

Social Media Dependency and the Dynamics of Social Interaction Among Adolescents: Analysis Based on William Glasser's Theory Using Storyboards

Ketergantungan Media Sosial dan Dinamika Interaksi Sosial Remaja: Analisis Berdasarkan Teori William Glasser Menggunakan Storyboard

Dwi Rahayu Ningsih¹, Andi Wahyu Irawan²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman
Email: ¹dwirahayu8602@gmail.com, ²andiwahyuirawan@fkip.unmul.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 01/09/2025 Revisi 25/10/2025 Diterima 03/11/2025	The advancement of information technology has led adolescents to engage intensively with social media, influencing the quality of their social interactions. This study aims to analyze the relationship between social media dependency and adolescents' social interaction dynamics through William Glasser's <i>Choice Theory</i> framework. A qualitative case study approach was employed, involving two vocational high school students selected through purposive sampling. Data were collected using in-depth interviews, participant observation, and storyboard techniques. The findings reveal that excessive social media use disrupts daily routines, fosters emotional dependency, and demonstrates the ambivalent role of social media as both a trigger for addiction and a source of self-motivation. Conversely, involvement in real-life activities, such as entrepreneurship, served as an adaptive mechanism to mitigate digital dependency. The analysis, based on <i>Choice Theory</i> , highlights that adolescents' psychological needs fulfilled through social media remain superficial, underscoring the importance of balancing online and offline activities to support healthier social and emotional development.
Keyword: Social Interaction, Social Media, Storyboard	

ABSTRAK	Kata Kunci
Kemajuan teknologi informasi telah mendorong remaja semakin intensif menggunakan media sosial, yang berdampak pada kualitas interaksi sosial mereka. Penelitian ini bertujuan menganalisis keterkaitan antara ketergantungan media sosial dengan dinamika interaksi sosial remaja melalui kerangka teori William Glasser. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, melibatkan dua siswi SMK yang dipilih secara purposive. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipan, serta teknik storyboard. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan dapat menimbulkan disrupti pola hidup, ketergantungan emosional, serta ambivalensi fungsi media sosial sebagai pemicu kecanduan sekaligus motivasi perubahan diri. Temuan lain memperlihatkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas nyata, seperti berjualan, mampu menjadi mekanisme adaptif untuk mengurangi ketergantungan pada media sosial. Analisis berdasarkan <i>Choice Theory</i> menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis remaja melalui media sosial cenderung bersifat semu, sehingga keseimbangan antara aktivitas daring dan luring menjadi krusial bagi perkembangan sosial dan emosional mereka.	Interaksi Sosial, Media Sosial, Storyboard

Copyright (c) 2025 Dwi Rahayu Ningsih & Andi Wahyu Irawan

Korespondensi: Dwi Rahayu Ningsih Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman Email: dwirahayu8602@gmail.com

LATAR BELAKANG

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah memengaruhi banyak aspek kehidupan manusia secara signifikan, dan bagi kalangan remaja sendiri sejak beberapa dekade terakhir mulai mengenal teknologi ini. Penemuan teknologi yang paling berpengaruh adalah gawai atau yang akrab sering kita dengar dengan sebutan *smartphone* (Raharjo, 2021). Kemajuannya telah membawa transformasi sangat besar dalam kehidupan sosial remaja, TIK juga memberikan dampak besar terhadap dunia pendidikan. Salah satu manfaat teknologi kontemporer adalah meningkatnya aksesibilitas pembelajaran kapan pun dan dari mana pun. Siswa dapat belajar mandiri dan menyesuaikan diri dengan jadwal mereka sendiri, memanfaatkan sumber daya yang tersedia (Odgers & Jensen, 2020; Viner et al., 2020). Penyalahgunaan teknologi juga memberikan dampak negatif yang menjadi peringatan bagi kita semua. Dampak negatif ini dapat menurunkan motivasi belajar siswa, menjadikan kebiasaan malas belajar, prestasi akademis menurun, dan bahkan bisa merusak kualitas interaksi sosial siswa di kelompok sekolah (Fauziyah et al., 2025).

Interaksi sosial memegang peranan penting sebagai fondasi terbentuknya hubungan antarindividu. Interaksi sosial tidak hanya mencakup komunikasi verbal, tetapi juga proses pertukaran, kontak, dan pemaknaan antarindividu dalam suatu masyarakat. Khostarina et al (2025) menegaskan bahwa interaksi sosial merupakan komponen fundamental dalam membangun interaksi antara individu dengan lingkungannya. Hajriah et al (2021) menekankan bahwa interaksi sosial bukanlah kemampuan yang muncul secara alamiah, tetapi perlu dipelajari dan diasah oleh siswa dalam proses belajar. Interaksi ini membantu siswa membangun kepribadian, memperkuat keterampilan sosial, dan meningkatkan kematangan emosional. Dengan kata lain, interaksi sosial menjadi wadah penting untuk pembentukan karakter peserta didik, baik dalam bentuk kerja kelompok, diskusi, maupun kegiatan sosial lainnya (Hajriah et al., 2021; Ruby et al., 2022; Se'u & Rahayu, 2022).

Selanjutnya, Noya & Lameky (2025) menambahkan bahwa keterampilan sosial tidak hanya dibutuhkan dalam hubungan antar siswa secara umum, tetapi juga dalam membentuk relasi positif antara siswa berkebutuhan khusus dan siswa lainnya. Ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam dunia pendidikan harus inklusif, mengembangkan empati, dan menghindari eksklusivitas sosial. Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik stimulus dan reaksi yang terjadi di antara orang-orang, kelompok, dan interaksi antara individu dan kelompok dalam masyarakat (Fassi et al., 2025).

