

# BAB 1

## PENGANTAR

### A. Latar Belakang

Era teknologi mengalami kemajuan yang pesat dan diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Penggunaan teknologi internet sangat umum dalam berbagai aspek kehidupan seperti komunikasi, hubungan sosial, pendidikan, bisnis, hiburan, dan kebutuhan lainnya. Sebagai contoh, penggunaan *smartphone* menjadi salah satu kemajuan teknologi yang semakin berkembang dan telah memberikan dampak signifikan terhadap pertumbuhan media sosial yang sangat pesat (Fronika & Pendidikan, t.t.). Perkembangan ini ditandai oleh adanya aplikasi yang memberikan koneksi yang cepat, seperti media sosial, yang memudahkan setiap individu untuk terhubung dan berinteraksi dengan orang lain dari jarak jauh. Media sosial dapat berupa aplikasi yang memudahkan koneksi masyarakat secara luas dalam satu alur informasi yang sama (Ardi & Sukmawati, 2019).

Sejumlah aplikasi media sosial menyediakan akses informasi bagi individu dari berbagai penjuru dunia, seperti berita, foto, atau video mengenai aktivitas seseorang. Oleh karena itu, media sosial menjadi salah satu opsi untuk memperkuat dan membangun hubungan sosial (Young, 2017). Kemajuan teknologi informasi, seperti aplikasi seperti *facebook*, *instagram*, *whatsApp*, dan berbagai aplikasi lainnya, telah menyebabkan individu menggunakan teknologi ini baik dalam aspek positif maupun negatif (Meutia dkk., 2017). Pada saat ini, media sosial telah menjadi platform informasi yang cepat dan ekonomis yang memberikan manfaat bagi masyarakat di seluruh dunia dalam berinteraksi dengan mudah.

Menurut hasil survei *We Are Social* pada tahun 2023, ditemukan bahwa internet secara umum dioperasikan melalui perangkat pintar di Indonesia selama 7 jam 42 menit, di mana sekitar 5 jam 18 menit digunakan untuk mengoperasikan media sosial. Dari keseluruhan populasi Indonesia, sekitar 92,1% mengakses *whatsapp* (meningkat), 86,5% mengakses *instagram* (meningkat), 83,8% mengakses *facebook* (meningkat), 70,8% mengakses *TikTok* (meningkat pesat), dan 64,3% mengakses *telegram* (naik). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar, sekitar 80% dalam kebiasaan mengakses internet di Indonesia, terjadi peningkatan yang signifikan dalam penggunaan media sosial. Tingkat keterlibatan yang tinggi dengan media sosial ini dipengaruhi oleh sejumlah fungsi yang dapat digunakan dalam platform media sosial dan kemudahan pengaplikasiannya. Oleh karena itu, pengguna semakin tertarik untuk terus menggunakan media sosial secara berkelanjutan (Jumardi dkk, 2023).

Intensitas penggunaan media sosial yang semakin tinggi dan tidak terkontrol mampu menyebabkan kecanduan media sosial (Pratama & Sari, 2020). Dari hasil studi oleh (Youarti & Hidayah, 2018) yang mengkaji tentang fenomena *phubbing* sebagai ciri khas generasi Z yang merupakan remaja saat ini, akan merasakan kepuasan dan kenyamanan dari perkembangan teknologi dalam bidang komunikasi, terutama dalam penggunaan media sosial.

Tanda-tanda adanya ketergantungan terhadap media sosial dapat terlihat melalui penggunaan internet secara kompulsif untuk berbagai aktivitas *online*, terutama dalam penggunaan media sosial. Dampak negatif yang mungkin timbul akibat ketergantungan ini meliputi kesehatan fisik dan mental yang terganggu, hubungan sosial yang terpengaruh, penurunan prestasi akademik, dampak pada pekerjaan, dan aspek lainnya (Astin Sokang, 2016). Menurut pandangan (Yasinta

& Fernandes, 2020), ketergantungan terhadap internet tidak hanya terkait dengan penggunaan internet secara keseluruhan, namun lebih berkaitan dengan penggunaannya yang spesifik dari fitur-fitur internet. Dengan kata lain, individu tidak menjadi kecanduan terhadap internet secara umum, tetapi mereka menjadi tergantung pada aktivitas online tertentu, termasuk penggunaan media sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan *University of Oxford* (Hepilita dkk, t.t.), waktu yang disarankan untuk menghabiskan waktu dalam aktivitas *online* setiap harinya adalah sekitar 257 menit atau setara dengan 4 jam 17 menit. Apabila penggunaan melebihi batas tersebut, maka dapat dianggap bahwa penggunaan *smartphone* dapat mengganggu kinerja otak. Waty (2018) juga mengungkapkan bahwa waktu yang dianjurkan untuk menggunakan *smartphone* tidak lebih dari 4 jam 17 menit per hari. Penggunaan *smartphone* secara intens dan tidak terkendali mampu menyebabkan kecanduan terhadap *smartphone* (Febriana dkk, 2019).

