

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kemajuan teknologi di era globalisasi modern memberikan kemampuan akses yang luas kepada siapa pun dan di mana pun. Salah satu manifestasinya adalah melalui internet, yang menjadi alat bantu bagi masyarakat dan pelajar untuk memperoleh pengetahuan tentang kebudayaan, teknologi, dan berbagai informasi terkait Indonesia atau topik lain yang mungkin belum mereka ketahui. Pada saat sekarang ini teknologi informasi dan komunikasi menjadi elemen kunci dalam menghadapi era globalisasi yang sedang melanda hampir di seluruh dunia pada saat ini.

Gadget menjadi perangkat paling dominan dalam mengakses internet setiap harinya. Berbagai *platform* media sosial (Medsos) pada *gadget*, telah menjadi fenomena global yang mengubah paradigma kehidupan sosial, psikologis, dan fisik remaja sekolah. Media sosial seperti Instagram, Tiktok, *Facebook*, *Youtube*, *Twitter* dan lain sebagainya, kini bukan hanya di gunakan sebagai sarana komunikasi, melainkan ruang utama bagi remaja untuk berekspresi, berinteraksi, dan bahkan membentuk identitas (Septiana, N. Z, 2021). Intensitas penggunaan yang tinggi pada *gadget* untuk mengakses Media sosial menciptakan lingkungan yang rentan memicu perilaku kecanduan media sosial (Lay, dkk, 2023).

Kecanduan media sosial ditandai oleh pola penggunaan yang kompulsif dan tidak terkontrol, ditunjukkan dengan kebutuhan untuk terus mengakses aplikasi, perasaan cemas saat terpisah dari *gadget*, dan pengabaian terhadap

aktivitas di dunia nyata (Fauziawati, 2015). Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa kecanduan Media sosial pada remaja berada pada tingkat yang mengkhawatirkan dan terus meningkat (Fauziawati, 2015). Hal tersebut berkaitan dengan hubungan antara gangguan media sosial dengan aktivitas fisik seperti pada teori perpindahan. Teori ini mencakup konsep perpindahan waktu yang dihabiskan di depan layar atau media sosial yang mungkin menggantikan waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan pondasi utama kesehatan, yang berfungsi untuk meningkatkan kebugaran *kardiorespirasi*, mengendalikan berat badan, dan mencegah penyakit tidak menular di masa depan (Yusuf, 2022). Oleh karena itu, penurunan aktivitas fisik pada remaja sekolah bukan sekadar masalah perilaku, melainkan ancaman serius terhadap kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa depan.

Aktivitas fisik memang peran penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Melakukan aktivitas fisik secara terus menerus dan terarah memiliki dampak positif pada tingkat kebugaran dan kesehatan fisik. Jika tingkat aktivitas fisik seseorang rendah, kemungkinan besar mereka akan mudah merasakan kelelahan yang dapat berdampak negatif pada fungsi otak dan kemampuan berfikir. Aktivitas fisik dikenal memiliki sejumlah manfaat kesehatan yang signifikan pada populasi anak dan remaja.

Remaja dengan frekuensi penggunaan Media sosial tinggi cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah (Madhani, Sari, & Shaleh, 2021). Selain itu, Media sosial juga sering dikaitkan dengan dampak kesehatan fisik

negatif lain, seperti kualitas tidur yang buruk dan obesitas, yang secara tidak langsung semakin menurunkan motivasi dan energi untuk bergerak aktif (Kumala, Rahadiyanti, & Margawati, 2019).

Masalah kecanduan media sosial dan penurunan aktivitas fisik tidak hanya berhenti pada dimensi fisik semata, tetapi juga merambah ke aspek *kognitif* dan *psikomotorik* remaja, yang merupakan fokus utama dalam Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Penggunaan gawai yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan kemampuan fokus, mengganggu memori kerja, dan mengurangi kualitas pengambilan keputusan (Mustika, 2020).

Penurunan ini menjadi tantangan serius bagi efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Ketika remaja sudah kurang beraktivitas maka akan timbul gangguan motivasi akibat kecanduan Media sosial, mereka cenderung menunjukkan partisipasi yang pasif dalam mata pelajaran PJOK (Adriansyah, 2022). Mereka mungkin hadir secara fisik di lapangan, namun secara mental terputus, atau bahkan mencari alasan untuk menghindari aktivitas fisik. Sikap pasif yang ditunjukkan remaja tidak hanya terlihat di sekolah, tetapi juga dalam keseharian mereka di rumah. Mereka cenderung menghabiskan waktu dengan duduk dalam durasi yang panjang di depan *Smartphone* untuk bermain *game* atau mengakses media sosial, sehingga mengurangi keterlibatan dalam aktivitas fisik seperti olahraga ringan, peregangan, maupun pekerjaan rumah yang menuntut gerak tubuh. Pola kebiasaan ini memperkuat kecenderungan gaya hidup yang kurang beraktivitas yang berimplikasi pada menurunnya tingkat kebugara jasmani serta

berkurangnya minat remaja terhadap aktivitas fisik, baik dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari di rumah.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 3 Rambaha, ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan media sosial melalui gadget dibandingkan melakukan aktivitas fisik, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini terlihat dari rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga, terutama di luar jam pelajaran Pendidikan Jasmani. Selain itu, hasil wawancara dengan beberapa peserta didik menunjukkan bahwa mereka lebih memilih bermain media sosial karena dianggap lebih menarik dan menghibur. Sementara itu, hasil wawancara dengan guru mengungkapkan bahwa terdapat kecenderungan penurunan minat siswa terhadap aktivitas fisik, serta adanya kesulitan dalam mengontrol penggunaan gadget di kalangan siswa. Kondisi ini menunjukkan adanya indikasi hubungan antara tingginya penggunaan media sosial dengan menurunnya aktivitas fisik peserta didik di sekolah tersebut.

