

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecanduan Gadget

2.1.1 Pengertian Kecanduan Gadget

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia tercipta dengan tema *candu* yang mengandung makna atau arti sesuatu yang berubah menjadi minat sampingan dan membuat individu menjadi ketergantungan dengan terus-menerus. Ketergantungan mengacu pada masalah psikologis dan mental. *Gadget* ketika digunakan berulang kali, maka akan menimbulkan dampak buruk terhadap kesejahteraan penggunanya, seperti buruknya kinerja saat berinteraksi dengan orang lain atau putusnya hubungan dengan lingkungan sekitar (Sherly Elicia et al., 2023). Istilah *gadget* dalam Bahasa Inggris mengacu pada perangkat elektronik berukuran kecil dengan beragam fungsi, baik khusus maupun umum. *Gadget* merupakan sebuah perangkat elektronik yang berbeda dengan perangkat elektronik lainnya. Perbedaan ini terlihat pada komponen-komponen yang terus berubah sesuai dengan kebutuhan pada penggunanya (Firdaus & Marsudi, 2021).

Gadget yaitu salah satu jenis alat komunikasi yang dapat memudahkan komunikasi atau perilaku manusia dalam berinteraksi sosial. *Gadget* merupakan media modern yang disebut sebagai alat yang sangat penting yang dapat digunakan dalam segala aspek kehidupan sehari-hari sama seperti perangkat elektronik dan *gadget* lainnya, yang dapat digunakan baik secara positif maupun negatif. *Gadget* biasa disebut dengan *smartphone*, *handphone*, atau gawai. Variasi ponsel yang digunakan cukup banyak, mulai dari yang hanya bisa digunakan untuk komunikasi terputus-putus (seperti pesan teks dan suara) hingga yang bisa mengakses internet. Semua orang menggunakan beberapa jenis perangkat untuk memudahkan aktivitas sehari-harinya (Fatimah, 2023).

Menurut pendapat dari Rafi et al (2023) gadget merupakan alat komunikasi dasar yang digunakan untuk memperoleh informasi baru, bertemu orang baru, dan

memperoleh peluang baru, baik yang menguntungkan maupun yang tidak. Pengguna *gadget* ada sisi positifnya, seperti dapat mencari informasi lebih cepat tentang apa saja yang ingin diketahui dan mencari hal-hal yang positif atau bermanfaat, dan ada pula sisi negatif dalam penggunaan *gadget*, seperti mencari hal-hal yang tidak diinginkan atau tidak layak untuk ditonton.

Menurut teori dari Freeman yang telah dikutip oleh (Hidayat & Mustikasari, 2014) yakni mengatakan bahwa kecanduan *gadget* merupakan suatu keinginan untuk menggunakan *gadget* dan ketidakmampuan individu untuk mengontrol jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakannya, serta kecemasan yang diakibatkan dan dapat terjadi terganggunya hubungan sosial.

Istilah kecanduan *gadget* atau kecanduan tidak selalu dikaitkan dengan hal buruk. Namun, bisa juga dikaitkan dengan hal tertentu yang berpotensi menyebabkan seseorang berketergantungan dengan hal tersebut. Kecanduan tidak selalu dikaitkan dengan zat namun bisa juga akibat dari aktivitas yang terus-menerus dilakukan dan menimbulkan dampak negatif. Kata kecanduan ini biasanya digunakan untuk menerangkan perilaku seseorang yang dilakukan secara terus-menerus atau secara berlebihan. Dijelaskan bahwa kecanduan *gadget* yaitu suatu hal yang dikaitkan dengan penggunaan teknologi yang dilakukan secara terus-menerus dalam berbagai konteks dimana teknologi tersebut biasanya digunakan sebagai alat untuk menganalisis peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kecanduan *gadget* untuk waktu yang panjang dapat menyebabkan masalah psikologis seperti *insomnia* (terjadi gangguan pola tidur), mudah marah, seperti depresi dan lain sebagainya (Ulfa Suryani & Yazia, 2023).

Kecanduan *gadget* merupakan salah satu permasalahan utama dalam penggunaan *gadget*, khususnya waktu penggunaan yang lama. Konsekuensinya, dampak kecanduan teknologi ini ada yang positif dan negatif. Pengguna yang cenderung kecanduan pada *gadget* maka akan melupakan tugas belajarnya dan lupa akan kebutuhan makan dan minum atau mandi. Di sisi lain, setiap remaja menggunakan

teknologi untuk mengatasi masalah sosial, psikologis, dan kesehatan. Banyaknya waktu yang dihabiskan untuk bermain *gadget* menyebabkan remaja menjadi terlepas dari lingkungan sosialnya (Journal & Education, n.d.).

Kecanduan *gadget* merupakan alat yang digunakan orang dengan cara yang berlebihan sampai mengganggu kehidupan sehari-hari. Hal ini sering mengakibatkan orang menjadi cenderung terhadap *gadgetnya* daripada dengan orang disekitar dan menjadi marah setiap kali diganggu ketika sedang menggunakan alat tersebut. Kecanduan *gadget* juga dapat mengakibatkan masalah fisik seperti hal nya sakit kepala, jari kesemutan dan sulit tidur dimalam hari. Masalah lain yang timbul yakni pada masalah psikologis dan sosial antara lain, lupa dengan apa yang telah dipelajari, *Eforia* saat *online*, merasa tertekanan saat *offline*, dan menarik diri dari lingkungan sekitar terutama dengan teman sebayanya (Kusuma Rini & Huriah, 2020).

Kecanduan *gadget* memiliki tingkat kecanduan dengan diidentifikasi: tingkat pertama adalah kecanduan berat, dimana fokus utamanya adalah *gadget* dan bermain selama lima jam tanpa interaksi dengan orang lain atau teman sebayanya; tingkat kedua adalah kecanduan sedang, dimana bermain *gadget* selama tiga atau empat jam setiap hari, aktivitas tidak teratur, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi, dan tingkat ketiga adalah kecanduan ringan, dimana bermain *gadget* lebih dari tiga puluh menit setiap hari, dan tidak memiliki keinginan untuk melakukan apapun (Affandi et al., 2020).

