remaja dengan intensitas penggunaan media sosial sedang, yang merupakan remaja dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi berjumlah 41 orang (29,3%), dan 2 orang (1,4%) termasuk remaja dengan intensitas penggunaan media sosial kategori rendah. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas remaja termasuk dalam kategori intensitas penggunaan media sosial yang sedang.

Tabel 3 Pemenuhan ADL pada Remaja di Jawa Timur

Pemenuhan ADL	Frekuensi (f)	(%)
Baik	92	65,7
Cukup	47	33,6
Kurang	1	0,7
Total	140	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa dari 140 responden terdapat 92 orang (65,7%) yang termasuk dalam pemenuhan ADL dengan kategori baik, 47 orang (33,6%) termasuk dalam pemenuhan ADL dengan kategori cukup, dan 1 orang (0,7%) termasuk dalam pemenuhan ADL dengan kategori kurang. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas remaja termasuk dalam kategori pemenuhan ADL yang baik.



Tabel 4. Aktivitas Penggunaan Media Sosial dengan Pemenuhan ADL pada Remaja di Jawa Timur

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Pemenuhan ADL			Total	
	Baik	Cukup	Kurang	N	%
Tinggi	39 (95,1%)	2 (4,9%)	0	41	100
Sedang	53 (54,6%)	44 (45,4%)	0	97	100
Rendah	0	1 (50%)	1 (50%)	2	100
Nilai Uji Statistik <i>Spearman Rho</i> ($\rho = 0,000$) ($r = 0,424$)					

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa dari 140 responden, mayoritas remaja yang termasuk dalam kategori intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sebanyak 39 orang (95,1%) memiliki pemenuhan ADL yang baik, dan 2 orang (4,9%) memiliki pemenuhan ADL yang cukup. Kemudian remaja yang termasuk dalam kategori intensitas penggunaan media sosial yang sedang sebanyak 53 (54,6%) memiliki pemenuhan ADL yang baik, dan 44 orang (45,4%) memiliki pemenuhan ADL yang cukup. Selanjutnya untuk remaja yang termasuk dalam kategori intensitas penggunaan media sosial yang rendah sebanyak 1 orang (50%) memiliki pemenuhan ADL yang cukup, dan 1 orang (50%) memiliki pemenuhan ADL yang kurang.

Hasil penelitian ini menunjukkan dari hasil uji korelasi *Spearman Rho* adalah $\rho = 0,000$ dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan antara aktivitas penggunaan media sosial dengan pemenuhan ADL pada remaja di Jawa Timur. Korelasi koefisien hubungan didapatkan hasil $r = 0,424$ yang memiliki arti bahwa tingkat kekuatan hubungan atau korelasi antar variabel adalah sedang atau cukup.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas penggunaan media sosial dengan pemenuhan ADL pada remaja di Jawa Timur. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas penggunaan media sosial dengan pemenuhan ADL. Koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan media sosial, maka semakin baik pula pemenuhan ADL yang dimiliki.

Media Sosial (*Social media*) adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Media Sosial dapat di definisikan sebagai sebuah media yang digunakan untuk bersosialisasi antar individu yang dilakukan secara online sehingga memungkinkan para penggunanya untuk saling berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu (Hamzah & Putri, 2020). Intensitas adalah keadaan tingkatan atau ukuran intens, sedangkan penggunaan adalah proses, cara, atau perbuatan menggunakan sesuatu atau pemakaian suatu hal (Kemendikbud RI, 2019). Menurut Sandya (2016) dalam Bangkit (2020) intensitas penggunaan media sosial adalah peran seseorang terkait aktivitas penggunaan media sosial yang mencakup frekuensi, durasi dalam satu waktu dan jumlah pertemanan yang dibentuk di media sosial (Pratama & Sari, 2020). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas atau intensitas penggunaan media sosial pada remaja di Jawa Timur sesuai dengan yang diungkapkan oleh Andarwati (2016) dalam Hasibuan (2019) faktor yang mempengaruhi intensitas media sosial antara lain adalah suasana emosional (*mood*), tingkat identifikasi publik dengan tokoh dalam media sosial, persepsi kepuasan, persepsi penggunaan, persepsi nilai informasi, *emosional coping* sebagai pengalihan dari kesepian, keterasingan, kebosanan, melepaskan stres, relaksasi, pelampiasan untuk keluar dari dunia nyata, memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal, faktor kebutuhan dari dalam atau diri individu, faktor motif sosial dimana dipengaruhi oleh orang lain serta lingkungan dan faktor emosional (Hasibuan, 2019).