Menurut *Shirley Cramer CBE, Chief Executive RSPH Inggris*, media sosial dianggap memiliki tingkat kecanduan yang lebih tinggi dibandingkan rokok dan alkohol (RSPH and the Young Health Movement, 2017). Ketergantungan pada media sosial dapat terjadi karena media sosial menghilangkan keterbatasan ruang dan waktu, sehingga individu dapat berinteraksi kapan saja dan di mana saja. Tidak dapat disangkal jika kenyataannya media sosial berpengaruh secara signifikan pada hidup manusia, terutama pada masa dewasa awal. Di dalam kelompok tersebut, terdapat individu yang mampu mengelola penggunaan internet secara bijak dengan memilah-milah konten yang bermanfaat dan tidak bermanfaat bagi perkembangan pribadinya. Namun, ada juga individu yang masih perlu belajar untuk melakukannya.

Penggunaan media sosial pada masa dewasa awal perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat ada kecenderungan peningkatan dan penggunaan yang berlebihan. Penggunaan media sosial secara berkelanjutan menyebabkan gangguan mental yang meliputi gangguan anti-sosial, gangguan kecemasan, serta stres (Best et al, 2019). Media sosial juga memberikan peluang bagi individu untuk mengalami tekanan emosional dan menerima komunikasi yang mengancam, melecehkan, atau mempermalukan individu lain. Mengingat emosi individu dewasa awal masih relatif labil, seringkali mereka mengekspresikan diri dan kekurangannya dalam mengontrol diri melalui media sosial terhadap individu lain (Dredge et al, 2014).

Efek dari kecanduan media sosial meliputi penurunan kualitas interaksi sosial, gangguan kesehatan, penurunan prestasi akademik, gangguan tidur akibat penggunaan berlebihan, pertumbuhan fisik yang terhambat, dan penurunan kualitas hubungan dengan keluarga (Ananto dkk, t.t.). Menurut (Makassar & Ridfah, 2021), internet menawarkan daya tarik yang hipnotis. Daya tarik yang ditawarkan dalam internet meliputi menawarkan warna, gerakan, suara, dan informasi yang tak terbatas dengan respons yang segar. Selain itu, pikiran negatif terhadap sesuatu dapat menyebabkan masalah emosional seperti depresi, kecemasan, kemarahan, dan perasaan rendah diri. Pemikiran tersebut juga dapat menghasilkan perilaku yang disfungsi seperti obsesi, penundaan, dan kecanduan (Fedewa dkk, 2019). Individu yang ketergantungan media sosial mengaplikasikan fitur tertentu demi melengkapi kebutuhan mereka untuk kenyamanan, walau intensitas dalam menggunakannya lebih tinggi (Farmer & Chapman, 2016).

Menurut survei Data *Social Media Addiction Statistics 2023*, lebih dari 210 juta individu di berbagai penjuru dunia terjerat dalam ketergantungan terhadap platform media sosial dan internet. Laporan Statistik mencatat bahwa 90% orang dalam kelompok usia 18-29 tahun mengaku menggunakan media sosial dalam berbagai bentuk, menunjukkan bahwa mereka berisiko tinggi mengalami kecanduan media sosial. Persentase ini menurun seiring bertambahnya usia, dengan 82% orang dalam kelompok usia 30-49 tahun menggunakan media sosial. Persentase ini terus menurun dengan peningkatan usia, dengan 69% orang dalam kelompok usia 50-64 tahun dan 40% orang dalam kelompok usia 65+. Pada kelompok usia 18-22 tahun, persentase individu yang merasa kecanduan media sosial mencapai 40%, sementara pada kelompok usia 23-38 tahun mencapai 37%. Untuk kelompok usia 39-64 tahun, persentasenya adalah 23%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan ini, kecenderungan kecanduan media sosial paling umum terjadi pada individu dewasa awal yang berusia 18-22 tahun.