Bahkan sekarang ini *smartphone* menawarkan banyak fitur menarik sehingga bisa mempercepat informasi dan hiburan bagi penggunanya. Semua orang dapat menjadi pengguna media tersebut, tidak hanya mencakup orang tua dan anak, termasuk remaja. Salah satu fitur yang menarik dan banyak digunakan oleh sebagian besar masyarakat khususnya remaja yaitu media sosial seperti WhatsApp, Instagram, TikTok yang memungkinkan remaja untuk berkomunikasi tanpa batas waktu dan tempat. Namun di sisi

lain, penggunaan media sosial yang berlebihan sering dikaitkan dengan penurunan kualitas interaksi sosial di dunia nyata. Pemanfaatan media sosial yang luas, terutama di kalangan remaja, mencerminkan partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas digital, mulai dari mengakses informasi, membagikan konten, hingga menjalin komunikasi virtual. Iswanto et al (2021) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial mencakup frekuensi dan durasi akses terhadap platform digital tersebut, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pola perilaku pengguna. Lebih lanjut, Harod & Goretti Adiyanti (2025) menyebut media sosial sebagai sarana interaksi virtual yang memungkinkan individu untuk menciptakan, menukar, serta memodifikasi ide atau gagasan dalam suatu jaringan komunikasi daring. Meskipun media sosial menawarkan berbagai kemudahan, keterlibatan berlebihan dalam dunia maya dapat menggeser perhatian remaja dari interaksi sosial secara langsung, yang justru sangat penting dalam proses pembentukan identitas dan keterampilan sosial mereka di dunia nyata (Bulan & Wulandari, 2021; Rakhmawati et al., 2021; Siste et al., 2021).

Media sosial memberikan ruang yang luas bagi remaja untuk menjalin interaksi sosial lintas batas geografis dan waktu. Pemanfaatan media sosial yang intensif, khususnya di kalangan remaja, menurut Nasrullah (2015) berfungsi sebagai platform interaktif yang memungkinkan individu untuk menjalin hubungan, menyebarluaskan pengetahuan, dan membangun jaringan sosial baru. Namun, kemudahan dan daya tarik yang ditawarkan media sosial juga menimbulkan konsekuensi. Durasi penggunaan yang tinggi tanpa kendali dapat menimbulkan ketergantungan dan menurunkan kualitas hubungan sosial secara langsung. Penelitian yang dilakukan oleh Bulan & Wulandari (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang luas di kalangan remaja telah menyebabkan peningkatan kasus *cyberbullying*, terutama karena adanya fitur anonimitas dan minimnya pengawasan dari lingkungan sekitar, termasuk orang tua dan sekolah.

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia telah melampaui 79,5% pada tahun 2024, terutama di kalangan pengguna berusia 13 hingga 24 tahun (Mufti Prasetyo et al., 2024). Grafik ini menunjukkan bahwa aktivitas digital, seperti penggunaan media sosial, telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja. Fenomena ini semakin menguat saat pandemi COVID-19 melanda, di mana keterbatasan mobilitas fisik memaksa berbagai aktivitas dilakukan secara daring. Kondisi ini mempercepat pergeseran pola interaksi sosial remaja dari ruang fisik ke ruang virtual (Viner et al., 2020). Namun, pergeseran tersebut tidak serta merta memberikan kualitas relasi sosial yang sama dengan interaksi langsung, dan sebagian remaja justru melaporkan kelelahan emosional, isolasi sosial, serta kesulitan mempertahankan hubungan offline yang stabil (Odgers & Jensen, 2020).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan penurunan keterampilan sosial, komunikasi nonverbal yang buruk, dan kecenderungan untuk menarik diri dari interaksi sosial tatap muka (Fauziyah et al., 2025;

Noya & Lameky, 2025). Fassi et al (2025) juga menemukan bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu dengan perangkat elektronik menunjukkan penurunan keterlibatan sosial dalam konteks keluarga dan masyarakat. Hal ini menimbulkan pertanyaan kritis: apakah media sosial memperkaya atau justru menghambat pertumbuhan sosial remaja? (Popat & Tarrant, 2023; Valkenburg, 2022)

Pertanyaan tersebut menjadi relevan jika dikaji melalui kerangka teori konseling realitas yang dikemukakan oleh *The Three Fold Legacy of William Glasser* (Wubbolding, 2017), bahwa manusia memiliki lima kebutuhan mendasar: kelangsungan hidup, cinta dan rasa memiliki, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan. Ketika kebutuhan cinta dan rasa memiliki dipenuhi secara semu melalui interaksi digital, remaja mungkin merasa “terhubung,” namun dalam kenyataannya tetap mengalami kekosongan emosional karena kurangnya kedekatan fisik dan keintiman sosial yang nyata (Wubbolding, 2017).

