

Analisis Tingkat Adiksi Media Sosial pada Remaja Berdasarkan Perilaku Penggunaan dan Dampaknya

Alifia¹ Arie Ernezh Rumapea² Melpa Marbun³ Safrina Sipahutar⁴

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan,
Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: alifafia371@gmail.com¹ rumapeaarieernez@gmail.com²
melpaduwinturdiardimarbun@gmail.com³ [safrinaanggrainisipahutar@gmail.com](mailto:sufrinaanggrainisipahutar@gmail.com)⁴

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial pada mahasiswa serta dampaknya terhadap kehidupan sosial dan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada 31 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial responden berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 42,77, namun cenderung mendekati kategori tinggi. Sebagian besar responden menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari, yang menunjukkan adanya penggunaan yang cukup intensif. Dampak yang paling terlihat dari kecanduan media sosial adalah terganggunya hubungan sosial, menurunnya produktivitas akademik, serta munculnya gejala emosional seperti kecemasan dan kemarahan ketika tidak dapat mengakses media sosial. Menurut Young (2011), perilaku adiktif terhadap internet atau media sosial ditandai dengan adanya ketergantungan, kehilangan kontrol waktu, serta gangguan dalam kehidupan sosial dan akademik. Selain itu, Griffiths (2005) menyatakan bahwa kecanduan perilaku ditandai oleh enam komponen utama yaitu salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius karena dapat berdampak pada aspek sosial, emosional, dan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling agar penggunaan media sosial dapat lebih terkontrol dan seimbang.

Kata Kunci: Kecanduan Media Sosial, Mahasiswa, Perilaku Adiktif, Bimbingan dan Konseling

Abstract

This study aims to determine the level of social media addiction among university students and its impact on their social and academic lives. The study employed a quantitative approach using a survey method through the online distribution of questionnaires to 31 respondents. The results showed that the respondents' level of social media addiction was in the moderate category, with an average score of 42.77, although it tended to approach the high category. Most respondents used social media for more than 5 hours per day, indicating fairly intensive use. The most visible impacts of social media addiction were disrupted social relationships, decreased academic productivity, and the emergence of emotional symptoms such as anxiety and anger when unable to access social media. According to Young (2011), addictive behavior related to the internet or social media is characterized by dependency, loss of time control, and disruptions in social and academic life. In addition, Griffiths (2005) states that behavioral addiction is marked by six main components: salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, and relapse. Based on the findings of this study, it can be concluded that social media addiction is a problem that needs serious attention because it can affect the social, emotional, and academic aspects of students' lives. Therefore, prevention efforts and intervention through guidance and counseling services are needed so that social media use can be more controlled and balanced.

Keywords: Social Media Addiction, University Students, Addictive Behavior, Guidance and Counseling



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era globalisasi saat ini berkembang sangat pesat dan membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, terutama dalam bidang komunikasi dan interaksi sosial. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling banyak digunakan saat ini adalah media sosial. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan, informasi, pendidikan, bahkan sebagai tempat untuk mengekspresikan diri. Kemudahan akses media sosial melalui smartphone membuat individu dapat menggunakannya kapan saja dan di mana saja tanpa batasan waktu. Menurut Kaplan dan Haenlein (2010), media sosial merupakan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan bertukar konten yang dibuat oleh pengguna (*user generated content*). Sementara itu, Boyd dan Ellison (2007) menjelaskan bahwa media sosial adalah layanan berbasis web yang memungkinkan individu untuk membuat profil publik atau semi publik dalam suatu sistem terbatas, membuat daftar pengguna lain yang memiliki hubungan, serta melihat dan menjelajahi daftar koneksi yang dimiliki oleh orang lain. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan sarana interaksi sosial yang sangat luas dan memiliki daya tarik yang tinggi bagi penggunanya.

Namun, di balik berbagai manfaat yang diberikan, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial merupakan kondisi ketika individu tidak mampu mengontrol penggunaan media sosial sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, bekerja, berinteraksi sosial secara langsung, serta kesehatan mental. Young (2011) menyatakan bahwa kecanduan internet adalah suatu kondisi ketika individu menggunakan internet secara berlebihan dan tidak mampu mengontrol penggunaannya sehingga menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan itu, Griffiths (2005) menjelaskan bahwa kecanduan perilaku ditandai dengan adanya enam komponen utama, yaitu *salience* (aktivitas menjadi hal yang paling penting), *mood modification* (perubahan suasana hati), *tolerance* (peningkatan durasi penggunaan), *withdrawal* (gejala penarikan diri), *conflict* (konflik dengan diri sendiri dan orang lain), dan *relapse* (kembali pada kebiasaan lama). Kecanduan media sosial banyak terjadi pada kalangan remaja dan mahasiswa, karena pada masa ini individu berada pada tahap perkembangan sosial dan emosional yang masih dalam proses pencarian jati diri, sehingga sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial, termasuk lingkungan digital. Individu pada usia remaja dan dewasa awal cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diakui, diterima, dan dihargai oleh lingkungan sosialnya, sehingga media sosial menjadi salah satu sarana untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Namun, apabila penggunaan media sosial tidak dapat dikontrol dengan baik, maka dapat menimbulkan ketergantungan yang berdampak pada kehidupan akademik, sosial, dan emosional.