Hasil dari tabel silang antara intensitas penggunaan media sosial dengan data demografi didapatkan hasil bahwa dari 140 remaja dengan intensitas penggunaan media sosial kategori sedang sebanyak 70 orang (75%) adalah termasuk dalam kategori remaja akhir atau remaja yang berusia 19-25 tahun dan didapatkan sebanyak 73 orang (67%) yang merupakan seorang pelajar. Hal ini sesuai dengan penelitian Ihsanudin (2020) dalam Tutiasri (2020) menyebutkan bahwa sejak adanya pandemi virus korona di Indonesia, media sosial dipilih untuk menjadi alat atau



media pembelajaran yang cukup efektif digunakan oleh para guru dan murid karena dominasi rentang umur pelajar atau mahasiswa berada di usia produktif, serta selalu dekat dengan media sosial, internet dan sebagainya (Tutiasri et al., 2020).

Menurut peneliti, remaja akhir termasuk dalam mayoritas pengguna media sosial dengan kategori sedang karena, remaja akhir atau remaja dengan usia 19-25 tahun lebih sering dan lebih banyak yang menggunakan media sosial dalam berbagai hal untuk menunjang aktivitas sehari-hari seperti bekerja, mencari informasi terkini, update berita, menambah pertemanan atau relasi, serta mencari sarana untuk hiburan, sedangkan untuk kategori remaja awal dan pertengahan tidak menggunakan media sosial dalam waktu yang sering atau intens karena kebutuhan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang belum banyak dilakukan, mereka mengakses media sosial hanya untuk keperluan sekolah dan sesekali mencari hiburan seperti bermain game atau mencari teman online.

Terdapat 83 orang (72%) dari total 140 responden yang termasuk dalam pengguna media sosial dengan intensitas kategori sedang yang berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian *Finances Online* menyimpulkan bahwa perempuan lebih tertarik untuk berinteraksi melalui media sosial dibanding pria. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh (Syamsoedin et al., 2018) jika remaja perempuan lebih cenderung gemar melakukan interaksi melalui media sosial karena remaja perempuan lebih memiliki keinginan untuk berbagi/bercerita dengan orang lain, hal ini yang menyebabkan remaja perempuan lebih dominan menggunakan media sosial di bandingkan dengan remaja laki-laki. Peneliti beranggapan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki tingkat keakraban yang lebih tinggi terhadap lingkungan sekitar dibanding remaja laki-laki. Hal ini terjadi karena remaja perempuan lebih mudah bergaul dan beradaptasi dengan orang lain sehingga mereka lebih mudah untuk memulai percakapan, berbagi emosi, mengekspresikan diri, serta bertukar pikiran di media sosial. Remaja perempuan juga cenderung menyukai hal-hal yang dapat menarik perhatian banyak orang seperti saat mereka melakukan berbagai interaksi di media sosial yang dapat menimbulkan bermacam-macam reaksi dari masyarakat luas.

Terdapat sebanyak 96 orang (69%) dari total 140 responden yang termasuk dalam pengguna media sosial dengan intensitas kategori sedang yang belum menikah. Penggunaan media sosial untuk kalangan remaja sangat berbeda terutama apabila pada remaja yang sudah menikah dan belum menikah. Hal ini dibuktikan pada penelitian Asmarani (2019) yang mengungkapkan bahwa bagi remaja yang sudah menikah, mereka menggunakan media sosial hanya pada saat tertentu saja saat ada waktu senggang, karena mereka telah sibuk dengan pekerjaan rumah serta usaha bisnis yang mereka miliki (Asmarani & K, 2019). Menurut peneliti, remaja yang belum menikah memiliki lebih banyak waktu luang sehingga dapat menggunakan media sosial lebih sering dan lebih bebas dibandingkan dengan remaja yang sudah menikah, karena memiliki berbagai aktivitas dan kegiatan yang berbeda. Remaja yang sudah menikah telah sibuk mengurus pekerjaan rumah serta keluarga mereka, sehingga dapat menggunakan media sosial hanya di waktu luang saja. Dari segi kebutuhan pun telah berbeda, bagi remaja yang belum menikah masih banyak hal yang dapat dilakukan di media sosial untuk menunjang kegiatan sehari-hari mereka.