Penelitian ini krusial untuk menentukan bagaimana ketergantungan penggunaan media sosial memengaruhi kualitas hubungan sosial remaja. Penelitian ini menawarkan novelty, yaitu dengan menggunakan metodologi kualitatif dengan teknik storyboard untuk menyelidiki pengalaman remaja dengan media sosial dan dampaknya terhadap interaksi sosial mereka (Ayob & Omidire, 2021; Birtwell et al., 2022; Kalimuthu & Kalaiselvan, 2025). Dengan memanfaatkan kerangka teori dari Glasser, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai proses pembelajaran sosial yang terjadi di media sosial dan dampaknya terhadap perkembangan sosial remaja (Wubbolding, 2017). Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan pendekatan preventif dan kuratif, baik dalam ranah pendidikan maupun konseling, guna mendukung perkembangan sosial remaja yang lebih sehat di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif, yang memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif dan bernuansa tentang isu yang diteliti. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif berlandaskan filsafat positivistik dan ditujukan untuk penerapan dalam konteks naturalistik, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama. Penelitian ini juga menerapkan metode penelitian studi kasus, yaitu case study, di mana penelitian yang dilaksanakan berfokus pada analisis yang mendalam, terperinci, dan intensif terhadap individu, organisasi, atau institusi.

Penelitian ini menggunakan strategi pengumpulan data termasuk wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi partisipan, dan dokumentasi. Storyboard juga digunakan dalam penelitian ini, di mana storyboard memungkinkan peneliti untuk memetakan urutan pengumpulan data. (Creswell & Poth, 2017) mengemukakan bahwa storyboard merupakan rangkaian sketsa yang disusun sesuai dengan naskah. Pendekatan kreatif seperti menggambar membantu individu mengungkapkan

pengalaman subjektif lebih bebas dibandingkan hanya melalui wawancara verbal (Birtwell et al., 2022; Gladding, 2016).

Pada pertemuan pertama, partisipan Diah diminta menggambarkan aktivitas sejak bangun tidur hingga malam serta perasaannya saat menggunakan dan tidak menggunakan smartphone. Hal ini bertujuan memetakan rutinitas harian sekaligus mengidentifikasi dinamika emosional terkait penggunaan media digital. Pada pertemuan kedua, Diah menggambarkan aktivitas saat menggunakan media sosial serta aplikasi yang paling sering dipakai untuk mengetahui preferensi digital dan potensi kecenderungan interaksi sosial.

Partisipan kedua, Reva, diminta membuat storyboard mengenai kesehariannya dari pagi hingga malam guna melihat sejauh mana media sosial berperan dalam rutinitasnya.

Secara keseluruhan, penggunaan storyboard bertujuan memperoleh gambaran visual mengenai aktivitas sehari-hari partisipan, membantu mereka mengekspresikan pengalaman dan perasaan secara lebih konkret, serta memperkaya data penelitian melalui kombinasi narasi verbal dan representasi visual.

Penelitian ini melibatkan dua siswi SMKN 1 Samarinda sebagai data primer dan kerabat sebagai data sekunder, dengan pemilihan partisipan yang dilakukan melalui purposive sampling, di mana individu-individu tersebut dipilih berdasarkan kriteria yang ditentukan untuk penelitian. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu meliputi: a) Siswi sekolah menengah terutama siswi SMK, b) siswi yang memiliki durasi penggunaan media sosial tinggi, c) mengalami kesulitan dalam berinteraksi d) bersedia untuk melakukan wawancara selama waktu penelitian.

Studi ini menggunakan teknik analisis data interaktif seperti yang dijelaskan oleh Miles et al (2018), yang terdiri dari tiga langkah utama: 1) Reduksi data, 2) Penyajian data, dan 3) Perumusan kesimpulan atau verifikasi.

HASIL PENELITIAN

Bab ini menguraikan temuan penelitian yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan metode storyboard terhadap dua partisipan yaitu Diah dan Reva (nama samaran), serta satu informan pendukung yaitu Kiya (nama samaran). Hasil wawancara dianalisis menggunakan pendekatan tematik dan diinterpretasikan menggunakan kerangka *Choice Theory* dari William Glasser. Setiap partisipan menunjukkan motif, kebiasaan, regulasi emosi, dan strategi sosial yang berbeda ketika berhadapan dengan penggunaan media sosial dan smartphone dalam kehidupan sehari-hari.

Peneliti menyajikan hasil secara runtut mulai dari storyboard masing-masing partisipan, tema-tema hasil analisis, penguatan dari verbatim wawancara (disertai nomor wawancara dan tanggal wawancara), hingga perbandingan kedua partisipan. Semua visual storyboard juga diberi nomor gambar agar temuan lebih mudah dipahami secara sistematis.

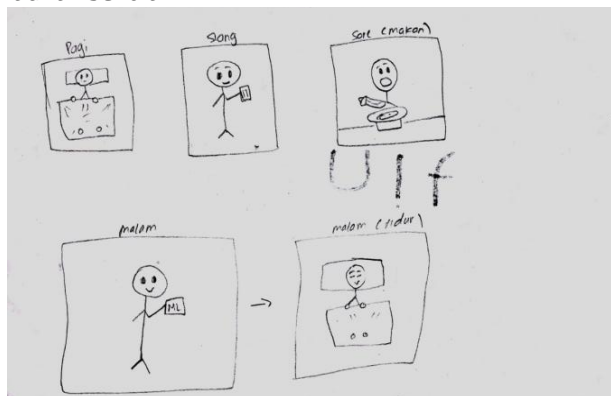
Partisipan 1: Diyah

Tema utama dari storyboard pertama Diyah adalah sentralitas smartphone dalam rutinitas harian. Diyah menggambarkan bahwa sejak bangun tidur hingga menjelang tidur kembali, aktivitas utamanya adalah menggunakan HP. Ia menempatkan adegan-adegan kunci seperti: bangun tidur, langsung mengambil HP, duduk dan scroll TikTok, melewati sarapan, bermain HP sepanjang hari, baru makan sore, lanjut bermain HP/mengedit konten hingga larut malam. Makan hanya muncul sebagai satu blok kecil di sore hari, sementara belajar atau aktivitas rumah relatif minimal.