Temuan tersebut didukung oleh beberapa penelitian terdahulu. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik. Penelitian oleh (Afriyanti, 2026) menyatakan bahwa terdapat hubungan kecanduan *game online* dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,461 dengan nilai signifikansi sebesar $< 0,000$. Dan terdapat hubungan kecanduan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,273 dengan nilai signifikansi sebesar $< 0,019$. Maka dari itu, ada hubungan kecanduan

game online dan media sosial (tiktok) dengan tingkat aktivitas fisik remaja. Sekolah di harapkan memberikan pendidikan kesehatan remaja untuk mengurangi penggunaan *game online* dan media sosial serta meningkatkan aktivitas fisik, dengan dukungan konsisten dari orang tua. Selanjutnya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widiya Hidayat, 2024) menyatakan bahwa hubungan gangguan media sosial peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ambarukmo menunjukkan nilai korelasi antara gangguan media sosial terhadap aktivitas fisik sebesar 0,000. Koefisien korelasi *pearson* yang di peroleh bernilai negatif, dan berdasarkan pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada populasi umum atau di wilayah perkotaan, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan kondisi siswa di tingkat sekolah menengah pertama, khususnya di SMP Negeri 3 Rambah. Perbedaan latar belakang sosial, budaya, dan lingkungan sekolah memungkinkan adanya perbedaan hasil penelitian. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih spesifik dan kontekstual untuk memahami fenomena tersebut di lingkungan sekolah ini.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan (gap) penelitian berupa kurangnya kajian yang secara langsung menghubungkan kecanduan media sosial dengan penurunan aktivitas fisik pada siswa SMP dalam konteks lokal, khususnya di SMP Negeri 3 Rambah. Selain itu, belum tersedianya data empiris yang menggambarkan kondisi nyata di lapangan menyebabkan pihak sekolah mengalami keterbatasan dalam merancang program peningkatan aktivitas fisik yang tepat. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk dilakukan.

Urgensi tersebut didasarkan pada meningkatnya intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja yang berpotensi menurunkan aktivitas fisik secara signifikan. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat berdampak pada menurunnya kebugaran jasmani, meningkatnya risiko obesitas, serta terbentuknya pola hidup malas bergerak yang berlanjut hingga dewasa. Selain itu, tanpa adanya data yang akurat, pihak sekolah akan mengalami kesulitan dalam menyusun kebijakan atau intervensi yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan sebagai dasar ilmiah dalam upaya pencegahan dan penanganan penurunan aktivitas fisik akibat kecanduan media sosial di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru dan peserta didik yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 3 Rambah, banyaknya peserta didik yang menggunakan *gadget* untuk mengakses media sosial dengan intensitas waktu yang cukup lama. Pada saat berada di sekolah, terdapat peserta didik yang kurang aktif dalam bergerak maupun berkomunikasi dengan temanya serta sulit untuk berkonsentrasi. Sedangkan, ketika berada di rumah peserta didik lebih memilih untuk bermain *gadget* dari pada bermain dengan teman sebaya. Terdapat juga beberapa anak yang mengakses media sosial hingga larut malam pada jam istirahat. Hal tersebut menjadi salah satu faktor terjadinya *sedentary* (hidup menetap), sehingga menyebabkan anak kurang dalam melakukan aktivitas fisik.

1.2. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang yang di jelaskan, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Rendahnya tingkat aktivitas peserta didik berdampak pada kesehatan
2. Peserta didik lebih menyukai bermain media sosial dari pada bermain dengan teman sebaya
3. Hubungan kecanduan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik di SMP Negeri 3 Rambah

1.3. Batasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang berlebihan, perlu diterapkan batasan-batasan agar ruang lingkup penelitian dapat diidentifikasi dengan jelas. Oleh karena itu, masalah yang akan menjadi fokus penelitian ini akan dibatasi pada hubungan kecanduan media sosial dengan penurunan aktivitas fisik pada remaja sekolah di SMP Negeri 3 Rambah. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu kecanduan media sosial sebagai variabel bebas (X) dan aktivitas fisik sebagai variabel terikat (Y). Dengan pembatasan ini, diharapkan penelitian dapat lebih terfokus dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait hubungan kecanduan media sosial dengan aktivitas fisik peserta didik.

1.4. Rumusan Masalah

Bedasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis dapat menarik rumusan masalah dalam penelitian ini, Apakah terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat aktivitas fisik siswa SMP Negeri 3 Rambah?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut adapun tujuan dilakukan penelitian ini yaitu, Untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat aktivitas fisik siswa SMP Negeri 3 Rambah

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan referensi mengenai hubungan antara penggunaan media sosial, kecanduan digital, gaya hidup sedentari, dan aktivitas fisik remaja, serta menjadi dasar pengembangan ilmu pendidikan jasmani dan kesehatan remaja. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi beberapa pihak:

a. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan bukti secara ilmiah mengenai hubungan kecanduan media sosial dengan penurunan aktivitas fisik pada remaja sekolah di SMP Negeri 3 Rambah

b. Secara Praktis

1. Bagi siswa/remaja, memberikan pemahaman tentang dampak penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga mereka lebih sadar pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik.
2. Bagi guru, khususnya guru PJOK, sebagai dasar dalam merancang pembelajaran yang menarik sehingga meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa yang mulai pasif.

3. Bagi orang tua, sebagai panduan untuk membimbing dan mengawasi anak dalam menggunakan media sosial dengan bijak serta mendorong gaya hidup aktif.
4. Bagi sekolah, menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program atau kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif di kalangan siswa.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi bagi masyarakat dan penelitian selanjutnya, terutama dalam upaya pencegahan obesitas dan gangguan kesehatan akibat kurang aktivitas fisik, serta menjadi referensi untuk penelitian lanjutan terkait penggunaan media sosial dan kesehatan remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Media Sosial

a. Pengertian Media Sosial

Menurut Sudiyatmoko (2014) menyatakan bahwa media sosial adalah sebuah platform daring melalui aplikasi berbasis internet, yang memungkinkan pengguna untuk berbagi, berpartisipasi, dan menciptakan berbagai konteks seperti blog, wiki, forum, jejaring sosial, dan ruang virtual. Hal ini didukung oleh teknologi multimedia yang semakin canggih dan maju. Meskipun memiliki kelebihan seperti kemampuan dalam penyebaran informasi dengan cepat, media sosial juga memiliki beberapa kelemahan. Salah satunya adalah pengurangan intensitas interaksi interpersonal secara langsung atau tatap muka, serta potensi kecanduan yang berlebihan. Selain itu, media sosial juga dapat menimbulkan persoalan hukum terkait dengan konten yang melanggar moral, privasi, dan peraturan yang berlaku.