Sebanyak 69 orang (68,3%) dari total 140 remaja termasuk dalam pengguna media sosial dengan kategori sedang dan tinggal bersama dengan keluarga/saudara. Penggunaan media sosial pada remaja yang tinggal bersama keluarga/saudara akan berbeda dengan remaja yang tinggal sendiri/kos/dll. Hal ini dibuktikan pada penelitian (Putri, 2018) yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial pada anak dapat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua. Pola asuh orang tua yang baik dan menyesuaikan dengan perkembangan zaman dapat memiliki dampak yang baik terhadap anak seperti remaja menjadi produktif, memiliki pengetahuan yang luas, mudah bergaul, memiliki banyak teman, remaja juga lebih dapat menyalurkan emosi dan hobi mereka. Menurut peneliti, remaja yang masih tinggal bersama orang tua akan lebih terpantau dan masih dalam pengawasan orang tua mereka dalam menggunakan *handphone* maupun mengakses media sosial.



Dari 140 remaja pengguna media sosial dengan kategori sedang, sebanyak 36 orang (56,3%) menggunakan media sosial lebih dari 60 menit dalam satu kali waktu. Terdapat 44 remaja (73,3%) memiliki kebiasaan mengunggah konten hanya 1 kali saja dalam 24 jam. Terdapat 41 remaja (77%) yang memiliki kebiasaan mengakses media sosial selama 4-6 jam dalam 24 jam. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Horrigan (2002) dalam Ainida (2020) bahwa seseorang yang menggunakan jejaring sosial dengan durasi 5-6 jam per lima hari maka dapat dikatakan bahwa durasi penggunaannya lama. Menurut *The graphic, Visualization & Usability Center, The Georgia Institute of Technology* penggunaan internet dengan waktu pemakaian lebih dari 40 jam maka dapat dikatakan sebagai *heavy users* atau pengguna internet yang memiliki kecanduan internet atau kecanduan dalam mengakses media sosial (Ainida et al., 2020).

Menurut analisa peneliti, pada penelitian ini didapatkan mayoritas remaja di Jawa Timur berada pada kategori intensitas pengguna media sosial yang sedang disebabkan karena pada zaman yang menyediakan berbagai teknologi canggih saat ini, remaja merupakan sumber daya manusia yang sangat tepat untuk mengelola dan memanfaatkan teknologi untuk perkembangan dunia yang lebih maju. Terlebih lagi saat muncul nya pandemi COVID-19 yang membuat berbagai hal harus dilakukan dengan membatasi pertemuan tatap muka antara satu sama lain, sehingga mengharuskan remaja melakukan berbagai aktivitas melalui online, sehingga menaikkan intensitas dalam penggunaan *handphone* maupun media sosial dalam keseharian mereka.

Activity daily living (ADL) bisa didefinisikan sebagai kegiatan sehari-hari yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya (Mayasari et al., 2019). ADL mengacu pada aktivitas yang berorientasi pada perawatan tubuh diri. Berbagai kegiatan ini sangat mendasar untuk hidup di dunia sosial yang memungkinkan kelangsungan hidup dan kesejahteraan dasar individu, seperti mandi, toileting, berpakaian dan makan (Pashmdarfard & Azad, 2020). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pemenuhan ADL atau tingkat kemandirian dalam aktivitas kehidupan sehari-hari pada remaja di Jawa Timur yaitu umur dan status perkembangan, kesehatan fisiologis, fungsi kognitif, fungsi psikososial, tingkat stres, ritme biologi, status mental, serta pelayanan kesehatan (Mayasari et al., 2019).