Narasi visual ini menunjukkan bahwa smartphone bukan hanya alat hiburan, tetapi menjadi struktur waktu harian. Diyah bahkan menyebut bahwa ia sering terlambat bangun dan kemudian tidak masuk sekolah karena malam sebelumnya begadang dengan HP. Hal ini sesuai dengan pengakuannya: *"Saat bangun tidur langsung ambil hp kak... lebih dari 10 kali sehari, kadang pas ada waktu guru jelasin cek tiktok"* (Wawancara 1 Diyah, 17 Feb 2025, baris 10–12).

Storyboard ini juga menyinggung konsekuensi biologis. Diyah menyatakan bahwa pola makan dan istirahatnya berubah, misalnya ia menunda makan hingga sore karena asyik dengan HP: *"Kalau pagi aku kadang ngga bisa makan kadang muntah, kalau siang ngga mood makan aja kak, terus kalau sore baru makan meski kadang ngga terasa lapar"* (Wawancara 2 Diyah, 12 Mar 2025, baris 22). Ia juga mengaku sering sakit kepala setelah bangun tidur akibat penggunaan HP berlebihan pada malam hari: *"Ada kak, setiap bangun tidur sakit kepala dan biasanya sampai tengah hari sakit kepalanya"* (Wawancara 1 Diyah, 17 Feb 2025, baris 32).

Dengan demikian, Gambar 1 merekam tema "rutinitas harian yang didominasi smartphone" dan sekaligus menandai dampaknya pada kebutuhan dasar seperti tidur, makan, dan kehadiran sekolah.



Gambar 1. Storyboard harian Diyah: penggunaan smartphone dari bangun tidur hingga malam hari

Storyboard 2 Kondisi emosional saat menggunakan dan tidak menggunakan smartphone

Storyboard kedua Diyah berfokus pada keadaan emosional ketika menggunakan dan tidak menggunakan smartphone. Diyah menggambar dua kondisi berlawanan: saat memegang HP ia tampak senang, antusias, dan

"punya banyak yang bisa dilakukan" saat tidak memegang HP ia tampak sedih, bingung, dan kosong.

Dalam penjelasannya, Diyah mengatakan: *"Kalau ini perasaan aku senang saat main hp, karena banyak hal yang aku lakuin di sosmed, kayak bisa ngedit-ngedit, bisa marathon nonton, bisa nonton anime. Sedangkan kalau ngga main hp pasti sedih... bingung mau ngapain... pusing mau ngapain karena kegiatannya banyak di hp"* (Wawancara 2 Diyah, 12 Mar 2025, baris 13).

Ia juga menggambarkan rasa *"hampa banget tanpa hp dan juga bingung mau ngapain"* ketika HP pernah disita oleh orang tua (Wawancara 1 Diyah, 17 Feb 2025, baris 14).

Tema dari storyboard ini adalah "smartphone sebagai regulator emosi". HP terutama aplikasi TikTok berfungsi sebagai sumber hiburan, pelarian, dan penenang. Diyah bahkan menyebut TikTok sebagai aplikasi yang paling sulit ia hentikan: *"Aplikasinya TikTok kak, hampir 24 jam main TikTok"* (Wawancara 1 Diyah, 17 Feb 2025, baris 16). Kondisi tanpa HP menimbulkan rasa sedih, kebingungan, mudah marah, dan ledakan emosi tidak stabil *"lebih terganggu dan marah-maraha ngga jelas,"* Wawancara 2 Diyah, 12 Mar 2025, baris 32).

Secara visual, Gambar 2 menunjukkan bahwa bagi Diyah, emosi positif dan rasa "punya sesuatu" dilekatkan langsung pada keberadaan HP.



Gambar 2 Storyboard emosional Diyah: representasi rasa senang saat memakai HP versus rasa kosong, bingung, dan sedih saat tidak menggunakan HP

Storyboard 3 Paparan konten, figur panutan, dan proses refleksi diri

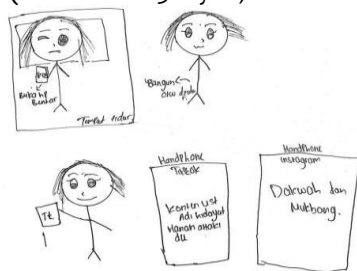
Storyboard ketiga Diyah menggambarkan apa yang ia konsumsi melalui smartphone. Ia menggambar dirinya sedang menonton berbagai jenis konten di TikTok dan platform lain: video mukbang, anime, influencer, serta konten ustaz. Menurut Diyah, konten-konten ini bukan hanya hiburan, tetapi juga sumber rujukan nilai dan inspirasi diri. Ia mengatakan: *"Awalnya saya suka nonton video mukbang, terus muncul video ustaz jadi saya sedikit sadar"* (Wawancara 3 Diyah, 8 Mei 2025, baris 1).

Dalam wawancara lanjutan, ia menyebut bahwa ada figur perempuan di media sosial yang menurutnya "cantik, pakaiannya juga syar'i," dan ia ingin meniru gaya tersebut (Wawancara 3 Diyah, 8 Mei 2025, baris 10–12). Ia juga menyebut konten religius yang menekankan agar *"dalam keadaan apapun jangan tinggalkan ibadah,"* yang ia anggap

berdampak langsung pada dirinya (Wawancara 3 Diyah, 8 Mei 2025, baris 13–14).