Menurut Shoelhi (2015) menyatakan bahwa media sosial merupakan sebuah fenomena yang sangat penting dalam kehidupan manusia dewasa ini, karena ia memfasilitasi interaksi antara masyarakat dari berbagai latar belakang budaya. Media sosial memungkinkan masyarakat untuk berkomunikasi dan mengakses informasi dengan mudah melalui internet. Penggunaan internet dan media sosial semakin meningkat secara global, dan komunikasi yang terjadi secara *online* mendorong dialog interaktif yang membangun pemahaman antara budaya yang berbeda di seluruh dunia. Adapun menurut Asnawir (2016) media sosial merupakan

sebuah *platform* komunikasi yang menyajikan metode baru untuk menyebarkan dan mempublikasikan pesan, yang relatif lebih cepat, ekonomis, dan efektif jika dibandingkan dengan media konvensional.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan sebuah *platform* daring yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan menciptakan berbagai jenis materi seperti *blog*, wiki, forum, jejaringan sosial, dan ruang virtual. Meskipun memiliki kelebihan dalam penyebaran informasi dengan cepat, media sosial juga memiliki beberapa kelemahan, seperti pengurangan interaksi interpersonal langsung dan potensi kecanduan. Namun, peran media sosial dalam memfasilitasi interaksi lintas budaya diseluruh dunia diakui. Media sosial juga dianggap sebagai sarana komunikasi yang efisien dan efektif, memberikan metode baru dalam menyebarkan pesan dengan cepat, hemat biaya, dan lebih efektif dibandingkan dengan media konvensional.

b. Ciri-Ciri Media Sosial

Menurut Sudiyatmoko (2014) ada empat ciri-ciri media sosial, yaitu:

1. Isi yang disampaikan dibagikan tidak terbatas pada satu orang saja namun banyak orang
2. Disampaikan dengan koneksi internet atau *online*
3. Media sosial menciptakan pengguna yang kreatif beraktualisasi diri
4. Dalam media sosial terdapat aspek fungsional seperti identitas, interaksi, *sharing*, eksis, relasi, status dan *grup*.

c. Manfaat Media Sosial

Berdasarkan Widiastuti (2018) ada beberapa manfaat dari media sosial, diantaranya:

- 1) Sebagai media komunikasi digital. Bagi masyarakat pada umumnya, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai media jejaringa dengan pengguna masyarakat lain secara virtual guna saling memberi informasi maupun berinteraksi dimana saja dan kapan saja. Sedangkan bagi instansi atau organisasi, media sosial dapat berfungsi sebagai platform komunikasi antar lembaga maupun lembaga dengan masyarakat
- 2) Sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri. Seiring dengan perkembangan media sosial yang dapat menyajikan informasi dari berbagai pihak atau sumber, media sosial kini juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana belajar dan pengembangan diri yakni siswa dapat mencari informasi terkait topik pembelajaran secara mandiri serta dapat membuat konten pembelajaran secara kreatif dengan cara mengunduh konten tersebut kedalam sosial media
- 3) Sebagai media hiburan. Keleluasaan para pengguna dalam mengolah informasi digital pada masing-masing akun di platform media sosial membuat penyebaran konten pada situs media sosial menjadi sangat banyak dan bervariasi termasuk adalah konten hiburan, sehingga membuat kebanyakan masyarakat mengakses platform media sosial sebagai alternatif media hiburan.
- 4) Sebagai tempat membuka lapangan pekerjaan. Media sosial yang memungkinkan masyarakat untuk saling terhubung melalui jaringan

internet yang jangkauannya sangat luas memfasilitasi banyak sektor kehidupan manusia termasuk lapangan pekerjaan. Saat ini sudah semakin banyak lapangan pekerjaan baru yang hadir dan berkembang dari pemanfaatan platform media sosial, seperti jasa pembuat konten, penulis artikel, design grafis, hingga dapat berjualan tanpa harus memiliki modal besar serta lokasi yang strategis.

- 5) Sebagai media pemasaran. Media sosial yang memiliki akses atau jangkauan yang luas memberikan kesempatan yang baik bagi unit usaha baik perorangan maupun badan usaha untuk mempromosikan serta memasarkan produk mereka, hal ini dinilai semakin efektif oleh semakin berkembangnya platform media sosial saat ini dan telah diakses oleh sebagian masyarakat dunia

d. Jenis Media Sosial

Menurut Sudiyatmoko (2014) media sosial dapat dibagi menjadi enam jenis, yaitu:

- 1) Proyek Kolaborasi *Website*

Penggunanya dapat mengubah, menambah ataupun membuang konten-konten yang termuat di *website* tersebut, seperti *wikipedia*

- 2) *Blog* Dan *Microblog*

Pengguna dapat bebas mengungkapkan suatu hal di *blog* itu, seperti *Twitter*

- 3) Konten Atau Isi

Pengguna di website saling membagikan konten-konten multimedia, seperti *e-book*, *video*, foto dan lain-lain

4) Situs Jejaringan Sosial

Pengguna terkoneksi dengan membuat informasi pribadi maupun sosial sehingga dapat di akses oleh orang lain. Beberapa situs jejaringan sosial antara lain, *Facebook, Whatsapp, Youtube, Twitter, Tiktok, Instagram* dan *path*

5) *Virtual Game World*

Pengguna dapat berinteraksi dengan orang lain yang mengambil wujud avatar layaknya di dunia nyata melalui aplikasi 3D, seperti *online game*