Faktor-faktor yang berkaitan dengan diri sendiri (*internal*) dan lingkungan remaja dapat memengaruhi tingkat penggunaan *gadget* mereka (*eksternal*) (Lioni et al., 2014). Jika remaja bermain gadget selama lebih dari dua jam setiap hari, mereka dapat dianggap kecanduan *gadget*. Seseorang yang kecanduan *gadget* tersebut akan menjadi gelisah jika mereka tidak berada di dekatnya. Remaja yang akrab dengan *gadget* akan menjadikan *gadget* tersebut sebagai teman setianya dalam segala aktivitas, sumber informasi, dan hiburan mereka. Akibatnya, mereka akan

menganggap *gadget* sebagai teman bahwa ada sesuatu yang hilang dari kehidupan mereka ketika tidak menggunakannya. Jika jaringan atau baterai lemah, mereka akan cemas. Sebaliknya, seseorang dapat dianggap tidak terpengaruh oleh *gadget* jika mereka dapat mengendalikannya dan bisa menerapkan kehidupan yang semestinya (Juliani & Wulandari, 2022). Alasan seseorang menggunakan *gadget* dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi secara sosial dengan orang lain di sekitarnya, terutama dalam konteks keluarga dan eksternal, seperti teman, sekolah, dan kelompok seperti komunitas, karena individu dengan tujuan yang berbeda mungkin menggunakan gadget ini dengan cara yang berbeda, meskipun fiturnya sama (Lioni et al., 2014).

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa kecanduan *gadget* yaitu ketika seseorang menggunakan *gadget* dengan cara yang berlebihan bahkan mengganggu aktivitas sehari-harinya dan selalu berkesinambungan dengan dampak negatifnya yaitu terlepas dari lingkungan sosialnya. Hal tersebut yang menyebabkan kecanduan *gadget* tidak bisa terlepas dari alat tersebut dan mengganggu kehidupan sehari-harinya.

2.1.2 Penyebab kecanduan *gadget*

Alasan seseorang menjadi kecanduan *gadget* menurut Firman & Rahayu (2020) menyebutkan penyebab utama kecanduan *gadget* yakni sebagai berikut:

2.1.2.1 *Self-gratification*

Self-gratification atau menggunakan *gadget* untuk kesenangan pribadi sebagai upaya melepas penat atau merasa nyaman. Hal ini yang membuat seseorang menjadi lebih memilih melakukan kesenangannya dengan menggunakan gadget secara terus-menerus.

2.1.2.2 Kepuasan dalam penggunaan *gadget*

Kepuasan dalam menggunakan gadget adalah ketika individu bisa merasakan kemudahan atau kesenangan dalam menggunakan *gadget* dan menguntungkan bagi penggunanya. Hal itu membuat individu merasa gadget menjadi salah satu alat

untuk menjaga kontak dengan orang lain. *Gadget* memungkinkan orang untuk tetap berkomunikasi tanpa bertemu langsung secara fisik, menjaga hubungan sosial menjadi mudah karena penggunaan *gadget* tersebut.

2.1.3 Tipe kecanduan internet

Berdasarkan aktivitas yang dilakukan ada beberapa jenis kecanduan *gadget* (Darmawan, 2020).

2.1.3.1 *Cyber Sexual Addiction*

Cyber Sexual Addiction yaitu situasi di mana individu menjadi lebih kecenderungan untuk mengunduh, menggunakan, dan menjual konten pornografi melalui penggunaan gadgetnya. Selain itu, individu tertarik pada seks dunia maya dan sangat sering terlibat dalam *chat room* dewasa.

2.1.3.2 *Cyber Relationship Addiction*

Cyber Relationship Addiction yaitu suatu kondisi adiksi di mana individu lebih senang mencari teman dan relasi secara online. Mereka menjadi kecanduan layanan *chat room* dan seringkali terlibat dalam pertemanan dan perselingkuhan virtual sederhana.

2.1.3.3 *Information Overload*

Suatu keadaan atau kondisi di mana individu secara kompulsif menggunakan gadget untuk melakukan pengaksesan dengan internet. Penggunaan dapat berupa mengumpulkan data atau pencarian data.

2.1.3.4 *Computer Addiction*

Kemungkinan bahwa individu menjadi terlalu terobsesi dengan bermain *game online*, yang dapat mengakibatkan masalah dalam kehidupannya

2.1.3.5 *Social Network Addiction*

Addiction to social networks adalah komunitas virtual di mana setiap orang dapat membuat profil yang publik atau semi-publik. Saat ini, *Facebook* adalah platform media sosial yang paling populer atau banyak digunakan.

2.1.3.6 *Net-compulsion*

Individu lebih suka menggunakan layanan yang terikat dengan kebiasaan maya, seperti judi, belanja, dan perdagangan online. Kecanduan *gadget* dapat menyebabkan ketidaknyamanan psikologis dan perubahan perilaku. Orang dewasa, anak-anak, dan remaja lebih suka mencari kepuasan dengan menggunakan gadget daripada melakukan interaksi sosial dengan orang lain.

2.1.4 Aspek kecanduan *gadget*

Kriteria seseorang yang mengalami kecanduan *gadget* akan menunjukkan perilaku tertentu. Berikut menurut pendapat (Widayani dan Astuti, 2020) mengenai kriteria seseorang yang mengalami kecanduan *gadget*.

2.1.4.1 *Salience* (sepanjang hari tidak bisa lepas dengan *gadget*)

Hal ini terjadi ketika penggunaan atau bermain *gadget* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan seseorang. Perilaku ini mempengaruhi pikiran (kebosanan atau kesenangan), perasaan (keinginan terus-menerus), dan perilaku (menggunakan terlalu banyak).