Tema storyboard ini adalah “media sosial sebagai ruang pembentukan identitas diri”. Di satu sisi, media sosial memperkuat ketergantungan dan perilaku begadang “jadi kecanduan dan sering bergadang karna buat konten,” Wawancara 1 Diyah, 17 Feb 2025, baris 9). Di sisi lain, ia mulai menggunakan konten positif sebagai titik balik, misalnya mengurangi penggunaan HP atau berusaha percaya diri di sekolah “Pas SMK ini saya mulai percaya dengan diri saya,” Wawancara 3 Diyah, 8 Mei 2025, baris 9–10).

Gambar 3 juga menyiratkan jarak sosial di rumah. Diyah menggambar dirinya lebih sering sendirian dengan HP daripada berinteraksi dengan keluarga. Ia menyampaikan bahwa interaksi di rumah umumnya singkat dan fungsional “kadang di panggil dan diminta tolong,” Wawancara 2 Diyah, 12 Mar 2025, baris 9–10), sementara dengan saudara kandung ia jarang berbicara “jarang berinteraksi sibuk masing-masing,” Wawancara 2 Diyah, 12 Mar 2025, baris 16). Diyah juga mengaku sering merasa iri dan sedih ketika melihat video keluarga harmonis di media sosial: “Kadang kalau ada video orang bareng keluarga, saya merasa kok bisa ya keluarga orang pada akur, dan saya iri, kadang sedih. Saya mau banget bapak saya balik” (Wawancara 3 Diyah, 8 Mei 2025, baris 18–20).



Gambar 3 Storyboard refleksi Diyah: paparan konten religius, figur ideal (ustaz dan perempuan berbusana syar'i), serta kesadaran diri untuk berubah

Partisipan 2: Reva

Storyboard 1 Pola aktivitas harian, penggunaan smartphone, dan dukungan sosial offline

Storyboard Reva memetakan satu hari penuh aktivitasnya: bangun pagi, cek HP, persiapan sekolah sambil masih membuka HP, di kelas kadang tetap melihat HP saat guru menjelaskan, pulang dan membantu orang tua di warung, istirahat sambil rebahan dengan HP, menggunakan HP hingga sekitar tengah malam. Reva menjelaskan: “Biasanya saya bangun pagi dan pegang hp untuk lihat jam... sebelum berangkat kalau masih ada waktu saya biasa main hp dulu, dan waktu itu pernah sampai telat karena keterusan itu... Pas pulang sekolah itu saya jaga warung sambil baring, sehabis tutup warung biasanya sampai jam 12 malam saya main hp” (Wawancara 2 Reva, 4 Mei 2025, baris 1–4).

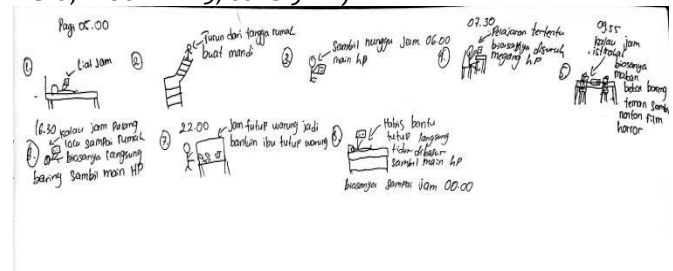
Tema utama storyboard Reva adalah “smartphone sebagai pendamping aktivitas, bukan satu-satunya aktivitas”. Berbeda dengan Diyah yang cenderung menghabiskan hari di HP, Reva menempatkan HP di sela-sela tanggung jawab offline. Misalnya, ia aktif di OSIS dan beberapa ekskul

(Wawancara 1 Reva, 15 Feb 2025, baris 2), membantu menjaga warung keluarga (Wawancara 2 Reva, 4 Mei 2025, baris 1–4), dan mulai membuat serta menjual kue. Aktivitas berjualan kue ini menjadi sumber validasi sosial dan rasa percaya diri: “Kalau dari jualan mereka excited banget kak, jadi saya lebih percaya diri” (Wawancara 3 Reva, 16 Juni 2025, baris 1–2).

Di sisi lain, Reva menyadari bahwa HP tetap menarik secara emosional dan sulit ditinggalkan sepenuhnya. Ia mengatakan, “Kalau ngga main hp, hampa aja kak ngga tau mau ngapain” (Wawancara 1 Reva, 15 Feb 2025, baris 14–15). Namun ia juga menunjukkan kemampuan refleksi dan kontrol diri: “Saya merasa kalau kebanyakan screen time juga ngga bagus untuk saya” (Wawancara 1 Reva, 15 Feb 2025, baris 12–13), serta “Lebaran pertama saya lepas sama hp karena kumpul sama keluarga... saya jadi biasa aja sih kak, dan lebih plong aja rasanya” (Wawancara 2 Reva, 4 Mei 2025, baris 5–7, 13–14).

Reva mendeskripsikan media sosial sebagai sesuatu yang bisa menjauhkan maupun mendekatkan. Saat liburan panjang ia merasa media sosial “lumayan buat menjauhkan saya,” tetapi ketika di sekolah interaksi langsung tetap kuat (Wawancara 3 Reva, 16 Juni 2025, baris 6–8). Ia juga menyebut bahwa sekarang ia lebih sering berinteraksi langsung dibanding hanya bertukar konten di chat: “Kalau sekarang interaksi lebih ke langsung kak... kalau sosmed itu kadang bagiin video aja ngga ada percakapan” (Wawancara 3 Reva, 16 Juni 2025, baris 17–18).

