

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja adalah fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang berlangsung pada usia 10–19 tahun. Periode ini merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan waktu krusial untuk meletakkan fondasi kesehatan jangka panjang. Seiring kemajuan teknologi, penggunaan internet menjadi kebutuhan di berbagai bidang dengan mayoritas pengguna adalah remaja. Sebagai kelompok rentan, remaja membutuhkan perhatian dan bimbingan karena kemampuan pengambilan keputusan yang belum matang. Paparan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan impulsif, mengurangi atensi, dan mengganggu konsentrasi, yang berpotensi memengaruhi keterlibatan akademik serta fungsi sehari-hari.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan impulsivitas dengan konsumsi media sosial pada remaja di Sekolah Menengah Atas di Kota Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan analitik korelasional dan rancangan cross-sectional.

Hasil: Uji Spearman's Rank menunjukkan nilai p-value sebesar 0,007 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,342. Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan signifikan yang positif antara kecenderungan impulsivitas dengan durasi penggunaan media sosial, yang termasuk dalam kategori kekuatan korelasi sedang. Data menunjukkan tren yang konsisten di mana tingkat impulsivitas yang lebih tinggi berkaitan dengan durasi penggunaan media sosial yang lebih lama; mayoritas responden dengan impulsivitas sedang menggunakan media sosial selama 4–6 jam per hari (42,6%).

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan sedang antara impulsivitas dan durasi konsumsi media sosial pada remaja. Semakin tinggi kecenderungan impulsif, semakin lama durasi penggunaan media sosial yang dilakukan. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik perilaku seperti impulsivitas berperan dalam cara remaja mengelola keterlibatan digital mereka, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis konten dan faktor psikologis pendorong penggunaan media sosial yang berkepanjangan.

Kata Kunci: Impulsivitas, Media Sosial, Remaja, BIS-11, Durasi.

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transitional phase between childhood and adulthood, occurring between the ages of 10–19 years. This period is a unique stage of human development and a critical time for laying the foundation for long-term health. With global technological advancements, internet access has become essential across all sectors, with the majority of users being adolescents. As a vulnerable group, they require attention and guidance as they are often not yet fully capable of independent decision-making. Excessive exposure may increase impulsivity tendencies, reduce sustained attention, and impair concentration, potentially affecting academic engagement and daily functioning.

Objective: To determine the relationship between impulsivity tendencies and social media consumption among adolescents in senior high schools in Yogyakarta.

Methods: This study utilized a quantitative design with a correlational analytical approach and a cross-sectional design.

Results: The Spearman's Rank test revealed a p-value of 0.007 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient (r) of 0.342. These results indicate a significant positive relationship between impulsivity tendencies and the duration of social media use, categorized as a moderate correlation. The data shows a consistent trend where higher levels of impulsivity are associated with longer durations of social media engagement, with the majority of moderate-impulsivity respondents using social media for 4–6 hours per day (42.6%).

Conclusion: There is a significant moderate relationship between impulsivity and the duration of social media consumption among adolescents. Higher impulsive tendencies tend to align with increased social media usage. These findings suggest that behavioral traits such as impulsivity play a role in how adolescents manage their digital engagement, highlighting the need for further exploration into the types of content and psychological drivers behind prolonged social media use.

Keywords: Impulsivity, Social Media, Adolescents, BIS-11, Duration.