6) *Virtual Social World*

Hampir sama dengan *Virtual Game World*, namun lebih cenderung ke aspek kehidupan, seperti *Second Life*

e. **Penggunaan Media Sosial**

Teori Goldilocks digital Przybylski (2017), penggunaan media sosial yang moderat tidak secara instrinsik berbahaya, sementara pengguna yang berlebihan atau kurang dimanfaatkan dapat menghambat kemampuan remaja untuk mengakses informasi sosial atau terlibat dalam interaksi dengan teman sebaya. Lebih lanjut, teori ini menghipotesiskan bahwa bukanlah selalu penggunaan berlebihan yang merugikan, tetapi sebaliknya, penggunaan media sosial yang bermasalah, seperti gejala kecanduan terhadap media sosial, yang memiliki dampak negatif terhadap kesehatan remaja. Adapun teori perpindahan menurut Hall (2022), penggunaan sosial media dapat menggantikan waktu yang seharusnya dihabiskan untuk interaksi tatap muka, terutama dengan teman dekat dan keluarga, yang pada akhirnya dapat mengurangi kesejahteraan seseorang. Adanya penggunaan media

sosial dapat juga mengurangi penggunaan media lainnya seperti buku, majalah, kertas koran.

f. Gangguan Media Sosial

Gangguan media sosial, juga dikenal sebagai kecanduan media sosial, dapat didefinisikan sebagai perilaku *online* kompulsif yang timbul dari penggunaan internet atau media sosial yang berlebihan. Beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa pengguna yang berlebihan dari media sosial dapat memiliki dampak negatif pada kehidupan individu, baik itu dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun profesional.

Dari penjelasan di atas mengenai gangguan media sosial, berdasarkan Baskaran (2017) mengidentifikasi beberapa dimensi yang terkait dengan gangguan ini. Dimensi-dimensi tersebut meliputi:

1. Keasyikan: Orang-orang dianggap kurang mendapatkan manfaat dari dampak positif penggunaan media sosial (keterlibatan dalam membangun hubungan dan perilaku berorientasi tugas). Berdasarkan Baskaran (2017) menemukan bahwa perasaan pengguna yang sibuk dengan media sosial mungkin hubungan erat dengan pelepasan diri, kebosanan, kesepian dan rendahnya kepuasan hidup. Terlalu asyik dengan media sosial juga dapat menciptakan efek paradoks sebaliknya, yaitu meningkatkan perasaan kesepian dan keterputusan seseorang
2. Toleransi: Dalam penelitian yang dilakukan oleh Baskaran (2017) membahas isu toleransi dikalangan pemuda Amerika Latin, khususnya siswa sekolah menengah. Pada hipotesis yang diajukan yang menyatakan

bahwa prasangka dapat berkurang sementara sikap positif dapat ditingkatkan melalui kontak interpersonal antara anggota kelompok mayoritas dan minoritas. Penelitian ini menemukan bahwa hasil dari interaksi tersebut sangat tergantung pada kondisi kontak yang terjadi.

Faktor-faktor seperti adanya tujuan bersama dan pengakuan otoritas yang lebih tinggi ternyata mendukung kontak yang lebih baik antara anggota kelompok mayoritas dan minoritas. Dalam situasi di mana terdapat tujuan bersama yang dikejar oleh kedua kelompok dan pengakuan otoritas yang lebih tinggi, interaksi antara mereka dapat mengurangi prasangka dan memupuk sikap positif.

Toleransi dalam konteks ini dapat dipahami sebagai upaya untuk memodifikasi suasana hati atau emosi melalui peningkatan keterlibatan dalam perilaku dari waktu ke waktu, dengan harapan mencapai perubahan yang menguntungkan dalam keadaan emosi. Dalam penelitian ini, kontak interpersonal yang dibangun antara anggota kelompok mayoritas dan minoritas diharapkan dapat mengurangi prasangka dan memperkuat sikap positif melalui tujuan bersama dan pengakuan otoritas yang lebih tinggi.

3. Penaikan diri: Baskaran (2017) menyatakan bahwa penarikan diri atau isolasi sosial dapat diartikan sebagai kurangnya hubungan sosial yang signifikan dengan orang lain. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan internet dapat membantu mengurangi penarikan diri sosial dan kesepian, sementara penelitian lain menemukan bahwa internet tidak memberikan manfaat dalam mengatasi penarikan diri sosial

4. Kegigihan: Baskaran (2017) menyatakan bahwa kegigihan atau resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan bertahan dalam kesengsaraan tanpa mudah menyerah atau kemudahan dalam beradaptasi terhadap situasi sulit. Sifat ini telah disorot sebagai faktor perlindungan yang kuat bagi kaum muda yang kurang beruntung dan rentan. Kaum muda pasti akan mengalami beberapa bentuk risiko sepanjang hidup mereka, namun ada beberapa yang mengalami risiko yang sangat besar baik sebagai individu, dalam keluarga atau komunitas.
5. Melarikan diri: Baskaran (2017) menyatakan bahwa pelarian merujuk pada niat seseorang untuk menghindari atau menarik diri dari kesadara diri. Sebagai contoh, pelarian dapat terlihat ketika seseorang melakukan aktivitas seperti menonton televisi, menjelajahi internet, membaca majalah, atau berbelanja, dengan tujuan utama untuk menghindari kenyataan yang tidak diinginkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian oleh Baskaran (2017), ada hubungan yang menarik antara jumlah waktu yang dihabiskan seseorang di internet dan motivasi pelarian sosial mereka. Temuan yang sama menunjukkan bahwa orang yang lebih sering menggunakan internet cenderung memiliki tingkat pelarian sosial yang lebih tinggi.
6. Masalah: Media sosial telah memberikan *platform* bagi masyarakat dan komunitas di seluruh dunia untuk tetap “terhubung” dan berbagi minat penggunaan internet dimana permasalahan seperti gangguan psikologis mulai bermunculan di seluruh dunia. Baskaran (2017) menyatakan bahwa studi penelitian telah menemukan bahwa banyaknya waktu yang dihabiskan

dalam interaksi yang melibatkan forum. Blog, dan *game online* terutama disebabkan oleh kemampuan bersosialisasi di internet.