Secara emosional, Reva tidak menggambarkan ketergantungan yang sepenuhnya pasif, tetapi menekankan fungsi agensi (kendali atas diri). Ia menyatakan: “Iya sih kak merasa, soalnya kan saya yang punya diri saya sendiri” ketika ditanya apakah ia merasa bisa ‘mengatur hubungan sosialnya’ lewat penggunaan media sosial (Wawancara 3 Reva, 16 Juni 2025, baris 9–10).



Gambar 4 Storyboard harian Reva: rutinitas dari bangun pagi, sekolah, menjaga warung, hingga malam hari penggunaan HP hadir sepanjang hari tetapi berdampingan dengan aktivitas sosial dan produktif offline

Dengan demikian, hasil penelitian pada Reva menegaskan arah perubahan yang lebih positif dibandingkan Diyah. Reva mulai mampu menempatkan media sosial secara proporsional, menggunakannya sebagai sarana informasi dan hiburan tanpa kehilangan keterlibatan dalam aktivitas nyata. Sebaliknya, Diyah masih menunjukkan pola keterikatan emosional yang kuat terhadap smartphone sebagai sumber utama regulasi diri dan interaksi sosial. Untuk memperjelas perbandingan keduanya, berikut disajikan tabel yang merangkum persamaan dan perbedaan antara storyboard Diyah dan Reva.

Tabel 1 Tabel Perbandingan Diyah Dan Reva

Aspek	Diyah	Reva
Pola aktivitas harian	HP menjadi pusat hari penuh; aktivitas lain menyesuaikan HP. Sering begadang dan bangun siang. (W1 Diyah, 17 Feb 2025, baris 9–12, 21)	HP hadir di sela tanggung jawab offline: sekolah, OSIS, bantu warung, jualan kue. (W1 Reva, 15 Feb 2025, baris 1–3; W2 Reva, 4 Mei 2025, baris 1–4)
Regulasi emosi	Senang jika pegang HP; sedih, bingung, marah ketika tidak pegang HP. (W2 Diyah, 12 Mar 2025, baris 13, 32; W1 Diyah, 17 Feb 2025, baris 14)	Kadang merasa “hampa” tanpa HP, tapi juga merasa lebih lega dan “plong” saat mengurangi HP, misal saat kumpul keluarga. (W2 Reva, 4 Mei 2025, baris 5–7)
Hubungan sosial offline	Cenderung menarik diri; interaksi keluarga minim; ada rasa iri terhadap keluarga harmonis orang lain. (W3 Diyah, 8 Mei 2025, baris 18–20)	Dukungan sosial meningkat lewat kegiatan nyata (jualan); teman memberikan apresiasi dan membuatnya percaya diri. (W3 Reva, 16 Juni 2025, baris 1–2)
Relasi dengan teman sebaya	Sering ditegur karena main HP saat diajak ngobrol; respons lambat terhadap ajakan teman. (Kiya W1, 11 Maret 2025, baris 4–6)	Aktif ngajak ngobrol teman, sering bercanda, dinilai punya interaksi sosial lebih baik. (Kiya W2, 8 Juni 2025, baris 22–26)
Dampak pada sekolah	Nilai turun, sering tidak masuk sekolah karena begadang dengan HP. (W1 Diyah, 17 Feb 2025, baris 18, 21)	Fokus belajar terganggu saat HP diperbolehkan di kelas, tapi masih hadir sekolah dan terlibat organisasi. (W1 Reva, 15 Feb 2025, baris 1–3, 27–29)
Arah perkembangan diri / kontrol	Menyadari “minusnya HP”, mulai terpapar konten religius dan figur syar’i sebagai inspirasi perubahan diri. (W3 Diyah, 8 Mei 2025, baris 10–14)	Menggunakan aktivitas produktif (jualan) untuk mengatur interaksi sosial dan rasa percaya diri. (W3 Reva, 16 Juni 2025, baris 1–2, 6–8, 17–18)

Aspek	Diyah	Reva
Persepsi atas media sosial	Media sosial = hiburan, emosional, tempat ingin “didengarkan”, tetapi juga sumber rasa iri. (W3 Diyah, 8 Mei 2025, baris 18–20)	Media sosial = sumber hiburan, tapi juga bisa menjauhkan dari orang; bisa dipilih kapan mau dekat/kapan mau jauh. (W3 Reva, 16 Juni 2025, baris 6–10)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika penggunaan media sosial pada remaja sangat dipengaruhi oleh upaya mereka dalam memenuhi kebutuhan psikologis sebagaimana dijelaskan oleh William Glasser dalam *Choice Theory*. Glasser menjelaskan bahwa setiap individu digerakkan oleh lima kebutuhan dasar kelangsungan hidup (*survival*), cinta dan rasa memiliki (*love and belonging*), kekuasaan (*power*), kebebasan (*freedom*), serta kesenangan (*fun*) (Wubbolding, 2017). Dalam konteks remaja, kebutuhan ini menjadi lebih menonjol karena fase perkembangan identitas dan pencarian makna diri yang sedang berlangsung (Harod & Goretti Adiyanti, 2025; Valkenburg, 2022). Media sosial kemudian menjadi ruang alternatif untuk menyalurkan kebutuhan tersebut, baik secara adaptif maupun disfungsional (Fassi et al., 2025; Noya & Lameky, 2025).