2.1.4.2 *Mood modification* (bermain hingga melupakan kegiatan lain)

Mood atau perubahan mood mengacu pada pengalaman subjektif dari kehidupan nyata yang kurang menyenangkan, seperti memalingkan diri dengan bermain gadget.

2.1.4.3 *Tolerance* (waktu yang dihabiskan untuk bermain gadget semakin meningkat)

Tolerance adalah orang yang begitu toleran terhadap dirinya sendiri saat bermain gadget sehingga sering menunda-nunda untuk berhenti memainkannya hingga

akhirnya tidak menyadari bahwa dia telah menghabiskan banyak waktu untuk bermain.

2.1.4.4 *Withdrawl Syndrome* (respon yang kurang menyenangkan ketika tidak bisa bermain *gadget*)

Withdrawl Syndrome ketika permainan berusaha dihentikan, individu akan merasa marah, buruk, atau tidak nyaman, ini adalah keadaan perasaan yang tidak menyenangkan.

2.1.4.5 *Conflict* (menimbulkan pertengkaran dengan orang lain)

Konflik terjadi ketika individu berlebihan bermain *gadget* dan mengganggu hubungannya dengan orang lain. Salah satu contohnya adalah ketika individu diingatkan untuk tidak menggunakan gadget tetapi tanggapannya marah.

2.1.4.6 *Relapse* (setelah lama tidak bermain memiliki kecenderungan untuk bermain *gadget*)

Relapse merupakan suatu kecenderungan seringkali individu menggunakan pola yang sama.

2.1.5 Intensitas bermain *gadget*

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Zamirah, 2023) untuk melihat ukuran atau intensitas penggunaan gadget terdapat 4 aspek yang perlu diperhatikan, diantaranya:

2.1.5.1 Perhatian

Perhatian adalah minat seseorang pada sesuatu. Perhatian yang sesuai dengan minatnya akan lebih menarik dan intensif daripada perhatiannya yang tidak sesuai olehnya.

2.1.5.2 Penghayatan

Pemahaman tentang informasi, serta suatu keinginan seseorang untuk memahaminya dan menggunakannya sebagai pengetahuan, disebut penghayatan.

2.1.5.3 Durasi

Durasi didefinisikan sebagai jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk melakukan kegiatan tertentu.

2.1.5.4 Frekuensi

Frekuensi yaitu banyaknya tindakan yang dilakukan berulang kali atau terus menerus.

Pada intensitas penggunaan *gadget* menurut (Febrina, 2013) yakni menggambarkan tingkat minat, frekuensi, atau waktu yang dihabiskan seseorang untuk bermain *gadget* dengan mengakses menggunakan jaringan internet. Remaja yang menyukai permainan *gadget* rata-rata menghabiskan 23 jam seminggu untuk melakukannya. Sebagian besar penelitian menunjukkan penggunaan *gadget* lebih dari empat jam setiap hari. Menurut dari penelitian (Vol et al., 2022) bahwasanya batas durasi menggunakan *gadget* pada remaja itu 4 jam dalam satu hari yang merupakan durasi penggunaan maksimal *gadget* pada remaja. Setelah menggunakan *gadget* lebih lama, orang dapat melihat perubahan emosi, seperti merasa nyaman dan senang setelah bermain *gadget*. Sebaliknya, orang sering merasa stres atau cemas saat keluar dari penggunaan *gadget* atau sedang tidak melakukan penggunaan *gadget*. Selain itu, orang yang bermain *gadget* sering mengabaikan kehidupan sehari-hari karena senang bermain *gadget* dan mengabaikan hal-hal seperti sekolah, pekerjaan, pergaulan, kebersihan, dan kesehatan (Febrina, 2013).

2.1.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *gadget*

Berdasarkan penelitian (Asiah et al., 2022) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan *gadget* pada remaja termasuk faktor internal, sosial, eksternal, dan situasional.

2.1.6.1 Faktor internal

Faktor internal utama yang berkontribusi terhadap kecanduan *gadget* pada remaja adalah rendahnya pengendalian diri, sedangkan pengendalian diri mengacu pada individu yang tidak mampu mengendalikan diri terhadap situasi apa pun (Asiah et al., 2022). Rendahnya pengendalian diri dan penggunaan *gadget* secara intens dan berkepanjangan merupakan faktor internal yang menjadi penyebab utama terjadinya kecanduan *gadget* pada remaja. Pencarian sensasi identik dengan kebosanan, dan pengendalian diri mengacu pada ketidakmampuan menahan diri saat melakukan aktivitas yang dapat menyenangkan (Pratiwi & Malwa, 2021).

2.1.6.2 Faktor eksternal

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Asiah et al., 2022) faktor eksternal menyebabkan remaja mengalami kecanduan *gadget*. Faktor ini terkait dengan meningkatnya penggunaan teknologi dan berbagai fasilitasnya. Fitur pada *gadget* sendiri antara lain aplikasi seperti *game online*, *tiktok*, *whatsapp* dan lain sebagainya. Selain itu, faktor eksternal juga berasal dari lingkungan sekitar dan masyarakat. Salah satu contohnya, yaitu orang tua merupakan salah satu faktor eksternal atau faktor luar yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menggunakan *gadget*. Perilakunya yang sedikit tidak menentu yang membuat salah satu faktor yang eksternal yang mempengaruhi penggunaan teknologi oleh seseorang yang menggunakan *gadget* Faktor eksternal terjadi karena kurangnya pengawasan orang tua merupakan salah satu faktor luar yang berkontribusi terhadap kecanduan *gadget* pada remaja. Serta remaja menerapkan menggunakan *gadget* selama berjam-jam karena banyaknya fitur aplikasi yang tersedia pada *gadget*nya tersebut. Contohnya seperti *Tik-Tok*, *Capcut*, *YouTube* dan aplikasi lain serta fitur yang menarik lainnya yang memikat remaja kecanduan *gadget* (Firdaus & Marsudi, 2021). Dampak negatif dari penggunaan aplikasi yang berlebih dapat merusak atau menghambat perkembangan dan pertumbuhan ketrampilan sosial mereka terhadap dunia luar.