7. Penipuan: Penipuan di media sosial merujuk pada tindakan yang dilakukan dengan maksud untuk menyesatkan orang lain agar mempercayai bahwa tindakan tersebut adalah nyata, dengan tujuan untuk mentransfer keyakinan salah kepada orang yang ditipu. Baskaran (2017) menyatakan bahwa dalam konteks media sosial, penipuan menjadi relevan karena batasan antara melindungi privasi pengguna dan menipu orang lain tidak jelas dan ditegakkan dengan tegas.
8. Perpindahan: Kajian seputar dampak perpindahan media baru lebih terkonsentrasi pada kajian yang melibatkan perpindahan waktu dan fungsional. Contohnya adalah individu yang menghabiskan lebih banyak waktu menonton televisi pada akhirnya akan menghabiskan lebih sedikit waktu untuk aktivitas yang berhubungan dengan media. Penelitian yang dilakukan oleh Baskaran (2017), individu yang menggunakan internet mengalami perpindahan waktu tertinggi ke aktivitas menonton televisi, diikuti dengan penggunaan telepon membaca koran. Ada beberapa peneliti yang menunjukkan bahwa jenis media baru dapat menggantikan media tradisional yang digunakan.
9. Konflik: Peran media sosial dalam konflik dengan istilah perang informasi dapat didefinisikan sebagai “semua tindakan yang diambil untuk mempertahankan proses berbasis informasi, sistem informasi dan jaringan komunikasi militer dan untuk menghancurkan, menetralkan atau

mengeksploitasi kemampuan serupa musuh dalam domain fisik, informasi dan kognitif” Baskaran (2017).

2.1.1 Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial adalah kelainan pada suatu perilaku bagi individu penggunaan media sosial secara berlebihan dan mengarah pada kecenderungan untuk menggunakan media sosial terus menerus tanpa mengingat lamanya waktu pemakaian (Aisafitri, 2021). Pemakaian media sosial merupakan salah satu kebutuhan terpenting bagi masyarakat. Media sosial menyediakan berbagai layanan yang dapat digunakan masyarakat, seperti mencari sebuah informasi, berkomunikasi melalui pesan, mencari hiburan, mencari pekerjaan, dan berbagai kebutuhan pendidikan (Hasmi, 2022).

Kebiasaan menggunakan media sosial secara berlebihan dapat memicu kecanduan, yang sering disebut nomophobia (ketakutan berlebihan terhadap kehilangan ponsel). Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan sosial seseorang, serta berdampak negatif pada produktivitas dan kualitas hidup. (Rahayu et al., 2020) menyatakan bahwa nomophobia memiliki korelasi signifikan dengan academic failure pada siswa, karena kecanduan perangkat digital dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi belajar, dan mengalihkan fokus dari tugas akademik yang seharusnya diselesaikan.

Berdasarkan pendapat para ahli yang di kemukakan di atas, dapat di simpulkan bahwa kecanduan media sosial sangatlah berbahaya karena bisa mengganggu konsentrasi siswa dan membuang waktu siswa karena sibuk dengan media sosialnya.

2.1.3 Hakikat Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi yang signifikan, yang terbagi menjadi tiga kelompok berdasarkan tingkat intensitasnya, yaitu ringan, sedang, dan berat. setiap jenis aktivitas memerlukan jumlah energi yang berbeda tergantung pada seberapa keras intensitasnya dan seberapa banyak otot yang terlibat. Berdasarkan perkiraan dari Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO), hubungan antara berat badan dan aktivitas fisik memiliki kaitan dengan berbagai penyakit kronis dan merupakan penyebab utama kematian secara global Habut (2015).

Sedangkan Andriyani (2014) menyatakan bahwa istilah “aktivitas fisik” berbeda dengan “latihan” dan “olahraga”. Aktivitas fisik mencakup segala aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan memaksa tubuh bekerja lebih keras dari biasanya. Aktivitas fisik adalah segala bentuk pergerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Istilah ini mencakup berbagai macam pergerakan, mulai dari kegiatan olahraga yang kompetitif hingga latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas sehari-hari. Di sisi lain, aktivitas fisik merujuk pada kondisi di mana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi hampir mendekati tingkat metabolisme istirahat *World Health Organization* (WHO) (2017).

Riyanto (2020) menyatakan bahwa aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot skelet yang membutuhkan pengeluaran energi.

Istilah ini mencakup berbagai macam gerakan tubuh manusia, mulai dari aktivitas olahraga yang bersifat kompetitif hingga latihan fisik sebagai hobi atau kegiatan sehari-hari. Sebaliknya, aktivitas fisik juga dapat diartikan sebagai kondisi di mana gerakan tubuh minim dan penggunaan energi mendekati tingkat metabolisme istirahat.

Kesimpulan dari berbagai pendapat tersebut adalah aktivitas fisik merupakan segala bentuk pergerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini mencakup berbagai jenis gerakan, dari aktivitas olahraga yang bersifat kompetitif hingga latihan fisik sebagai kegiatan sehari-hari. Adapun aktivitas fisik adalah kondisi dimana gerakan tubuh minim dan penggunaan energi hampir mendekati tingkat metabolisme istirahat. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kronis, serta memiliki implikasi yang signifikan dalam kesejahteraan manusia secara keseluruhan.

b. Manfaat Aktivitas Fisik

Shellie (2016) menyatakan bahwa manfaat kesehatan terkait dengan aktivitas fisik secara teratur bagi anak-anak dan remaja yaitu:

- 1) Peningkatan kesehatan tulang (usia 3 hingga 17 tahun)
- 2) Peningkatan status berat badan (usia 3 hingga 17 tahun)
- 3) Peningkatan kebugaran kardiorespirasi dan otot (usia 6 hingga 17 tahun)
- 4) Peningkatan kesehatan kardiometabolik (usia 6 hingga 17 tahun)

- 5) Peningkatan kongnisi (usia 6 hingga 13 tahun)
- 6) Mengurangi risiko depresi (usia 6 hingga 13 tahun)

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Zahida (2019) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, antara lain:

1. Gaya Hidup

Gaya hidup juga dipengaruhi oleh status ekonomi, kultural, keluarga, teman dan masyarakat. Perubahan dalam individu merupakan cara terbaik dalam menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

2. Pendidikan

Faktor kunci gaya hidup sehat adalah pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kesehatannya. Sosiol-ekonomi berhubungan dengan status pendidikan dan berpengaruh terhadap status kesehatan seseorang. Semakin tinggi pendidikan dan tingkat pendapatan/ekonomi seseorang, maka semakin tinggi juga keinginan seseorang untuk memperoleh kesehatan.