Pada partisipan Diyah, smartphone dan media sosial berperan sebagai pusat kehidupan psikologisnya. Berdasarkan konsep *quality world* Glasser, dunia batin Diyah didominasi oleh figur dan pengalaman yang ia peroleh dari media sosial, terutama konten dakwah dan hiburan di TikTok. Hal ini memberinya motivasi positif, namun sekaligus memperkuat ketergantungan digital. Ketika menonton video religius, muncul kesadaran dan keinginan untuk berubah, tetapi ia tetap merasa terikat secara emosional pada layar. Fenomena ini menunjukkan bahwa *quality world* Diyah masih berorientasi pada pengalaman virtual ketimbang pengalaman nyata.

Sebaliknya, Reva membangun *quality world* yang lebih seimbang antara ruang digital dan kehidupan nyata. Ia menjadikan pengalaman berjualan, dukungan teman sebaya, serta apresiasi sosial di sekolah sebagai sumber pemenuhan kebutuhan *power* dan *belonging*. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ma’ruf et al (2024) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial secara reflektif justru dapat memperkuat rasa koneksi sosial dan kesejahteraan emosional remaja.

Dalam kerangka kebutuhan dasar, Diyah menunjukkan dominasi pada kebutuhan *fun* dan *belonging* yang dipenuhi melalui aktivitas daring. Ia menggunakan media sosial untuk mencari hiburan, validasi sosial, dan rasa diterima. Namun, kebutuhan *power* dan *survival* menjadi terabaikan, tercermin dari pola tidur tidak teratur, penurunan nilai akademik, dan menurunnya motivasi belajar. Kondisi ini konsisten dengan temuan Afrelia & Khairat (2022) yang menunjukkan bahwa

semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin rendah kontrol diri pada remaja. Sebaliknya, Reva menunjukkan keseimbangan kebutuhan dasar. Ia memanfaatkan media sosial untuk hiburan, namun kebutuhan power dan freedom dipenuhi melalui aktivitas nyata seperti berjualan, bergabung dengan OSIS, dan membantu keluarga. Dengan demikian, Reva menunjukkan perilaku adaptif yang sejalan dengan konsep Glasser bahwa keseimbangan kebutuhan dasar menciptakan total behavior yang sehat secara emosional (Noya & Lameky, 2025; Wubbolding, 2017).

Konsep total behavior Glasser meliputi empat komponen utama bertindak (*acting*), berpikir (*thinking*), merasa (*feeling*), dan respons fisiologis (*physiology*) yang saling memengaruhi (Wubbolding, 2017). Pada Diyah, keempat aspek ini dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Ia terus membuka HP (*acting*), merasa gelisah ketika tidak online (*thinking*), mengalami emosi negatif seperti sedih atau marah saat dilarang menggunakan HP (*feeling*), dan mengalami gangguan tidur serta sakit kepala (*physiology*). Pola ini menggambarkan perilaku yang belum terkendali, di mana media sosial menjadi regulator emosi dan ritme biologisnya (Rakhmawati et al., 2021; Siste et al., 2021).

Sebaliknya, Reva menunjukkan integrasi perilaku yang lebih sehat. Ia tetap menggunakan HP secara aktif, tetapi mampu mengatur waktu, menjaga komunikasi langsung, dan memenuhi tanggung jawab sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Bulan & Wulandari (2021) yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki korelasi negatif signifikan terhadap perilaku bermasalah di media sosial.

Dari perspektif kesejahteraan psikologis, keseimbangan pemenuhan kebutuhan tampak menjadi faktor kunci. Diyah yang cenderung memenuhi kebutuhan melalui dunia maya mengalami emotional fatigue dan kehilangan arah, sedangkan Reva memperoleh rasa berdaya dan bahagia melalui aktivitas sosial nyata. Meski demikian, penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu menurunkan kesejahteraan psikologis. Ma'ruf et al (2024) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intensif dapat mendukung psychological well-being remaja selama tidak menjadi satu-satunya sumber kepuasan diri. Senada dengan itu, Fauziyah et al (2025) menegaskan bahwa media sosial dapat meningkatkan kreativitas, keterampilan digital, dan dukungan sosial jika pengguna memiliki kesadaran diri yang kuat terhadap potensi negatif seperti *fear of missing out* (FOMO) dan kecanduan (Ruby et al., 2022; Se'u & Rahayu, 2022).

Temuan ini memperluas penerapan *Choice Theory* dalam konteks media sosial remaja. Media sosial dapat menjadi sarana pemenuhan kebutuhan fun dan belonging yang sehat, sejauh pengguna mampu menjaga keseimbangan dengan aktivitas nyata. Pada Diyah, kebutuhan tersebut masih terjebak dalam lingkaran kesenangan sesaat, sedangkan pada Reva kebutuhan yang sama menjadi jembatan menuju aktualisasi diri. Dengan demikian, dinamika keduanya menegaskan pandangan Glasser bahwa kesejahteraan psikologis tidak ditentukan oleh kondisi eksternal seperti teknologi, melainkan oleh cara

individu memilih memenuhi kebutuhannya dan sejauh mana ia mampu mengontrol perilakunya secara sadar (Fassi et al., 2025; Valkenburg, 2022; Wubbolding, 2017)

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa remaja menggunakan media sosial tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai ruang pelarian dari situasi sosial dan emosional yang tidak nyaman. Partisipan pertama menunjukkan kecenderungan untuk bergantung pada media sosial dalam mengatur emosi dan aktivitas sehari-hari, yang berdampak pada gangguan tidur, pola makan, dan penurunan motivasi belajar. Sebaliknya, partisipan kedua mampu menempatkan media sosial secara lebih seimbang karena memiliki aktivitas nyata dan dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar. Dengan demikian, keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan nyata menjadi faktor kunci dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja.