2.1.6.3 Faktor situasional

Faktor situasional yang mengakibatkan atau menyebabkan seseorang menjadi kecanduan *gadget* antara lain lingkungan sekitar yang tidak nyaman, kesepian, stress, kesedihan, dan kurangnya aktivitas dalam waktu yang lama (Asiah et al., 2022). Faktor situasional juga yang menyebabkan remaja kecanduan *gadget* adalah suasana yang tidak nyaman, merasa kesepian mengalami kesedihan, stres, dan tidak adanya kegiatan ketika waktu luang. Berdasarkan beberapa uraian pertanyaan yang telah diajukan dapat disimpulkan bahwa ketika libur sekolah remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *gadget*. Walaupun orang tua selalu menegur anaknya ketika menggunakan *gadget*, remaja kecanduan *gadget* masih saja suka melebihi batas waktu yang telah ditentukan. Dari beberapa uraian pertanyaan dapat disimpulkan bahwa faktor situasional remaja kecanduan *gadget* adalah mengalami stres, perasaan nyaman, tidak adanya kegiatan. Hal tersebut menandakan bahwa perasaan nyaman dan tidak adanya kegiatan menjadikan remaja menggunakan *gadget* menjadi kecanduan (Agusta, 2016).

2.1.6.4 Faktor sosial

Interaksi sosial pada faktor sosial ini yaitu manusia pada umumnya selalu membutuhkan interaksi sosial, baik dalam komunitas maupun kelompok. Interaksi sosial merupakan sesuatu kunci yang sengaja dibentuk untuk memenuhi kehidupan manusia. Selalu ada interaksi sosial, seperti melakukan kontak sosial dan komunikasi individu, baik yang dilakukan secara diam-diam maupun dengan suara keras. Interaksi sosial biasanya terjadi secara diam-diam agar tidak mengganggu lingkungan sekitar (Asiah et al., 2022). Adapun syarat terjadinya interaksi sosial yakni adanya kontak sosial dan juga komunikasi antar individu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Umumnya interaksi sosial terjadi secara langsung agar lebih sopan. Syarat selanjutnya yaitu komunikasi sebagai syarat terjadinya interaksi sosial. Komunikasi melibatkan pengiriman dan penerimaan pesan. Apabila terjadi secara berkesinambungan maka terjadi pertukaran pesan (Student & Ima, 2024).

2.1.7 Dampak kecanduan *gadget*

Remaja pada zaman sekarang sudah mempunyai *gadget* dan tiada hari tanpa mereka menggunakan *gadget*. Terasa tidak enak apabila tidak menggunakan *gadget* karena *gadget* dapat dipergunakan sebagai alat komunikasi dan sebagai alat yang dapat menyimpan dokumen-dokumen file yang berharga. Di era globalisasi, *gadget* mempunyai dampak positif dan negatif.

2.1.7.1 Dampak positif

Kemudahan dalam mencari informasi, memahaminya dan berkomunikasi secara efektif merupakan salah satu dampak positifnya. Berkembangnya imajinasi (menonton gambar atau video kemudian mencontohnya untuk menggambarinya sesuai imajinasinya). Serta mengembangkan kreatifitasnya anak dapat berkreaitif dalam menggunakan *gadget* menjadi sebagai youtuber, selebgram, dan lain-lain. Dampak positif lainnya remaja yang kecanduan *gadget* dapat digunakan sebagai pembelajaran, jika remaja menggunakan dengan intensitas tinggi maka remaja akan sering menggunakan internet dan akan memperoleh hasil belajar yang baik (Harmain et al., 2022).

2.1.7.2 Dampak negatif

Kecanduan dalam bermain *gadget* juga dapat mempengaruhi pada kesehatan baik fisik ataupun secara psikis. Secara universal, masalah yang sering timbul pada kecanduan *gadget* adanya rasa gelisah, stres, dan kecemasan (*nomophobia*) (Fandi Ahmad & Surya Sorayya Putri, 2023). *Gadget* dapat mempengaruhi kesehatan mata, mata menjadi kering dan kelelahan. Kelelahan pada mata ini bisa terjadi karena pencahayaan yang kurang memadai (Oktarina & Liyanovitasari, 2022). Remaja yang terbiasa menggunakan *gadget* untuk mengakses internet dan belajar dapat mempengaruhi kesehatan pada mata mata. Banyak remaja yang matanya minus menggunakan kacamatanya karena terlalu sering menggunakan *gadget*, remaja kurang sopan santun atau tidak mengerti sopan santun sebagai dampak negatif yang paling dikeluhkan pada perkembangan sosial atau lingkungan sosial terutama pada orang tua (Mau & Gabriela, 2021).

2.1.7.3 Dampak lain kecanduan *gadget*

Seseorang dikatakan kecanduan *gadget* jika dalam satu hari mampu melakukan aktivitas serupa bermain *gadget* lebih dari lima kali atau lebih dalam menggunakannya. Kecanduan adalah suatu keadaan dimana seseorang remaja terikat dengan kebiasannya dan akan mengalami rasa cemas ketika dijauhkan dan dilepaskan dari aktivitas tersebut. Remaja yang kecanduan *gadget* juga akan merasa terjebak dan tidak mampu mengendalikan diri ketika kebiasannya tidak terpenuhi (Juliani & Wulandari, 2022). Fase kecanduan terhadap *gadget* merupakan keadaan dimana enggan untuk dilepaskan dari *gadgetnya*. Jika remaja secara konsisten melewati lebih dari 14 jam setiap minggunya, maka remaja akan dianggap kecanduan. Pecandu *gadget* dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain *gadget* (Huda, 2020).

2.2 Interaksi Sosial

2.2.1 Pengertian interaksi sosial

Interaksi adalah sebuah peristiwa yang mempengaruhi ketika dua orang atau lebih hadir bersama dan saling berkomunikasi satu sama lain yang bersifat alami di mana setiap individu saling mempengaruhi satu sama lain (Ali dan Asrori, 2010). Interaksi sosial adalah interaksi atau hubungan antara individu dengan individu lain, atau antara individu dengan kelompok, atau antara kelompok dengan kelompok lain. Interaksi sosial juga dapat diartikan sebagai hubungan sosial yang menyenangkan. Ikatan sosial yang terbentuk bisa antar individu, misalnya satu orang dengan orang lain, atau antar kelompok masyarakat misalnya satu orang dengan orang lain, atau bahkan antara kelompok orang dengan individu (Sagala & Yarni, 2023).

Interaksi sosial merupakan suatu hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi. Ada aksi dan reaksi. Pelakunya lebih dari satu diantaranya individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok. Interaksi sosial memerlukan kontak sosial yang mencakup komunikasi sosial juga (Mulyadi & Liauw, 2020). Bahwasanya interaksi sosial merupakan suatu hubungan yang terus menerus mengalir dari satu individu ke individu lainnya. Interaksi sosial

hubungan individu dengan orang lain atau dengan kelompok lainnya (Sagala & Yarni, 2023).

Menerut penelitian yang dilakukan oleh (Fandi Ahmad & Surya Sorayya Putri, 2023) berpendapat bahwa interaksi sosial yaitu segala sesuatu yang berbentuk hubungan antara seorang individu dengan individu lain, atau bahkan individu dengan kelompok lain. Interaksi sosial merupakan landasan dari seluruh kehidupan sosial, tanpa interaksi sosial kehidupan akan sulit untuk dijalankan. Mengabaikan orang lain dengan cara yang kasar dan tidak sopan tidak akan menghasilkan kondisi kehidupan yang lebih baik dalam suatu kelompok sosial. Gaya hidup seperti itu akan dimulai ketika individu-individu atau kelompok-kelompok manusia bekerja sama sebaiknya secara harmonis, dan secara bertahap berupaya mencapai tujuan bersama seperti persaingan, pertikaian, dan hal-hal terkait lainnya.

Interaksi sosial yaitu komunikasi secara tatap muka (langsung) paling dianggap sebagai bentuk interaksi yang optimal. Sehubungan dengan interaksi tersebut yang dianggap paling ideal adalah komunikasi secara tatap muka secara langsung. Peningkatan komunikasi tatap muka memungkinkan terjadinya proses yang bersifat timbal balik dan dinamis. Pertukaran informasi secara langsung berpotensi mempercepat proses saling mempengaruhi di antara pihak-pihak yang terlibat. Sementara itu, ada dua syarat yang harus di penuhi agar interaksi sosial dapat terjadi yaitu adanya kontak sosial dan komunikasi (Aziz & Nurainiah, 2018). Komunikasi tatap muka memungkinkan adanya proses yang bersifat timbal balik secara langsung. Pertukaran informasi secara langsung antara pihak-pihak yang terlibat dapat mempercepat proses saling mempengaruhi (Lioni et al., 2014). Kehidupan sosial bergantung pada interaksi sosial. Tanpa interaksi sosial, kehidupan bersama tidak akan terjalin semestinya. Pengaruh timbal balik antar individu dan kelompok untuk mencapai tujuan bersama disebut interaksi sosial (T. Lestari, 2015).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial adalah suatu hubungan antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, atau

kelompok dengan kelompok. Interaksi sosial sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, dengan tujuan untuk menjalin hubungan baik antara individu dengan individu lain guna memenuhi kebutuhan hidup bersama.

2.2.2 Tujuan interaksi sosial

Tujuan interaksi sosial adalah untuk memberikan efek pengaruh atau positif kepada pihak lain, dan pihak lain juga memberikan pengaruhnya. Efek timbal balik sesuai inilah yang dimaksud proses interaksi, karena mempunyai peran yang sama diantara kedua belah pihak dalam melakukan tindakan dan memberikan efek yang baik. Hal ini juga membuktikan bahwa adanya keterhubungan dalam melakukan interaksi karena penyebabnya adalah munculnya dua arah yang berbeda (Bali & Naim, 2020).

2.2.3 Ciri-ciri interaksi sosial

Interaksi sosial mempunyai ciri-ciri diantaranya yaitu adanya dua orang atau lebih kemudian, adanya timbal balik antara individu dan terdapat hubungan sosial yang selanjutnya yaitu paling penting mempunyai maksud dan tujuan yang jelas (Muslim, 2013).

2.2.4 Bentuk-bentuk interaksi sosial

Dalam kehidupan bermasyarakat ada empat bentuk interaksi sosial, yaitu kerjasama (*cooperation*), persaingan (*competition*), pertentangan (*conflict*), dan akomodasi (*accommodation*) atau penyesuaian diri (Dewi, 2023).

2.2.4.1 Kerjasama (*cooperation*)

Kerjasama merupakan suatu usaha jika suatu kelompok mengalami kekecewaan atau perasaan tidak puas, kerjasama dapat bersifat agresif.

2.2.4.2 Persaingan (*competition*)

Persaingan adalah suatu proses sosial di mana individu dan kelompok manusia bersaing untuk mencari keuntungan satu sama lain. Persaingan, atau rivalitas, tidak

pribadi. Persaingan ekonomi, kebudayaan, kedudukan dan peran, dan ras adalah beberapa bentuk persaingan.

2.2.4.3 Pertentangan (*conflict*)

Merupakan suatu proses sosial di mana orang dan kelompok berusaha mencapai tujuannya dengan mengancam dan menggunakan kekerasan.

2.2.4.4 Akomodasi (*accommodation*)

Akomodasi biasanya berarti adanya keseimbangan, atau keseimbangan, dalam interaksi antara individu atau kelompok yang berkaitan dengan norma dan nilai sosial yang berlaku di masyarakat. Akomodasi adalah cara untuk menyelesaikan konflik tanpa menyerang balik pada pihak lawan.