3. Hereditas

Hereditas atau pewarisan sifat-sifat fisik dan perilaku manusia dari suatu makhluk hidup kepada keturunannya. Faktor determinan yang paling berperan adalah hereditas, dimana orang tua menurunkan kode genetik kepada anaknya termasuk penyakit keturunan yang bisa menyebabkan aktivitas fisik yang bisa dilakukan menjadi terbatas.

4. Lingkungan

Pemeliharaan lingkungan sangat diperlukan dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan, dikarenakan jika lingkungan tidak sehat maka akan berdampak negatif terhadap kesehatan.

Maka kesimpulan dari uraian di atas bahwa aktivitas fisik merupakan berbagai gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi, mulai dari aktivitas olahraga, hingga latihan fisik setiap hari. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kronis serta berkontribusi pada kesejahteraan manusia secara keseluruhan. Untuk anak-anak dan remaja, manfaatnya termasuk peningkatan kesehatan tulang, status berat badan, kebugaran kardiorespirasi dan otot, serta kesehatan kardiometabolik, serta dalam meningkatkan kognisi dan mengurangi resiko depresi. Faktor-faktor seperti gaya hidup, pendidikan, hereditas, dan lingkungan memengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik harus memperhatikan faktor-faktor tersebut guna meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan masyarakat.

2.1.4 Hakikat Anak Remaja SMP

a. Pengertian Anak Remaja SMP

Menurut Kemenkes RI tahun 2023, remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10 hingga 18 tahun. Secara psikologis, remaja merupakan masa transisi kritis dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang mencakup perubahan signifikan pada aspek biologis, kognitif, dan emosional sosial. Sedangkan menurut Sarwono (2020) Remaja merupakan perkembangan manusia yang ditinjau dari tiga

aspek: biologis (pubertas), psikologis (transisi mental), dan sosial-ekonomi (menuju kemandirian) dengan rentang usia 10-20 tahun.

Dari uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa remaja adalah fase di mana individu mencari identitas dan keberadaannya dalam masyarakat, serta individu remaja tersebut meningkatkan kemampuan pengambilan risiko dan melakukan apa yang dianggap sesuai dengan lingkungan sosial.

b. Karakteristik Anak Remaja SMP

Menurut Sarwono (2020), remaja adalah masa perkembangan yang mencakup tiga aspek utama:

1. Biologis: Ditandai dengan munculnya tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual
2. Psikologis: Masa peralihan dari pola pikir dan emosi anak-anak menuju kedewasaan
3. Sosial Ekonomi: Peralihan dari ketergantungan penuh pada orang tua menuju kemandirian

2.1.5 Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Aktivitas Fisik

Kecanduan media sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan aktivitas fisik, dimana penggunaan berlebihan cenderung menurunkan intensitas olahraga. Perilaku sedenter (kurang gerak) meningkat karena waktu habis digunakan untuk menatap layar, berpotensi menurunkan kebugaran kardiovaskular dan meningkatkan risiko masalah fisik. Menurut Afifah Pertiwi (2023), dampak dari kecanduan media sosial terhadap aktivitas fisik yaitu :

- a. Peningkatan perilaku sedenter: Kecanduan media sosial membuat individu lebih banyak duduk atau berbaring, mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk bergerak.
- b. Menurunnya kesehatan fisik: Kurang aktivitas fisik akibat adiksi internet/ media sosial sering memicu kebugaran yang buruk, penambahan berat badan, dan kelelahan otot.
- c. Gangguan kesehatan fisik spesifik: Penggunaan gawai berlebihan yang didorong oleh kecanduan media sosial sering menyebabkan mata lelah, nyeri leher/punggung, dan *carpal tunnel syndrome*.
- d. Dampak pada pola makan: Adiksi media terbukti berkorelasi dengan kebiasaan makan yang tidak teratur, yang diperparah dengan kurangnya aktivitas fisik.

2.2 Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Momingstar (2023), dengan judul “*The Association Between Social Media Use And Physical Activity Among Canadian Adolescents*”. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara pengguna media sosial (SMU) dan aktivitas fisik (PA) di kalangan remaja Kanada. Pada penelitian ini metode yang digunakan dari data peserta 12,358 di kelas 6 hingga 10 yang menanggapi komponen Kanada dari survei Perilaku Kesehatan pada Anak Usia Sekolah (HBSC) 2017/2018. Penggunaan media sosial non-aktif dikaitkan dengan kemungkinan lebih rendah untuk memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian dan partisipasi tinggi dalam kelima domain aktivitas fisik, dibandingkan dengan pengguna media sosial aktif.

Persamaan dari penelitian tersebut dengan yang saya teliti adalah sama-sama meneliti tentang hubungan media sosial dengan aktivitas fisik. Perbedaannya adalah dimana penelitian yang dilakukan oleh Momingstar penelitian ini dilakukan di Kanada dan penelitian saya dilakukan di SMP Negeri 3 Rambah.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Septiandaru (2020) dengan judul “Hubungan Penggunaan Media Digital Dengan Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Di Sekolah Dasar Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman”. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Sampel penelitian ini siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman yang berjumlah 75 siswa. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner milik Anisa Dwi Oktaviani (2020) baik untuk variabel pengguna media digital maupun aktivitas jasmani. Teknis analisis data yang menggunakan analisis regresi dan korelasi, melalui uji persyaratan normalitas dan linearitas. Hasil penelitian memperoleh bahwa tidak ada hubungan yang signifikan atas penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri Kentungan Kecamatan Sleman, sebesar -0,104 yang dibuktikan dengan nilai t hitung dengan sebesar -0,890 lebih kecil dari t tabel 1,667.