Pada tabel silang antara pemenuhan ADL dengan data demografi didapatkan hasil bahwa dari 140 remaja dengan pemenuhan ADL yang baik, terdapat sebanyak 64 orang (68%) adalah termasuk dalam kategori remaja akhir atau remaja yang berusia 19-25 tahun. Hal ini dapat terjadi diakibatkan beberapa faktor seperti pada yang diungkapkan oleh Hurlock (2015) dalam (Dormutiara Hutabarat & Sartika, 2019) Masa remaja adalah suatu masa perkembangan yang penting yang disebut juga dengan masa peralihan dan perubahan. Salah satu perubahan yang juga merupakan tugas perkembangan remaja adalah mulai melepaskan diri dari ikatan orang tua, mencapai kepastian akan kebebasan dan kemampuan untuk berdiri sendiri dan keinginan yang kuat untuk mandiri dalam melakukan pemenuhan ADL dan menentukan jalan hidup mereka sendiri. Hal ini didukung oleh teori Steinberg (2014) dalam (Husna, 2018) yang menjelaskan bahwa kemandirian akan meningkat seiring bertambahnya usia pada periode remaja. Remaja akhir merupakan remaja dengan usia yang sudah matang dan siap untuk beranjak dewasa, sehingga mereka sudah tidak lagi bergantung pada orang tua dalam melakukan atau memenuhi aktivitas sehari-hari. Peneliti beranggapan bahwa Remaja akhir merupakan tahapan masa remaja yang sudah mendekati masa dewasa, sehingga mereka sudah dapat memenuhi ADL dan memegang keputusan untuk diri mereka sendiri.

Di dapatkan sebanyak 77 orang (66,4%) dari 140 remaja yang termasuk dalam remaja dengan pemenuhan ADL yang baik merupakan remaja yang berjenis kelamin perempuan. Kemandirian atau pemenuhan ADL dapat ditinjau dari jenis kelamin, remaja laki-laki dan perempuan mempunyai sifat yang khas yang hampir berlawanan satu sama lain. Hal ini sesuai dengan yang di ungkapkan oleh Steinberg (2014) dalam Husna (2018) bahwa anak laki-laki diberi kebebasan lebih banyak dari anak perempuan, tetapi remaja perempuan memiliki perasaan lebih mandiri daripada remaja laki-laki. Remaja perempuan lebih mampu melawan tekanan teman sebaya karena anak perempuan akan dewasa lebih awal secara psikososial



daripada anak laki-laki (Husna, 2018). Menurut peneliti, remaja perempuan dikatakan dapat lebih mandiri daripada remaja laki-laki karena, remaja perempuan sering diberikan tanggung jawab untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari seperti melakukan pekerjaan rumah tangga sedari dini oleh orang tua mereka, sehingga mereka terbiasa akan hal itu sampai menginjak dewasa.

Sebanyak 68 orang (67,3%) dari 140 remaja termasuk dalam kategori pemenuhan ADL yang baik dan tinggal bersama dengan keluarga/saudara. Pemenuhan ADL dapat dilakukan dengan baik oleh para remaja yang masih tinggal bersama orang tua karena mereka masih mendapatkan perhatian dan pengawasan secara penuh dalam kehidupannya. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Rifai, 2020) bahwa keluarga adalah tempat yang terbaik dalam pemberian nilai-nilai norma pada anak dalam membina kepribadian mandiri pada anak. Peneliti berpendapat bahwa keluarga merupakan lingkungan tempat anak memperoleh tempat tinggal, kasih sayang, bergaul, berkembang, serta berproses ke arah yang lebih baik. Tugas orang tua adalah harus mengerti anak sebelum memberikan pemahaman tentang pengajaran kepribadian mandiri, oleh karena itu orang tua harus sering mengajak anak untuk berbagi keluh kesah dan berpendapat, dengan demikian anak merasa dihargai oleh kedua orang tuanya. Orang tua mampu memahami anak dan memberikan nasehat yang baik serta penanaman intelektual sebagai daya dukung untuk membantu menanamkan kepribadian mandiri pada anak.

Terdapat 37 orang (64,9%) dari 140 remaja dengan kategori pemenuhan ADL yang baik dengan pendapatan/penghasilan Rp. 3.000.000 – Rp. 5.000.000 dalam satu bulan. Pemenuhan ADL pada remaja sangat dipengaruhi oleh faktor ekonomi keluarga. Hal ini sesuai dengan pendapat Oemar (2002) dalam Suryana (2022) bahwa faktor ekonomi yang rendah sangat mengganggu kelancaran belajar remaja. Pemenuhan kebutuhan pokok yang sulit terpenuhi oleh orang tua mengakibatkan mereka kurang memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak dan kondisi mental anak yang dituntut untuk tumbuh mandiri. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Putri & Suryana, 2022) bahwa yang terjadi jika keluarga dengan pendapatan menengah kebawah biasanya tidak terlalu memperdulikan berapa lama waktu anak untuk berkembang, orang tua meminta anaknya untuk turut ikut membantu mereka bekerja guna menambah penghasilan sehari-hari serta agar anak dapat merasakan susahnya mencari uang dan menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab dengan pendidikan mereka. Dengan keterbatasan waktu anak dalam bermain karena membantu orang tua mengakibatkan anak lebih pandai dalam mengatur waktu dan menjadikannya lebih mandiri dibandingkan dengan anak seusia mereka.

Menurut analisa peneliti, pada penelitian ini didapatkan mayoritas remaja memiliki pemenuhan ADL yang baik. Hal tersebut dapat terjadi karena berbagai faktor yaitu dengan usia yang sudah menginjak remaja akhir yang dapat melakukan segala aktivitas dan memenuhi segala kebutuhan mereka secara mandiri, remaja perempuan pun sekarang lebih dapat mandiri tidak kalah dengan remaja laki-laki. Remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan pendapatan menengah ke bawah serta masih tinggal bersama orang tua berpengaruh terhadap pemenuhan ADL mereka karena, mereka telah diberi pengetahuan serta pembelajaran untuk mandiri sejak dini.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 140 responden remaja yang termasuk dalam kategori intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sebanyak 39 orang (95,1%) memiliki pemenuhan ADL yang baik, dan 2 orang (4,9%) memiliki pemenuhan ADL yang cukup. Kemudian remaja yang termasuk dalam kategori intensitas penggunaan media sosial yang sedang sebanyak 53 (54,6%) memiliki pemenuhan ADL yang baik, dan 44 orang (45,4%) memiliki pemenuhan ADL yang cukup. Selanjutnya untuk remaja yang termasuk dalam kategori intensitas penggunaan media sosial yang rendah sebanyak 1 orang (50%) memiliki pemenuhan ADL yang cukup, dan 1 orang (50%) memiliki pemenuhan ADL yang kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan dari hasil uji korelasi *Spearman Rho* adalah $\rho = 0,000$ yang berarti bahwa terdapat hubungan antara aktivitas penggunaan media sosial dengan pemenuhan ADL pada remaja di Jawa



Timur. Korelasi koefisien hubungan didapatkan hasil $r = 0,424$ yang memiliki arti bahwa tingkat kekuatan hubungan atau korelasi antar variabel sedang atau cukup (Sugiyono, 2017).

Dari pernyataan di atas, intensitas penggunaan media sosial sedang dapat mempengaruhi pemenuhan ADL. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif pada remaja dalam aktivitas sehari-hari mereka antara lain adalah dapat mempengaruhi kesehatan fisik (masalah penglihatan, kekakuan sendi, cedera tulang belakang karena posisi duduk), mengalami ketergantungan bahkan menghambat perkembangan sosial anak. Pebriana (2017) dalam (Putri Miranti, 2021) mengatakan bahwa pengaruh gadget memberikan dampak negatif terhadap interaksi sosial remaja yang dapat mempengaruhi pergaulan sosial anak terhadap lingkungan terdekat. Tetapi di samping itu, media sosial juga memiliki banyak dampak positif guna membantu remaja untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari seperti menjadi sarana untuk mendapatkan informasi, bersosialisasi, pembelajaran, hiburan, serta sebagai wadah untuk menunjukkan aktualisasi diri (Ulfah, 2020).

Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap sebagian responden yang termasuk dalam kategori pengguna media sosial dengan intensitas tinggi dan sedang yang memiliki pemenuhan ADL yang baik. Terdapat 3 orang dari 5 orang remaja mengatakan bahwa

"Rata-rata dalam satu hari atau 24 jam saya bisa mengakses media sosial sebanyak lebih dari 5 kali dan dengan durasi sekitar sebanyak 4-6 jam, meski begitu saya tidak melupakan hal-hal yang harus saya lakukan untuk memenuhi ADL saya karena saya melakukan manajemen waktu yang baik"
(Wawancara dengan remaja perempuan usia 22 tahun, tanggal 5 Juli 2022)

"Saya mengakses media sosial rata-rata pada satu hari antara 4-6 kali dan durasi nya sekitar 6 jam, saya tetap bisa melakukan aktivitas sehari-hari karena bisa membagi waktu untuk melakukan hal yang penting dan tidak penting, saya juga sering diingatkan oleh orang tua untuk tidak lupa makan, minum, mandi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan"

(Wawancara dengan remaja laki-laki usia 18 tahun, tanggal 5 Juli 2022)

"Dalam satu hari saya dapat mengakses media sosial lebih dari 5 kali dan dengan durasi 6 jam atau lebih, tetapi saya tetap melakukan berbagai aktivitas yang menjadi kewajiban saya seperti bekerja, tidur, dan beribadah sesuai dengan jadwal yang telah saya buat untuk saya lakukan setiap hari"

(Wawancara dengan remaja perempuan usia 24 tahun, tanggal 5 Juli 2022)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja dengan penggunaan media sosial kategori tinggi dan sedang dapat memiliki pemenuhan ADL yang baik dikarenakan remaja dapat melakukan manajemen waktu yang baik antara mengakses media sosial dengan melakukan aktivitas sehari-hari mereka seperti makan, minum, BAB/BAK, mandi, tidur, belajar, bekerja, dll. Selain itu, remaja yang masih tinggal bersama orang tua pun masih selalu mendapat pengawasan dan perhatian penuh dalam penggunaan handphone maupun media sosial yang mereka lakukan. Remaja dapat memilah antara kegiatan yang penting dan tidak penting dengan membuat catatan yang berisi daftar kegiatan yang harus di lakukan setiap harinya sehingga mereka tidak akan lupa dan akan berusaha membagi waktu dengan baik

Ethics approval and consent to participate

Penelitian dilakukan setelah mendapat surat rekomendasi dan izin dari STIKES Hang Tuah Surabaya dan Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (BAKESBANGPOL) Provinsi Jawa Timur..

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 140 responden remaja usia 12-25 tahun pengguna media sosial di Jawa Timur, dapat disimpulkan bahwa aktivitas penggunaan media sosial berhubungan dengan pemenuhan ADL. Implikasinya bagi praktisi pendidikan maupun kesehatan dapat memberikan edukasi terhadap remaja dan orang tua mengenai penggunaan media sosial yang baik serta manajemen waktu yang baik guna memberikan dampak positif bagi pemenuhan ADL remaja



Daftar Pustaka

- Ainida, H. F., Dhian Ririn Lestari, & Rizany, I. (2020) "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar", *E-jurnal Keperawatan*, 4(2), 47–53
- Ainiyah, N., (2018) "Remaja Millennial dan Media Sosial: Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial", *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236
- Aswar, A., Syarif, S., Sulkipli, S., & Amirullah, M., (2021) "Analisis Arah Kebijakan Sekolah Terhadap Penggunaan Gawai Android dalam Aktivitas Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 247
- APJII, (2020) "Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020" Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020, 1–146
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S., (2020). "Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja" *Journal of Nursing Care*, 3(1) <https://doi.org/10.24198/JNC.V311.26928>
- Asmarani, Y. A., & K, R. S. (2019). "Media Sosial Facebook sebagai Sarana Memelihara Pertemanan", *Jurnal Ilmu Komunikasi Humaniora*, 1(2), 63–74
- Bayu, D. J., (2020). "Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Capai 196,7 Juta", *Katadata.Co.Id*, November <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/11/11/jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-capai-1967-juta#>
- Bayu, D. J., (2021). "Jumlah Pengguna Media Sosial di Dunia Capai 4,2 Miliar", *Databoks. Databoks* <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/02/18/jumlah-pengguna-media-sosial-di-dunia-capai-42-miliar>
- Deviana, L., & Rahim, A., (2021). "Analisis Dampak Penggunaan Gadget Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Persatuan Ummat Islam (PUI) Haurgeulis" *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 8(5), 1693–1704,
- Dormutiara Hutabarat, & Sartika, L. (2019). "Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Ttingkat Kemandirian Remaja Di SMK Bintang Insani Tanjung Pinang", *Jurnal Keperawatan*
- Elburdah, R. P., Qurbani, D., Warasto, H. N., Sutisman, & Sulaiman, (2021). "Menyikapi Dampak Sosial Media di Tengah Remaja, Keluarga dan Masyarakat di Masa Pandemi Covid 19", *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, 01(03), 81–86
- Hamzah, R. E., & Putri, C. E. (2020). "Analisis Self-Disclosure Pada Fenomena Hyperhonest Di Media Sosial", *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 3(2), 221–229, 2020. <http://journal.moestopo.ac.id/index.php/pustakom>
- Hasibuan, E. A. (2019). "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017-2018", *Universitas Medan Area*, 73 <http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/11484/1/158600425>
- Husna, A. N. dan A. W. (2018). "Kemandirian Emosional Pada Remaja Awal: Studi Di Smpn 1 Margaasih Kabupaten Bandung", *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 222 <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.21599>
- Jawandi, A., Putro, E. A., & Utami, F. P., (2020). "Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Perilaku Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fkip Universitas Slamet Riyadi Surakarta" *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(2), 23–28
- Kemendikbud RI, (2019). "Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)" <https://kbbi.web.id/intensitas>
- Levani, Y., Hakam, M. T., & Utama, M. R., (2020). "Potensi Adiksi Penggunaan Internet pada Remaja Indonesia di Periode Awal Pandemi Covid 19", *Hang Tuah Medical Journal*, 17(2), 102, 2020.



- Mayasari, D., imanto, mukhlis, larasati, T. A., & ningtyas, intan fajar. (2019). "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kemandirian dalam Activity Daily Living pada Pasien Pasca Stroke di Poliklinik Syaraf RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung", *Journal of Agromedicine*, 6 (2), 277-282, 2019.
- Nahriyah, S., (2018). "Tumbuh kembang anak di era digital. Risalah, *Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*", 4(1), 65-74
- Putra, C. A. (2017). "Pemanfaatan Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran", *Bitnet: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 2(2), 1-10, 2017. <https://doi.org/10.33084/BITNET.V2I2.752>
- Putri, A. T. K. (2018). "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dan Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Bullying Di Sekolah Pada Remaja", *Jurnal Keperawatan Universitas Airlangga*, 7, 1-25
- Putri, & Suryana, (2020). "Dampak Pendapatan Keluarga Terhadap Kemandirian Anak Usia Dini", *Jurnal Pendidikan Bunayya*, 4(1), 44-53
- Putri Miranti, L. D. P. (2021). "Waspada Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Dini", *Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS*, 6(1), 58-66
- Putri, & Suryana, (2022). "Dampak Pendapatan Keluarga Terhadap Kemandirian Anak Usia Dini", *Jurnal Pendidikan Bunayya*, 4(1), 44-53
- Rifai, M. (2020). "Skripsi Peran Orang Tua Dalam Membina Kepribadian Remaja Yang Mandiri Di Kelurahan Lapandan Kecamatan Makale Kabupaten Tana Toraja", *Sulawesi Selatan: IAIN Palopo*
- Sugiyono, (2017). "Statistika Untuk Penelitian", Bandung: CV Alfabeta
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2018). "Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado", *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3, 1-10
- Tutiasri, R. P., Laminto, N. K., & Nazri, K. (2020). "Pemanfaatan Youtube Sebagai Media Pembelajaran Bagi Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19", *Jurnal Komunikasi Masyarakat Dan Keamanan (KOMASKAM)*, 2(2), 1-15,
- Ulfah, A. (2020). "Pemanfaatan media sosial sebagai media pembelajaran bahasa Indonesia di masa pandemi", *Prosiding Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra ...*, 4, 410-423
- Wicaksono, S. B. (2020). "Penerapan Strategi Self Management (Pengelolaan Diri) Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas Viii Di Smp SMP NEGERI 6", *Jurnal BK UNESA*, 11(1), 83-94, https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk_unesa/article/31902