2.2.5 Jenis-jenis interaksi sosial

Jenis-jenis interaksi sosial menurut (Bali & Naim, 2020) terdapat tiga jenis interaksi sosial yaitu diantaranya interaksi antara individu dengan individu, interaksi antara individu dengan kelompok dan yang terakhir interaksi antara kelompok dengan kelompok. Interaksi antar individu dengan individu ini muncul dari ikatan yang terjalin antara setiap individu dengan individu. Perwujudan dari interaksi ini dapat dilihat dari pertukaran ekspresi yang dapat diamati melalui kata-kata yang diucapkan atau isyarat nonverbal seperti jabat tangan, bercakap-cakap, atau saling menegur, interaksi antara individu dengan kelompok yaitu interaksi yang terlibat dalam jenis interaksi sosial. Orang-orang yang terlibat satu sama lain dengan kelompok. Misalnya, seorang guru menjalin hubungan dengan siswanya atau dengan individu disekolah. Jenis interaksi ini juga menunjukkan bagaimana kepentingan seseorang berinteraksi dengan kepentingan kelompok. Interaksi antara kelompok dengan kelompok yakni interaksi ini melibatkan kelompok dengan kelompok yang berkomunikasi antara satu sama lain, namun bisa juga melibatkan kepentingan individu atau kepentingan dalam kelompok tersebut. Interaksi ini kaitannya dengan kepentingan masyarakat dalam kelompok lain.

2.2.6 Indikator interaksi sosial

Dalam setiap interaksi senantiasa didalamnya selalu terdapat adanya komunikasi antar pribadi. Demikian pula sebaliknya, setiap komunikasi antar pribadi senantiasa mengandung interaksi. Menurut (Almeida et al., 2016) mengatakan bahwa interaksi terbagi atas tiga jenis di antaranya adalah sebagai berikut:

2.2.6.1 Interaksi Verbal

Interaksi verbal yaitu ketika dua orang atau lebih menggunakan alat artikulasi untuk berinteraksi satu sama lain, disebut interaksi verbal. Ini dapat terjadi dalam bentuk berbicara satu sama lain.

2.2.6.2 Interaksi Emosional

Interaksi emosional terjadi ketika seseorang berinteraksi satu sama lain dengan mengungkapkan perasaan mereka, seperti contohnya menangis sebagai tanda sedih, haru, atau bahkan terlalu bahagia.

2.2.6.3 Interaksi Fisik

Interaksi fisik yaitu dalam situasi di mana dua orang atau lebih berinteraksi dengan menggunakan bahasa tubuh, seperti ekspresi wajah, posisi tubuh, gerak-gerik tubuh, dan kontak mata, hal tersebut merupakan ciri-ciri interaksi ini terjadi.

2.2.7 Aspek-aspek interaksi sosial

Aspek-aspek interaksi sosial (Retalia et al., 2022) terdiri dari :

2.2.7.1 Kontak sosial

Kontak sosial yaitu menjalin hubungan akrab dengan lingkungan sekitar, memperoleh penerimaan dari teman dan dukungan dari teman serta keterbukaan dalam kelompok, individu akan menunjukkan sifat keterbukaan terhadap kelompoknya.

2.2.7.2 Aktivitas bersama

Aktivitas bersama antara individu dengan kelompok dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dengan selalu membutuhkan kerja sama antara individu dengan individu atau kelompok.

2.2.7.3 Frekuensi

Frekuensi hubungan dalam kehidupan individu sehari-hari dalam kelompoknya.

2.2.8 Syarat terjadinya interaksi sosial

Proses interaksi sosial menurut Muslim (2013) terjadi apabila terpenuhi dua syarat tersebut :

2.2.8.1 Kontak sosial

Kontak sosial yaitu hubungan sosial antara individu satu dengan individu lain yang ditandai dengan secara langsung, seperti percakapan komunikasi atau sentuhan fisik sebagai sarana tindakan dan reaksi.

2.2.8.2 Komunikasi

Komunikasi yaitu proses penyampain pesan seseorang kepada orang lain berkomunikasi atau berbagi wawasan tertentu.

2.2.9 Faktor yang dapat mempengaruhi interaksi sosial

Faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi sosial menurut (Permatasary & Indriyanto, 2016) ada beberapa faktor yang mempengaruhi interaksi sosial antara lain sebagai berikut:

2.2.9.1 Faktor imitasi (meniru)

Faktor imitasi merupakan faktor utama yang mempengaruhi interaksi sosial. Imitasi memainkan peran penting dalam interaksi sosial, meski tidak seluruhnya. Misalnya saat anak sedang belajar berbicara, ia akan berlatih menirukan ucapan orang lain. Selain itu, meniru tindakan orang lain dapat mengajari cara mengungkapkan rasa terima kasih menunjukkan rasa hormat dan melakukan gerakan nonverbal. Tindakan meniru tingkah laku, pola bicara, atau penampilan luar orang

lain disebut imitasi. Manfaat dari imitasi atau meniru yaitu peniruan mempunyai dampak positif ketika orang atau kelompok yang ditiru berperilaku tepat dalam keadaan tertentu. Namun peniruan bisa menjadi boomerang bila orang atau kelompok ditiru (Adriansyah & Rahmi, 2012).

2.2.9.2 Faktor sugesti (memberikan pengaruh)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mubarok et al., 2022) faktor sugesti merupakan unsur selanjutnya yang mempengaruhi interaksi sosial. Sugesti dan peniruan mempunyai persamaan dan perbedaan dalam interaksi sosial. Sugesti mengacu pada menawarkan pendapat atau sikap sendiri yang kemudian diadopsi oleh orang lain, sedangkan imitasi mengacu pada mengikuti sesuatu yang berada di luar sendiri. Sugesti adalah usaha seseorang untuk mendorong orang lain untuk mengadopsi pendapat atau sikap mereka. Mayoritas saran dibuat oleh individu yang karismatik, berkuasa, atau berwibawa, seperti orang tua, akademisi, dan anggota minoritas lainnya. Dapat dikatakan bahwa seseorang telah disarankan untuk mengubah pendapatnya hanya karena mereka yang memilikinya.