Persamaan dari penelitian tersebut dengan yang saya teliti adalah sama-sama meneliti tentang hubungan media sosial dengan aktivitas fisik. Perbedaannya adalah dimana penelitian yang dilakukan oleh Septiandaru penelitian ini dilakukan di SD Kentungan Kecamatan Depok Kabupaten Sleman dan penelitian saya dilakukan di SMP Negeri 3 Rambah.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Asmara Widiya Hidayat (2024) dengan judul “Hubungan Gangguan Media Sosial Dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY” penelitian ini adalah penelitian korelasi kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY yang berjumlah 25 peserta didik. Hasil penelitian hubungan gangguan media sosial peserta didik kelas V Di SD Negeri Ambarukmo Kapanewon Depok Kabupaten Sleman DIY menunjukkan korelasi antara gangguan media sosial terhadap aktivitas fisik sebesar 0,000. Koefisien korelasi *pearson* yang diperoleh bernilai negatif, dan berdasarkan pengujian hipotesis hubungan keduanya signifikan.

Persamaan dari penelitian tersebut dengan yang saya teliti adalah sama-sama meneliti tentang hubungan media sosial dengan aktivitas fisik. Perbedaannya adalah dimana penelitian yang dilakukan oleh Putri Asmara Widiya Hidayat penelitian ini dilakukan di SD pada siswa kelas V Kabupaten Sleman DIY dan penelitian saya dilakukan di SMP Negeri 3 Rambah.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Meiana Harfika, Dini Mei Widayanti (2019) dengan judul “Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo”. Hasil penelitian tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah yaitu sebesar 94 remaja (58,8%). Sedangkan pada pengguna *Smartphone* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai tingkat kecanduan pengguna *Smartphone* tinggi yaitu sebesar 105 remaja (65,5%). Hasil analisis statistik bivariat menunjukkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan penggunaan *Smartphone* pada remaja agar aktivitas fisik dapat lebih ditingkatkan.

Persamaan dari penelitian tersebut dengan yang saya teliti adalah sama-sama meneliti tentang hubungan media sosial dengan aktivitas fisik remaja.

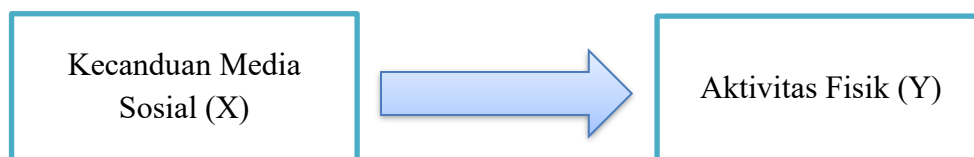
Perbedaannya adalah dimana penelitian yang dilakukan oleh Meiana Harfika, Dini Mei Widayanti penelitian ini dilakukan di Desa Sumokali Kecamatan Candi Siduarjo dan peneliti saya di lakukan di SMP Negeri 3 Rambah.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Devi Yanti (2020) dengan judul “Hubungan Kecanduan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Fisik Pada Remaja”. Hasil penelitian ini adalah pengumpulan data menggunakan metode *literatur review*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* terdapat aktivitas fisik pada remaja. Dengan demikian diharapkan agar remaja lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* dan diharapkan remaja mampu melakukan aktivitas fisik sehari-hari sesuai yang di anjurkan.

Persamaan dari penelitian tersebut dengan yang saya teliti adalah sama-sama meneliti tentang hubungan media sosial dengan aktivitas fisik remaja. Perbedaannya adalah dimana penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Devi Yanti penelitian ini dilakukan kepada remaja dan peneliti saya di lakukan pada remaja di SMP Negeri 3 Rambah.

2.3 Kerangka Berfikir

Kerangka pemikiran merupakan model konseptual tentang bagaimana teori terhubung dengan indikator yang didefinisikan sebagai masalah yang penting. Oleh karena itu, yang termuat dalam kerangka pemikiran adalah hubungan dari pengaruh, komparatif antara variabel-variabel yang saling terlibat dalam penelitian tersebut, serta menjelaskan tentang variabel-variabel yang saling berkaitan (Darmawan, 2014).



Keterangan :

X : Kecanduan Media Sosial

Y : Aktivitas Fisik

Gambar 1
Kerangka Berfikir

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. H_0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan aktivitas fisik pada siswa SMP Negeri 3 Rambah.
2. H_1 (Hipotesis Alternatif): Terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan aktivitas fisik pada siswa SMP Negeri 3 Rambah.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2023) mengartikan data kuantitatif sebagai data berbentuk angka atau yang dikonversi menjadi angka, dianalisis dengan statistik untuk menguji hipotesis, dan fokus pada generalisasi hasil ke populasi. Karena penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang melibatkan pengukuran tingkatan suatu ciri tertentu. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu kecanduan media sosial sebagai variabel bebas (X) dan aktivitas fisik sebagai variabel terikat (Y).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain cross sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan penurunan aktivitas fisik pada remaja sekolah di SMP Negeri 3 Rambah.

3.2 Tempat dan Waktu

Tempat pelaksanaan penelitian ini di SMP Negeri 3 Rambah yang berlokasi di Jalan Galunggung, Rambah Tengan Utara, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Riau. Pada Tanggal 2-5 Juni 2026.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2021) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa dan siswi SMP Negeri 3 Rambah.

3.3.2 Sampel

Menurut Arikunto (2019) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proportionate random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak dengan memperhatikan proporsi jumlah siswa pada setiap kelas.

Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus *slovin* dengan tingkat kesalahan 10% sehingga diperoleh jumlah sampel sebagai berikut: dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 63 siswa. Selanjutnya, pengambilan sampel dilakukan secara acak pada masing-masing kelas sesuai dengan proporsi jumlah siswa.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket tentang Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Penurunan Aktivitas Fisik Peserta didik SMP Negeri 3 Rambah. Angket ini Sudah Terlebih Dahulu di uji cobakan ke SMP Negeri 2 Rambah. Dengan Sampel 63 Orang. Kemudian dilakukan Uji Validitas dan Uji Reliabilitas angket dengan menggunakan Excel.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, berupa kuisioner dengan tahapan analisis yaitu uji validitas, reliabilitas menggunakan bantuan excel. Teknik pengumpulan data adalah salah satu langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan bisa mendapatkan data yang sesuai standar data yang sudah ditetapkan.