Pada tahun 2023, APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) melakukan survei dan melaporkan bahwa, masyarakat Indonesia cenderung menggunakan media sosial yang paling populer sebagai berikut: Youtube dengan persentase 65,41% responden, Facebook dengan persentase 60,24% responden, Instagram dengan persentase 30,51% responden, Tiktok dengan persentase 26,80% responden, WhatsApp dengan persentase 1,57% responden, Twitter dengan persentase 0,91% responden, dan Snake Video dengan persentase 0,17% responden. Survei ini melibatkan 8.510 responden di Indonesia.

Selain itu, menurut APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), pengguna internet terbanyak berada pada rentang usia 13-18 tahun, mencapai 80,2% dengan kontribusi sebesar 12,15%. Pengguna usia 19-34 tahun

menyumbang 97,17% dengan kontribusi 32,09%, sementara pengguna usia 35-54 tahun mencapai 84,04% dengan kontribusi 33,67%. Pengguna berusia 55 tahun ke atas mencapai 47,62% dengan kontribusi 7,19%.

Dalam survei yang melibatkan 30 individu dengan rentang usia 10-50 tahun, ditemukan bahwa 9 individu atau 30% dari total responden mengalami kecanduan media sosial dalam kategori "tinggi". Sebanyak 15 individu atau 50% responden berada dalam kategori kecanduan "sedang", sedangkan 6 individu atau 20% responden berada dalam kategori kecanduan "rendah". Dalam survei ini, ditemukan bahwa dari total 15 seseorang yang ketergantungan media sosial kategori "tinggi" (6 individu) dan "sedang" (9 individu), semuanya berada pada rentang usia 20-29 tahun. Hal ini mengungkapkan bahwa dewasa awal, yang berusia antara 20-29 tahun, menyumbang 50% dari keseluruhan individu yang berpartisipasi dalam survei. Waktu penggunaan internet juga bervariasi antara individu satu dengan yang lainnya. Ada remaja yang mengoperasikan internet selama sekitar 5 jam per hari, 12 jam per hari, dan bahkan ada yang mengakses internet sepanjang hari.

Hasil wawancara yang dilakukan pada Kamis, 18 Mei 2023, individu yang diidentifikasi sebagai "D" menyatakan bahwa mereka menggunakan media sosial untuk berbagai keperluan, misalnya saja kegiatan seperti mencari jadwal perkuliahan, berkomunikasi melalui obrolan *online*, dan membaca artikel yang sedang populer, mencari hiburan *online* seperti menonton video dan mendengarkan musik. Mereka juga merasa sulit untuk mengendalikan diri ketika menggunakan smartphone setelah menggunakan beberapa fitur yang tersedia di dalamnya. Bagi "D", smartphone telah menjadi bagian yang penting dalam rutinitas sehari-hari mereka.

Selain itu, dalam wawancara dengan individu lain yang diidentifikasi sebagai "S" pada Sabtu, 20 Mei 2023, mereka mengungkapkan bahwa beberapa fitur dalam smartphone memberikan hiburan, seperti bermain game dan mencari hiburan online seperti menonton video dan mendengarkan musik. "S" mengakui bahwa mereka sering melakukan aktivitas ini secara terus-menerus untuk mengatasi kebosanan dan mengisi waktu luang ketika mereka sedang tidak melakukan apa-apa. Namun, hal ini membuat "S" kesulitan untuk mengalokasikan waktu untuk melakukan kegiatan yang lebih produktif.

Periode dewasa awal adalah tahap perubahan dari masa remaja menuju kedewasaan, biasanya terjadi pada usia 18-40 tahun (Hurlock, 2001). Salah satu tugas yang harus dihadapi selama masa dewasa awal adalah bergabung dengan kelompok sosial yang sesuai. Keberhasilan dalam bergabung dengan kelompok sosial akan membantu individu dewasa awal dalam membangun jaringan sosial yang kuat (Hurlock, 2001). Pada tahap ini, individu dewasa awal telah mengalami eksplorasi dalam hal identitas, termasuk dalam hubungan interpersonal, aspek romantik, dan pilihan karir. Mereka juga terlibat dalam tanggung jawab sosial, menyelesaikan tugas-tugas, berkomitmen pada hubungan dengan orang lain, mencapai kemandirian finansial, dan bertanggung jawab terhadap konsekuensi dari tindakan mereka sendiri (Arnett, 2011).

Selama fase awal dewasa, individu sering mengalami peran sebagai mahasiswa, mencari pekerjaan, atau bahkan sudah memiliki pekerjaan tetap. Tuntutan hidup yang semakin meningkat dalam hal tanggung jawab dan kewajiban dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Untuk mengatasi kelelahan dan stres tersebut, individu dewasa awal sering memilih kegiatan yang dapat menjadi

bentuk pelarian atau hiburan, dan salah satu bentuk pelarian yang umum adalah menggunakan media sosial.

Dalam studi yang dilakukan oleh Rahmaniar & Nuryono (2021), teridentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan terhadap media sosial. Beberapa faktor tersebut meliputi: 1) Faktor Jenis Kelamin, 2) Faktor Psikologis, 3) Faktor Sosial, dan 4) Faktor Biologis. Dalam konteks ini, peneliti menemukan bahwa pengendalian diri menjadi aspek yang penting untuk diteliti, karena data awal menunjukkan bahwa individu dewasa awal mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan internet. Lebih lanjut, kurangnya pengendalian diri telah terbukti menjadi prediktor yang konsisten terhadap penggunaan internet yang berlebihan dalam berbagai penelitian sebelumnya (Larose et al, 2003)

Dalam studi yang dilakukan oleh (Syarifah dkk, 2022) yang berjudul "Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta", ditemukan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada sampel sebanyak 103 responden didominasi oleh partisipan perempuan sebanyak 73 orang (70,9%) dan partisipan laki-laki sebanyak 30 orang (29,1%). Mayoritas responden memiliki usia 21 tahun, dengan tingkat kecanduan media sosial yang paling tinggi adalah tingkat sedang, terdiri dari 68 orang (66%). Selain itu, 30 orang (29,1%) mengalami stres akademik tingkat sedang, 46 orang (44,7%) mengalami tingkat kesepian sedang, dan 55 orang (53,4%) memiliki tingkat pengendalian diri sedang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurningtyas dkk, 2021) yang berjudul "Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja," terungkap bahwa kontrol diri memiliki dampak negatif yang signifikan

terhadap tingkat intensitas penggunaan *smartphone* pada peserta penelitian. Peserta penelitian dalam studi tersebut lebih cenderung menggunakan *smartphone* dengan intensitas yang lebih tinggi, terutama dalam penggunaan media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan platform lainnya.

Menurut (Kasih & Sudarji, t.t.), kontrol diri merujuk pada kemampuan individu untuk merubah kebiasaan mereka, mengatur informasi yang dibutuhkan dan tidak, serta membuat pilihan untuk bertindak sesuai keyakinan yang dimiliki. Penjelasan mengenai kontrol diri juga dijelaskan oleh Chaplin (2011), yang menyebutkan bahwa kontrol diri melibatkan kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku mereka sendiri dan mengendalikan atau membatasi perilaku yang impulsif. Sarafino, 2006, menggambarkan kontrol diri sebagai keyakinan individu dalam berpikir dan bertindak secara efektif untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. (Ghufron & Rini, 2010) juga memaparkan aspek-aspek kontrol diri, termasuk kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan, kemampuan untuk menginterpretasikan peristiwa atau kejadian, serta kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan yang tepat.

Menurut Chaplin (2002) dalam kamus psikologi, kontrol diri atau *self-control* dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan dan mengendalikan tingkah laku mereka sendiri, serta mampu menahan atau menghambat dorongan yang ada. Definisi tersebut sejalan dengan pandangan Snyder dan Gangestad (1986), yang menyatakan bahwa kontrol diri melibatkan hubungan antara individu dengan lingkungan sosial dalam hal perilaku dan sikap. Berdasarkan pemahaman tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri, membuat pilihan yang tepat,

mengarahkan perilaku, dan melakukan langkah-langkah yang tepat sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi.

Temuan sebelumnya yang telah dipaparkan oleh Jamaludin dkk,2022 dalam studi mereka yang berjudul "Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta" mengindikasikan bahwa pengendalian diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan kecanduan media sosial. Temuan ini menunjukkan adanya potensi untuk penelitian lebih lanjut guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang sejauh mana pengendalian diri mempengaruhi kecenderungan kecanduan media sosial pada masa dewasa awal. Penelitian ini menjelaskan bahwa pengendalian diri berperan sebagai salah satu faktor yang memicu kecenderungan kecanduan media sosial. Temuan serupa juga diungkapkan dalam studi yang dilakukan oleh Astri dan Rosy Mariana (2022) berjudul "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada pengguna Smartphone di kalangan Generasi Z," di mana penelitian tersebut menemukan adanya hubungan negatif antara pengendalian diri dan kecenderungan adiksi media sosial pada generasi Z.

Berdasarkan latar belakang yang disertai dengan fenomena mengenai pengendalian diri kecanduan media sosial pada masa dewasa awal, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Dewasa Awal".

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka yang menjadi pokok permasalahan pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal

## **C. Tujuan Dan Manfaat**

### **1. Tujuan**

Dari perumusan masalah yang ada, maka penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan terkait pengaruh kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada dewasa awal.

### **2. Manfaat**

#### **a. Secara Teoritis**

Peneliti mengharapkan bahwa hasil penelitian ini akan berkontribusi pada kemajuan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi. Diharapkan bahwa temuan penelitian bisa dijadikan panduan bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada kontrol diri dan kecenderungan kecanduan media sosial.

#### **b. Secara Praktis**

##### **1) Bagi Umum**

Penelitian ini diharapkan dapat menyediakan informasi dan pengetahuan baru bagi masyarakat umum mengenai dampak kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri yang efektif.

##### **2) Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat meluaskan pemahaman peneliti, memperkaya bidang ilmu pengetahuan, dan memberikan kontribusi pengetahuan baru mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini juga akan memberikan pengalaman berharga dalam melaksanakan penelitian secara langsung

#### **D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya**

Dalam penelitian ini, tujuan peneliti adalah untuk menginvestigasi dampak kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan media sosial pada individu dewasa awal di Indonesia. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Namun, penelitian ini juga menawarkan kontribusi baru dalam hal temuan yang akan diperoleh.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Astri dan Rosy Mariana (2022), Penelitian tersebut berfokus pada korelasi antara tingkat kontrol diri dan kecenderungan adiksi terhadap media sosial di kalangan Generasi Z yang menggunakan smartphone. Partisipan penelitian terdiri dari 100 orang yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional, dengan menggunakan uji korelasi *product moment* dari *pearson*. Perbedaan yang signifikan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian yang menjadi fokus. Pada penelitian sebelumnya, subjek penelitian adalah generasi Z dengan rentang kelahiran antara tahun 1995 hingga 2010.

Penelitian yang dilakukan oleh (*Paskalin Oktavia Ambarita*, t.t.) berfokus pada dampak kontrol diri terhadap keinginan yang tinggi untuk kecanduan internet

pada mahasiswa dan mahasiswi di Kota Medan. Responden pada penelitian tersebut merupakan 148 mahasiswa/i yang berada di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan desain regresi linier sederhana sebagai pendekatan utama.

Penelitian yang dilakukan oleh (Syarifah dkk., 2022), berfokus pada penyebab kecanduan media sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dapat dijelaskan sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi ketergantungan mereka pada platform-platform sosial media. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 103 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* analitik dalam desain studi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Penelitian yang dilakukan oleh Edo & Atika (2022) mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dengan kualitas komunikasi antara orang tua dan anak yang berusia dewasa awal. Responden pada penelitian ini merupakan 73 mahasiswa di Surabaya yang memiliki rentang usia dewasa awal, yaitu 18-25 tahun. Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan sampling *non-probabilitas* yaitu dengan menggunakan metode *purposive sampling*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel yang diteliti dan subjek penelitian yang akan diteliti. Penelitian ini akan meneliti hubungan antara kontrol diri sebagai variabel bebas dan kecenderungan kecanduan media sosial sebagai variabel terikat, dengan fokus pada populasi dewasa awal di Kota Malang. Sebaliknya, penelitian sebelumnya telah meneliti

kecenderungan kecanduan media sosial pada subjek yang berbeda, seperti generasi Z dengan rentang kelahiran 1995-2010 di Kota Semarang, mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, mahasiswa/I di Kota Medan, serta mahasiswa di Kota Surabaya. Selain itu, penelitian ini juga memilih subjek dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun.

Pada penelitian ini, peneliti menerapkan metode pengambilan sampel *non-probability sampling* yang dikenal sebagai *purposive sampling*. Pendekatan ini digunakan untuk memilih responden yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu dewasa awal di Indonesia. Penelitian ini memiliki arti penting dalam upaya mengurangi kecanduan media sosial khususnya pada kelompok dewasa awal di Indonesia.