2.2.9.3 Faktor identifikasi (kecenderungan seseorang untuk menyerupai orang lain)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al (2023) identifikasi merupakan bagaimana orang mengambil norma-norma sosial. Identifikasi adalah salah satu variabel yang mempengaruhi interaksi sosial karena memungkinkan masyarakat memahami apa yang boleh dan tidak boleh diterima di masyarakat. Mampu membedakan benar dan salah serta baik dan buruk akan membantu seseorang dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam pergaulan sosial. Identifikasi adalah kecenderungan seseorang untuk menjadi seperti orang lain.

2.2.9.4 Faktor simpati (ketertarikan antara satu individu dengan individu lain)

Faktor yang keempat yang mempengaruhi interaksi sosial adalah simpati. Faktor ini dapat dijelaskan sebagai perasaan ketertarikan seseorang terhadap orang lain. Ketidakpuasan cenderung muncul karena penilaian terhadap perasaan berkaitan dengan proses identifikasi, bukan berdasarkan logika rasional. Perasaan simpati

bisa muncul sebagai proses sadar manusia untuk memahami orang lain. Umumnya simpati ini dapat diwujudkan karena adanya hubungan yang bermakna antara dua orang atau lebih. Deket atau tidaknya hubungan seseorang dapat mempengaruhi interaksi sosial yang terjadi. Simpati terjadi ketika seseorang tertarik pada orang lain. Ketertarikan didorong oleh keinginan untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain (Dewi, 2023).

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Menurut (Efastri et al., 2022) masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini banyak kemungkinan seseorang yang berkembang pada masa ini, yang meliputi diantaranya aspek psikis dan fisik, perkembangan akan membawa atau menimbulkan dampak baik bagi remaja sendiri, orang tua dan orang sekitarnya. Hal ini disebabkan oleh masa transisi yang terjadi pada masa remaja, dimana seseorang tidak lagi dapat digambarkan sebagai anak-anak melainkan sebagai orang dewasa. Selain itu masa remaja adalah masa yang paling tepat untuk mengembangkan ketrampilan agar seseorang yang tergolong muda dapat berkembang menjadi orang dewasa yang kreatif dan menarik. Sepanjang hidupnya, remaja akan menghadapi berbagai situasi. Remaja memerlukan penerimaan, kebutuhan akan makanan dan kebutuhan akan lingkungan tempat tinggal. Oleh karena itu, jika seseorang remaja mempunyai keterampilan sosial yang tinggi ia akan mampu menyesuaikan diri dan menghadapi situasi atau kondisi apa pun yang muncul, tidak peduli di mana pun atau dengan siapa pun di lingkungan sosial tersebut.

2.3.2 Pengelompokan Masa Remaja

Menurut Suryani & Yazia (2023) remaja terbagi menjadi tiga periode, yaitu: masa remaja awal (12-15 tahun), dimana individu pada masa ini mulai berusaha meninggalkan perannya dari anak-anak dan mengembangkan diri menjadi individu yang unik. Selanjutnya masa remaja tengah (16-18 tahun) individu pada masa ini

di tandai dengan adanya mencoba mengembangkan kematangan perilaku dan mencoba membuat sebuah keputusan. Masa remaja akhir (19-22 tahun) individu pada masa ini ditandai dengan adanya persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa dan pada tahap ini remaja mulai menetapkan tujuan vokasional serta mengembangkan identitas diri.

2.3.3 Tugas perkembangan remaja dalam mengembangkan interaksi sosial remaja
Ada sepuluh tugas perkembangan remaja yang harus diselesaikan dengan sebaik-baiknya menurut Latifah et al (2023) yaitu sebagai berikut:

2.3.3.1 Mampu menerima keadaan dan memanfaatkan dengan baik

Anak-anak tumbuh begitu cepat pada tahap pra-remaja hingga mereka beranjak dewasa. Seiring dengan perkembangan sikap dan citra tubuh. Remaja mampu menerima siapa dirinya dan secara efektif menjaga keadaan fisiknya untuk menumbuhkan kepuasan diri.

2.3.3.2 Mampu mengambil peran laki-laki atau Perempuan

Remaja menerima bahwa mereka pada dasarnya adalah laki-laki atau Perempuan dengan sifat dan kewajiban yang terkait dengan jenis kelamin mereka.

2.3.3.3 Mampu membina interaksi positif dan mencontohkan perilaku bertanggung jawab

Remaja terlibat dalam masyarakat sebagai orang dewasa yang bertanggung jawab dan mencontohkan nilai-nilai ini melalui tindakan mereka.

2.3.3.4 Menjadi mandiri secara emosional

Tantangan perkembangan remaja yaitu melepaskan diri dari keterikatan emosional masa kanak-kanak. Masa remaja menuntut seseorang untuk menjaga sikap hormat agar bisa mandiri dari orang tua atau orang dewasa lainnya.

2.3.3.5 Belajar bergaul dengan kelompok wanita atau laki-laki

Remaja diharapkan mampu berinteraksi dengan orang yang berbeda jenis kelamin. Remaja mampu menangani konflik dan permasalahan dengan matang. Ketika remaja berhasil dalam tugas perkembangan ini mereka akan mempunyai keadaan yang menguntungkan untuk penyesuaian sosial seumur hidup.

2.3.3.6 Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat

Remaja diharapkan sudah bisa atau mampu mengembangkan atau memikirkan ide-ide dengan nilai atau pengalamannya. Remaja diharapkan mampu merumuskan gagasan tentang sifat manusia, geografi, ekonomi, politik, hukum, pemerintahan, dan struktur sosial yang sesuai dengan dunia kontemporer.

2.3.3.7 Memiliki wawasan dan persiapan karir

Supaya remaja berhasil dan mandiri dalam urusan keuangan remaja harus mampu memikirkan karir masa depannya sebagai bagian dari tugas perkembangan tersebut.