3.4.1 Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2013) Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati ataupun yang akan diteliti. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari instrumen kecanduan media sosial menggunakan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS). BSMAS dikemukakan oleh Andreassen dan Pallesen pada tahun 2016 yang kemudian diadaptasi ke bahasa indonesia oleh Milatusakdiyah, M. (2025), dan instrumen aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire For Adolescents* (PAQ-A). PAQ-A dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang diterjemahkan kedalam bahasa indonesia dan di modifikasi oleh Caly Setyawan, S,Pd M. Ed., Ph.D. sebagai *expert judgement*. Kedua instrumen berbentuk angket dengan skala Likert yang telah banyak digunakan dalam penelitian remaja.

a. Skala Pengukuran

Menurut Sugiyono (2012), skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur,

sehingga alat ukur tersebut digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Variabel diukur menggunakan skala Likert. Skala Likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Menurut Sugiyono (2016) skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Skala yang disusun menggunakan model skala Likert dengan 5 pilihan jawaban dari pertanyaan yang ada. Nilai tengah dihilangkan untuk menghindari kecenderungan responden memilih jawaban yang berada pada nilai tengah tersebut atau jawaban ragu-ragu. Skala ukur tersebut pada umumnya ditempatkan berdampingan dengan pertanyaan atau pernyataan yang telah direncanakan. Responden dilanjutkan untuk memilih kategori jawaban yang telah disediakan dengan memberikan tanda (v) pada jawaban dan setiap jawaban diberikan bobot yang berbeda-beda. Berikut tabel skor alternative yang digunakan Menurut Sugiyono 2018 :

Tabel 3.1 Skor Alternative Jawaban

ALTERNATIVE JAWABAN	SKOR
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Ragu-ragu (RR)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Sumber : Sugiyono (2018)

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Angket

No	Indikator	Nomor Soal
Kecanduan Media Sosial		
1	Memikirkan Media Sosial Berlebihan	1,2,3,4
2	Perasaan butuh untuk menggunakan media sosial	5,6.7.8
3	Peningkatan waktu penggunaan untuk mencapai kepuasan yang sama	9

4	Prioritas media sosial dibanding aktivitas penting lainnya	10,11,12
5	Menggunakan media sosial untuk mengatasi suasana hati negatif	13,14,15,16
6	Kesulitan mengontrol penggunaan meskipun ada konsekuensi negatif	17,18,19,20
Penurunan Aktivitas Fisik		
7	Frekuensi dan Durasi Fisik	1,2,3
8	Partisipasi dalam Kegiatan Fisik	4,5,6,7,8
9	Kebiasaan Bergerak & Transportasi Akti	9,10,11,12
10	Intensitas Aktivitas Fisik	13,14
11	Kesadaran akan Kesehatan & Prioritas Aktivitas Fisik	15,16,17,18
12	Penghindaran Kebiasaan Sedentari	19,20

3.5 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data.

Untuk menguji dari suatu kesalahan kuesioner maka diperlukan uji validitas dan reliabilitas.

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan suatu yang akan diukur oleh kuesioner.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2012). Uji validitas juga berguna untuk mengetahui apakah ada pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner yang harus di buang atau diganti karena dianggap tidak relevan.

Uji validitas dapat dikatakan valid apabila :

- (a) $R_{hitung} < R_{tabel}$ (pada taraf signifikan 5%), maka pertanyaan dinyatakan valid.

(b) $R_{hitung} > R_{tabel}$ (pada taraf signifikan 5%), maka pertanyaan dinyatakan tidak valid.

R_{hitung} dicari dengan menggunakan program SPSS, sedangkan R_{tabel} dicari dengan melihat tabel r dengan ketentuan r minimal 0,3.

b. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah suatu instrumen yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2012). reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukuran dapat dipercaya atau dapat diandalkan.

Instrumen dikatakan reliabel jika instrumen tersebut cukup baik sehingga mampu mengungkap data yang bisa dipercaya. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas data dan uji hipotesis.

a) Uji Normalitas Data

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian dari populasi distribusi normal atau tidak, untuk menguji normalitas ini digunakan uji *lilliefors* dengan langkah:

(a) Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya.

- (b) Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada table.
- (c) Mengubah nilai x pada nilai z dengan rumus.

$$z = \frac{Xi - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

Xi : Data Mentah

$\bar{X}$: Rata-rata

s : Standar devisiiasi

- (d) Menghitung luas z dengan menggunakan tabel z .
- (e) Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama-sama dengan data tersebut.
- (f) Menghitung selisih luas z dengan nilai proporsi.
- (g) Menentukan luas maksimum (L_{maks}) dari langkah f.
- (h) Menentukan luas tabel *Liliefors* (L_{tabel}); $L_{tabel} = L_n (n-1)$.
- (i) Kriteria kenormalan: jika $L_{maks} < L_{tabel}$, maka data berdistribusi normal (Sundayana, 2010:84).

b) Uji linearitas

bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Pengujian pada excel dengan menggunakan Test for Linearity dengan pada taraf signifikan 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikan

(Linearity) kurang dari 0.05. uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Data yang baik seharusnya memiliki hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen. Penilaian uji linearitas yaitu dapat dilihat dengan membandingkan antara c hitung dan c table apabila nilai c hitung $< c$ table maka variabel tersebut dikatakan linier.

c) Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis *product moment* bertujuan untuk melihat hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Sekolah Di SMP Negeri 3 Rambah. Adapun model analisis dari penelitian ini menggunakan rumus yang ditetapkan oleh Sugiyono (2016:183).

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} : Angka indek korelasi *r product moment*

$\sum x$: Jumlah nilai data x

$\sum y$: Jumlah nilai data y

n : Banyak data

$\sum xy$: Jumlah hasil perkalian antara skor x dan y

Untuk mengetahui hipotesis menggunakan rumus koefisien korelasi ganda (Sugiyono, 2016:191).

$$F_{hitung} = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/(n-k-1)}$$

Keterangan:

R : Koefisien korelasi ganda

k : Jumlah variabel independen

n : Jumlah anggota sampel