Dalam bidang bimbingan dan konseling, permasalahan kecanduan media sosial termasuk dalam bidang bimbingan pribadi dan sosial. Prayitno dan Amti (2015) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri, mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara optimal. Melalui layanan bimbingan dan konseling, siswa atau mahasiswa dapat dibantu untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri, manajemen waktu, serta penggunaan media sosial secara bijak. Selain itu, Sukardi (2008) menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki fungsi preventif, yaitu mencegah timbulnya masalah pada individu. Dalam hal ini, layanan bimbingan dan konseling dapat berperan dalam mencegah dan mengurangi kecanduan media sosial melalui layanan informasi, bimbingan klasikal, konseling individu, maupun konseling kelompok.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecanduan media sosial berdasarkan data berupa angka yang diperoleh dari jawaban responden. Metode deskriptif digunakan untuk menjelaskan fenomena yang terjadi secara sistematis melalui pengolahan data statistik tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap variabel yang diteliti. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat menggambarkan kondisi sebenarnya mengenai perilaku penggunaan media sosial pada responden berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan melalui instrumen penelitian.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik non-probability sampling, yaitu menggunakan metode purposive sampling, dimana responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah pengguna media sosial yang bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Berdasarkan proses pengumpulan data, jumlah responden yang memenuhi kriteria dan dapat digunakan dalam analisis adalah sebanyak 31 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner (angket) yang disebarluaskan secara daring. Instrumen penelitian berisi sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan perilaku penggunaan media sosial serta indikasi kecanduan media sosial. Setiap pernyataan diukur menggunakan skala Likert empat tingkat, yang terdiri dari:

- 1 = Sangat tidak setuju
- 2 = Tidak setuju
- 3 = Setuju
- 4 = Sangat setuju

Jumlah pernyataan dalam instrumen adalah 15 butir, yang disusun berdasarkan beberapa indikator kecanduan media sosial, antara lain:

- a. intensitas penggunaan
- b. kesulitan mengendalikan diri
- c. gangguan terhadap aktivitas
- d. Konflik dengan lingkungan sosial
- e. Perasaan tidak nyaman saat tidak menggunakan media sosial
- f. Ketergantungan emosional terhadap media sosial

Nilai total responden diperoleh dari penjumlahan seluruh skor pada setiap butir pernyataan.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari kuesioner kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS. Analisis dilakukan untuk mengetahui gambaran umum data melalui perhitungan nilai rata-rata (mean), median, standar deviasi, varians, nilai minimum, dan nilai maksimum. Skor total kecanduan media sosial memiliki rentang teoritis antara 15 sampai dengan 60. Berdasarkan rentang tersebut, tingkat kecanduan diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu:

Tabel 1.

Rentang skor	Kategori
15-30	Rendah
31-45	Sedang
46-60	Tinggi

Selain analisis deskriptif, dilakukan juga pemeriksaan distribusi data menggunakan nilai skewness dan kurtosis untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel, persentase, serta penjelasan naratif untuk memudahkan interpretasi data.

Tahapan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

- Menyusun instrumen penelitian berdasarkan indikator kecanduan media sosial
- Menyebarkan kuesioner secara online kepada responden
- Mengumpulkan data dan melakukan pengecekan kelengkapan jawaban
- Mengolah data menggunakan program SPSS
- Mengelompokkan skor ke dalam kategori kecanduan
- Menyajikan hasil dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif
- Menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang diperoleh

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Responden

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui instrumen kuesioner yang disebarluaskan secara daring kepada sejumlah masyarakat. Keseluruhan data yang berhasil terkumpul berasal dari 31 orang responden yang telah mengisi kuesioner secara lengkap dan valid. Berikut ini dipaparkan gambaran umum mengenai karakteristik demografis para responden.

Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial Perhari

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	7
2	Perempuan	24
	Total	31

Berdasarkan data yang tersaji pada Tabel 1, tampak bahwa dari total 31 responden, sebagian besar adalah perempuan, yakni sebanyak 24 orang atau setara dengan 77,4% dari keseluruhan sampel. Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki hanya berjumlah 7 orang atau sekitar 22,6%. Kesenjangan proporsi ini dapat dipahami sebagai cerminan dari komposisi populasi yang menjadi sasaran penelitian.

Tingkat Kecanduan Media Sosial Responden

Tingkat kecanduan media sosial setiap responden ditentukan berdasarkan total skor dari seluruh butir pernyataan. Rentang skor teoritis berkisar antara 15 (skor minimum) hingga 60 (skor maksimum). Kategorisasi tingkat kecanduan ditetapkan sebagai berikut: skor 15–30 dikategorikan rendah, skor 31–45 dikategorikan sedang, dan skor 46–60 dikategorikan tinggi.

Tabel 3. Kategori Tingkat Kecanduan Media Sosial

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi
1	Rendah	15-30	3
2	Sedang	31-45	16
3	Tinggi	46-60	12
	Total		31

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecanduan sedang, yaitu sebanyak 16 orang atau 51,6%. Kelompok dengan tingkat kecanduan tinggi menempati urutan kedua dengan 12 orang atau 38,7%. Hanya 3 orang atau 9,7% yang tergolong dalam kategori kecanduan rendah. Rata-rata skor keseluruhan adalah 42,77, yang berada dalam rentang kategori sedang namun mendekati ambang batas kategori tinggi.

Statistik Deskriptif Skor Total Kecanduan Media Sosial

Skor total setiap responden diperoleh dengan menjumlahkan jawaban pada 15 butir pernyataan. Rentang skor teoritis berkisar antara 15 (minimum) hingga 60 (maksimum). Berikut adalah output statistik deskriptif skor total yang dihasilkan SPSS.

Tabel 4. Deskriptif Statistik Skor Total Kecanduan Media Sosial

Statistik	Nilai
Nilai keseluruhan (N)	31
Mean	42.77
Median	43.00
Std. Deviation	7.615
Variance	57.981
Skewness	-0.296
Range	30

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor total kecanduan media sosial responden adalah 42,77 dengan standar deviasi sebesar 7,615. Nilai median sebesar 43,00 yang sangat mendekati mean mengindikasikan distribusi data yang simetris. Skor minimum yang diperoleh adalah 27 dan skor maksimum 57, dengan rentang (range) sebesar 30. Nilai skewness = -0,296 dan kurtosis = -0,376, keduanya mendekati nol, mengkonfirmasi bahwa distribusi skor total mendekati distribusi normal. Nilai Z-skewness diperoleh dengan membagi nilai skewness terhadap standar errornya, yakni $-0,296/0,440 = -0,674$, dan Z-kurtosis = $-0,376/0,880 = -0,428$. Kedua nilai Z tersebut berada dalam rentang $\pm 1,96$, sehingga distribusi data skor total dapat dinyatakan normal secara statistik.

Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa kecanduan media sosial berada pada tingkatan yang cukup mengkhawatirkan. Meskipun lebih dari separuh responden terklasifikasi dalam kategori sedang, hampir empat dari sepuluh responden sudah memasuki kategori tinggi. Kondisi ini sejalan dengan berbagai kajian terdahulu yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dalam jangka panjang berpotensi memunculkan pola perilaku adiktif, terutama pada kelompok usia muda. Rata-rata durasi penggunaan media sosial yang cukup tinggi pada responden, yakni didominasi oleh pengguna 5–6 jam (41,9%) dan lebih dari 7 jam per hari (38,7%), menjadi faktor yang turut mempengaruhi tingginya skor kecanduan. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang melampaui empat jam per hari berkorelasi positif dengan indikator perilaku adiktif seperti hilangnya kendali waktu dan terganggunya aktivitas produktif.