2.3.3.8 Mencapai kemandirian berperilaku ekonomis

Tugas ini bisa dimaksudkan untuk memberikan remaja keyakinan bahwa mereka dapat memulai kehidupan. Pekerjaan ini sangat penting. Bagi remaja laki-laki ini adalah tugas yang sangat penting, sedangkan bagi remaja wanita hal itu tidak begitu penting.

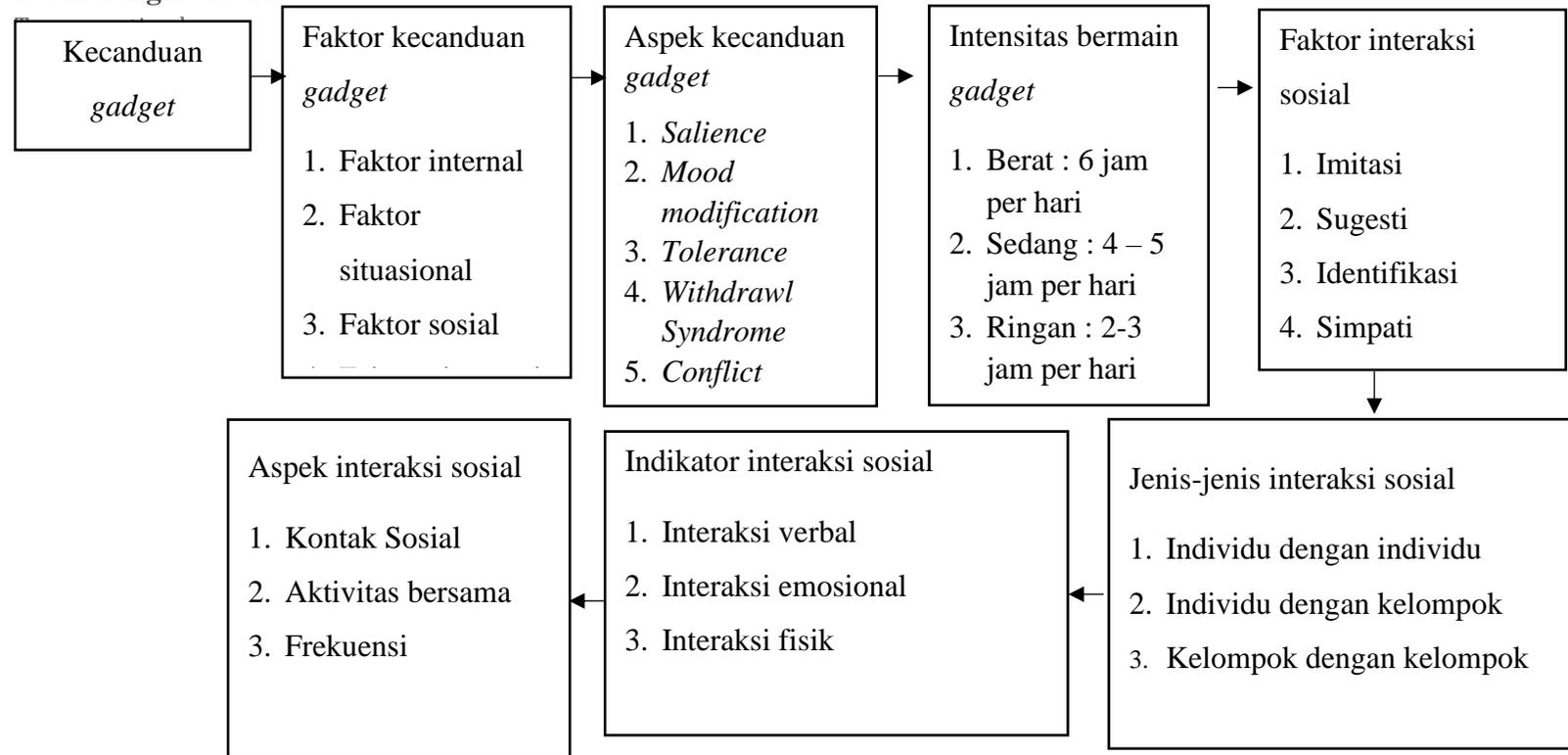
2.3.3.9 Memperoleh seperangkat nilai sebagai pedoman

Penafsiran remaja mengenai makna hidup dibentuk oleh sejumlah norma dan peraturan sosial yang mengamatkan perilaku mereka.

2.3.3.10 Memahami mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga

Remaja diharapkan mulai dapat memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab untuk nantinya ketika remaja sudah mulai berada ditahap mempunyai keluarga sendiri.

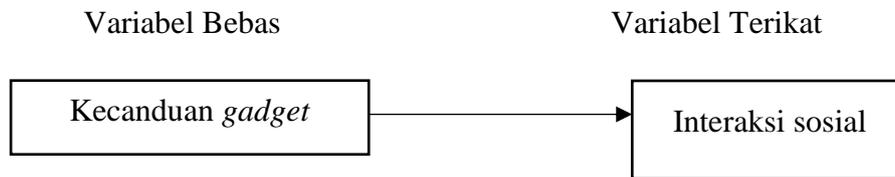
2.4 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : (Asiah et al., 2022), (Sri Widayani dan Kamsih Astuti, 2020), (Zamirah, 2023), (Permatasary & Indriyanto, 2016), (Bali & Naim, 2020), (Almeida et al., 2016), (Retalia et al., 2022)

2.5 Kerangka Konsep



Keterangan :

—▶ : yang mempengaruhi

□ : yang diteliti

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis

Hipotesis ialah jawaban penelitian sementara yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian nanti, apabila hasil penelitian terbukti maka hipotesis ini dapat dikatakan benar atau salah, dapat diterima atau ditolak (Notoatmodjo, 2018).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

2.6.1 Hipotesis Alternatif (Ha)

Ada hubungan kecanduan *gadget* dengan interaksi sosial pada remaja di Desa Kabukan Kecamatan Tarub