Sebagai saran pengembangan, penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah partisipan agar hasilnya lebih representatif, serta menggunakan metode kuantitatif atau campuran untuk mengukur tingkat kebutuhan psikologis dan kontrol diri remaja terhadap media sosial secara lebih objektif. Selain itu, perlu dikaji lebih dalam peran lingkungan keluarga dan sekolah dalam membantu remaja mencapai keseimbangan penggunaan media sosial yang sehat.

REFERENSI

- Afreli, N. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan antara intensitas pengguna tiktok dengan kontrol diri pada remaja. *JURNAL SPIRITS*, 12(2), 62–67. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12808>
- Ayob, S., & Omidire, M. F. (2021). Storyboards as a Qualitative Method of Exploring Learners' Experience With the Use of a Multilingual Support Strategy. *International Journal of Qualitative Methods*, 20. <https://doi.org/10.1177/16094069211034391>
- Birtwell, K., Morris, R., & Armitage, C. J. (2022). Combining timeline and storyboarding to create a novel method for INTERvention DesIGn with stakehOlders: INDIGO. *International Journal of Qualitative Methods*, 21. <https://doi.org/10.1177/16094069221127147>
- Bulan, M. A. I. C., & Wulandari, P. Y. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Pengguna Media Sosial Anonim. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 497–507. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.25127>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2017). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications. <https://books.google.co.id/books?id=gX1ZDwAAQBAJ>
- Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., Ford, T. J., & Orben, A. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*, 9(6), 1283–1299.

- <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>
- Fauziyah, N., Silvian, S., & Ulfa, N. M. (2025). Dampak Media Sosial Terhadap Psychological Wellbeing Remaja. *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 3(1), 89–100. <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v3i1.2232>
- Gladding, S. T. (2016). *The Creative Arts in Counseling*. Wiley. <https://books.google.co.id/books?id=XyDSCwAAQBAJ>
- Hajriah, H., Suryani, A., Sari, L., & Rahmah, D. D. N. (2021). Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tik Tok yang Menjalani Social Distancing Wabah Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 685. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6509>
- Harod, Y. M., & Goretti Adiyanti, M. (2025). Behind the Scenes of Instagram: The Relationship Between Self-Esteem and Narcissistic Tendencies Among Gen Z. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(3), 572. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i3.19901>
- Iswanto, H. F., Anggraeni, R., Kartikasari, R., Bahij, A. T. B., & Kadarwati, S. (2021). Pelatihan Bijak Bermedia Sosial sebagai Upaya Pendidikan Karakter pada Remaja. *Jurnal Abdimas*, 25(2), 197–206. <https://doi.org/10.15294/abdimas.v25i2.32993>
- Kalimuthu, A., & Kalaiselvan, S. (2025). The Art Of Storyboarding: A Research Perspective. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 13(5), 2320–2882. www.ijcrt.org
- Khostarina, T., Nasution, N. A. R., & Safitri, C. R. (2025). The Impact of Social Media Use and Peer Pressure on Adolescent Cybercrime Behavior : The Mediation Role of Emotional Intelligence and Parental Supervision Moderation. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(4), 747–760. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i4.22549>
- Ma'ruf, F., Pattiasina, P. J., Setiawati, R., Camerling, B. C. F., & Tuasela, P. E. (2024). The Influence of Social Media Usage, Internet Access, and Mobile Device Penetration on Social Interaction Quality among Adolescents in Indonesia. *The Eastasouth Journal of Social Science and Humanities*, 1(03). <https://doi.org/10.58812/esssh.v1i03.275>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications. https://books.google.co.id/books?id=ICh_DwAAQBAJ
- Mufti Prasetyo, S., Gustiawan, R., Farhat, & Rizzel Albani, F. (2024). Analisis Pertumbuhan Pengguna Internet Di Indonesia. *Buletin Ilmiah Ilmu Komputer Dan Multimedia (BIKMA)*, 2 (1 SE), 65–71. <https://jurnalmahasiswa.com/index.php/biikma/article/view/1032>
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Noya, J., & Lameky, V. Y. (2025). The Impact of Social Media Addiction on Adolescent Mental Health in Ambon City, Indonesia. *Biology, Medicine, & Natural Product Chemistry*, 14(1), 259–266. <https://doi.org/10.14421/biomedich.2025.141.259-266>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323–337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5662>
- Rakhmawati, W., Kosasih, C. E., Widiasih, R., Suryani, S., & Arifin, H. (2021). Internet Addiction Among Male Adolescents in Indonesia: A Qualitative Study. *American Journal of Men's Health*, 15(3). <https://doi.org/10.1177/15579883211029459>
- Ruby, A. C., Prihartanti, N., & Partini, P. (2022). Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Internet pada Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 596. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8500>
- Se'u, L. Y., & Rahayu, M. N. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 445. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7823>
- Siste, K., Suwartono, C., Nasrun, M. W., Bardosono, S., Sekartini, R., Pandelaki, J., Sarasvita, R., Murtani, B. J., Damayanti, R., & Wiguna, T. (2021). Validation study of the Indonesian internet addiction test among adolescents. *PLOS ONE*, 16(2), e0245833. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245833>
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., Mytton, O., Bonell, C., & Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 397–404. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30095-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30095-X)
- Wubbolding, R. E. (2017). The three-fold legacy of william glasser. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, XXXVII(1), 17–22. <https://www.ericksoncongress.com/download/handouts/Robert-Wubbolding-3-fold-legacy.pdf>