Dari analisis per butir pernyataan, aspek konflik sosial mendapat perhatian paling besar, ditandai dengan perolehan skor tertinggi pada butir yang menyatakan terganggunya hubungan sosial akibat penggunaan media sosial (rata-rata 3,48). Hal ini mengindikasikan bahwa interaksi tatap muka dan kualitas relasi antarpribadi responden mengalami penurunan yang cukup signifikan sebagai dampak dari penggunaan platform digital yang berlebihan. Selain itu, aspek withdrawal atau gejala penarikan diri juga tampak menonjol, sebagaimana tercermin dari tingginya skor pada butir yang berkaitan dengan rasa cemas ketika tidak bisa mengakses media sosial (3,13) dan respons emosional negatif berupa kemarahan saat aktivitas online terganggu (3,19). Kedua indikator tersebut mencerminkan ketergantungan emosional yang kuat terhadap media sosial, yang merupakan salah satu tanda khas perilaku adiktif menurut perspektif psikologi perilaku. Temuan lain yang patut dicermati adalah tingginya skor pada pernyataan mendahulukan media sosial daripada tugas penting (3,16) dan lebih memilih interaksi online dibandingkan tatap muka (3,06). Kedua kondisi ini menggambarkan pergeseran prioritas dan gaya komunikasi yang berpotensi menghambat perkembangan sosial serta pencapaian akademik mahasiswa.

Ditinjau dari sisi usia, distribusi antara kelompok 18–20 tahun dan kelompok di atas 21 tahun relatif seimbang, masing-masing 48,4% dan 51,6%. Kedua kelompok ini termasuk dalam rentang usia dewasa awal yang dinilai paling rentan terhadap pengaruh media sosial karena tahap perkembangan psikologis mereka yang masih dalam proses pembentukan identitas diri dan pencarian pengakuan sosial. Temuan penelitian ini memiliki implikasi yang luas, terutama berkenaan dengan kesehatan akademik dan psikologis mahasiswa. Penurunan produktivitas (rata-rata 2,94) dan terganggunya pengerjaan tugas (rata-rata 2,97) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial secara nyata berdampak pada performa belajar. Kondisi ini apabila dibiarkan tanpa penanganan yang tepat dapat berujung pada penurunan indeks prestasi dan sulitnya mahasiswa mencapai target akademik yang diharapkan. Dari perspektif kesehatan mental, kecemasan yang timbul akibat ketidakmampuan mengakses media sosial serta penggunaan platform digital sebagai mekanisme pelarian dari permasalahan hidup merupakan tanda-tanda awal yang perlu diwaspadai. Pengelolaan stres yang bergantung pada media sosial dinilai tidak efektif dan justru berpotensi memperparah kondisi psikologis jangka panjang.

Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada responden berada pada kategori sedang dengan kecenderungan mengarah ke tingkat tinggi. Mayoritas responden menghabiskan waktu yang cukup banyak di media sosial setiap harinya, dan dampak yang paling terasa adalah pada dimensi hubungan sosial, kontrol emosi, serta produktivitas akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang terencana dan berbasis bukti untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijaksana dan seimbang. Diperlukan pendekatan holistik dari berbagai pihak, mulai dari institusi pendidikan, keluarga, hingga mahasiswa itu sendiri, untuk membangun kesadaran akan dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan sekaligus mengembangkan strategi digital well-being yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan media sosial pada mahasiswa berada dalam kategori sedang, namun telah menunjukkan kecenderungan menuju kategori tinggi. Hal ini terlihat dari rata-rata skor kecanduan sebesar 42,77 serta tingginya intensitas penggunaan media sosial oleh sebagian besar responden, yang mencapai lebih dari 5 jam per hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang sangat dominan dalam kehidupan mahasiswa dan berpotensi menimbulkan ketergantungan apabila tidak dikendalikan dengan baik. Kecanduan media sosial dalam penelitian ini terbukti memberikan dampak pada berbagai

aspek kehidupan mahasiswa, terutama dalam hubungan sosial, produktivitas akademik, dan kondisi emosional. Gangguan dalam interaksi sosial secara langsung, menurunnya fokus belajar, tertundanya penyelesaian tugas, serta munculnya rasa cemas dan marah ketika tidak dapat mengakses media sosial merupakan bentuk-bentuk dampak yang paling menonjol. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan tidak hanya memengaruhi kebiasaan sehari-hari, tetapi juga dapat mengganggu perkembangan pribadi dan akademik mahasiswa. Dengan demikian, kecanduan media sosial perlu dipahami sebagai masalah yang memerlukan perhatian bersama, baik dari mahasiswa, keluarga, maupun institusi pendidikan. Dalam hal ini, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting untuk membantu mahasiswa mengembangkan pengendalian diri, manajemen waktu, serta pola penggunaan media sosial yang sehat, bijak, dan seimbang. Melalui upaya pencegahan dan intervensi yang tepat, dampak negatif dari kecanduan media sosial dapat diminimalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*. *Journal of Computer-Mediated Communication*.
- Griffiths, M. (2005). *A Components Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework*. *Journal of Substance Use*.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). *Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media*. *Business Horizons*.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Young, K. S. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons.