

## Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran

Siti Hartinah<sup>1</sup>, Aat Sriati<sup>2</sup>, Cecep Eli Kosasih<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Padjadjaran, iti14020@mail.unpad.ac.id

<sup>2</sup>Universitas Padjadjaran, aat.sriati@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Padjadjaran, ek\_cecep@yahoo.co.id

### ABSTRAK

Media sosial memiliki karakteristik unik dan memberikan efek menyenangkan sehingga mahasiswa tertarik terhadap fasilitasnya untuk digunakan secara terus menerus. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kecanduan media sosial dan dapat berdampak pada masalah psikologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa Keperawatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 240 mahasiswa dan menggunakan metode *propotionate stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner Intensitas Kecanduan Penggunaan Media Sosial yang dibuat oleh Pratiwi (2017) dan dianalisis dengan metode statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (72,1%) mengalami gejala kecanduan media sosial sedang, sebagian kecil mahasiswa (16,2%) mengalami gejala kecanduan media sosial tinggi, dan sebagian kecil mahasiswa (11,7%) mengalami gejala kecanduan media sosial rendah. Simpulan dari penelitian ini bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat gejala kecanduan media sosial sedang dan beberapa mahasiswa mengalami gejala kecanduan media sosial rendah dan tinggi. Sehingga disarankan kepada seluruh institusi pendidikan untuk melakukan pencegahan sekunder dan tersier bagi mahasiswa yang mengalami tingkat kecanduan rendah dan sedang serta harus segera menangani mahasiswa yang mengalami tingkat kecanduan media sosial tinggi.

**Kata Kunci:** *College Student, Social Media, Social Media Addiction*

### ABSTRACT

*Background. Social media has unique characteristics and gives a joyfull effect for college students as the result for continuous usage many user are attracted to the facility. Therefore over usage of social media may causing physiological and social problem. The purpose of this research was to identify the level social media addiction symptoms in college nurses student. Methods. This research was quantitative descriptive with the sample of 240 college students and using propotionate stratified random sampling technique. Data were collected using the questionnaire the Intensity of Social Media Addiction by Pratiwi (2017) and analyzed by descriptive statistic method. Results. The result of this research showed that most of college students (72,1%) experienced moderate social media addiction symptoms, a small percentage of college students (16,2%) experienced high social media addiction symptoms, and a small percentage of college students (11,7%) experienced low social media addiction symptoms. Conclussions and recommendation. The conclusions of this study that most of college students experienced the level of social media addiction symptoms was moderately and some college students experienced low and high levels of social media addiction symptoms. So it is advisable for all educational institutions to take secondry and tertiary prevention for college students with low and moderate levels and handle immediately college students who experience high levels social media addiction symptoms.*

**Keywords:** *College Student, Social Media, Social Media Addiction*

*Naskah diterima: 4 Maret 2019, direvisi: 8 April 2019, dipublikasi: 15 April 2019*

## PENDAHULUAN

Situs Statistik Pengguna Internet dan *Mobile* Indonesia menyebutkan bahwa pada tahun 2014 pengguna internet Indonesia mencapai 15% atau sekitar 38,2% juta dari jumlah penduduk sekitar 251,2 juta. Sejalan dengan hal tersebut pengguna media sosial di Indonesia juga sekitar 15% dari total jumlah penduduk. Hal itu menunjukkan bahwa hampir seluruh pengguna internet memiliki akun media sosial. Laporan terbaru menurut survey Tetra Pax Index 2017 menyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia kini mencapai 40% atau sekitar 106 juta dari total jumlah penduduk. Melihat pesatnya perkembangan media sosial saat ini dapat dipastikan bahwa pengguna media sosial akan terus bertambah setiap tahunnya (Yudhianto, 2017).

Menurut situs Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada November 2016 konten media sosial yang paling banyak dikunjungi masyarakat Indonesia adalah *Facebook, Instagram, Youtube, Google+, Twitter* dan *Linked*. Para pengguna ini rata-rata mengakses media sosial sekitar 2 jam 54 menit dan sebanyak 74% mengakses media sosial melalui *smartphonenya* (Kementerian Perdagangan RI, 2014).

Media sosial menjadi situs yang paling banyak di akses oleh penggunanya karena memiliki banyak keuntungan. Keuntungan tersebut diantaranya sebagai media informasi dan komunikasi, menjalin relasi, sebagai wadah untuk mempresentasi diri penggunanya, serta memudahkan individu dalam dunia bisnis, karir, pendidikan dan politik.

Selain memiliki keuntungan banyak pula kerugian atau hal negatif yang dimiliki media sosial. Hal negatif tersebut diantaranya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial, individu menjadi tidak produktif, dan cenderung menjadi pribadi yang malas. Selain itu

penggunaan media sosial menyebabkan interaksi secara langsung (*face to face*) cenderung menurun yang dapat menyebabkan seseorang menjadi anti sosial (Watkins, 2009). Menurut O’Keeffe *et al* (2011) hal negatif lain penggunaan media sosial adalah rendahnya masalah privasi, *cyberbullying* yang dapat menyebabkan *social media depression*. Selain itu hal negatif yang lebih serius bagi pengguna media sosial dengan intensitas tinggi, dapat menyebabkan kecanduan media sosial.

Kecanduan media sosial disebut sebagai “*cyber-relationship*” yaitu seseorang yang mengalami kecanduan melalui pertemanan dalam dunia maya (*cyber*) seperti *chatting, Internet Messenger (IM), facebook*, atau situs media sosial lainnya (Young, 1996).

Menurut Kandell, mahasiswa adalah pengguna media sosial yang lebih rentan terhadap kecanduan dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis (Kandell, 1998). Mahasiswa sebagai remaja akhir sedang berproses untuk hidup mandiri dengan melepaskan diri dari dominasi ataupun pengaruh orang tua serta berusaha mengembangkan identitas diri (Hurlock, 1973). Meningkatnya “ego ideal” berupa cita-cita maupun harapan di masa depan, menyebabkan mahasiswa memiliki perkembangan sosial yang unik dalam mengembangkan identitas diri, sosialisasi lebih luas dan berkembang sehingga mahasiswa akan lebih mengeksplorasi dunianya melalui media sosial (Hendarti, 2006).

Melalui media sosial mahasiswa akan secara aktif berpartisipasi dalam proses sosialisasi dan mengembangkan identitas dirinya. Keterbukaan diri yang ditampilkan melalui media sosial sebagai salah satu cara mahasiswa mengungkapkan identitas dirinya dan bagaimana ia ingin dilihat orang lain (Artvianti, 2016). Mengganti foto profil, memasang status secara rutin, dan mengganti *background* media sosial menjadi salah satu

cara menarik perhatian orang lain. Mahasiswa tersebut menunjukkan identitas diri melalui penataan akun media sosial yang mereka *setting* sesuai bayangan ideal akan dirinya. Bahkan mahasiswa pengguna media sosial dengan intensitas tinggi mengakui bahwa identitas diri secara virtual yang mereka ciptakan melalui media sosial tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri dalam dunia maya, tetapi juga dalam dunia nyata (Artvianti, 2016).

Fasilitas media sosial yang memberikan banyak kemudahan dan efek menyenangkan dapat menyebabkan mahasiswa tertarik terhadap fasilitasnya untuk digunakan secara terus menerus sehingga cenderung menunjukkan gejala kecanduan media sosial. Mahasiswa yang kecanduan media sosial mengalami kehilangan kendali terhadap hidupnya karena terlalu banyak menggunakan waktu untuk *online* media sosial (Young, 2009).

Penggunaan media sosial yang intensif dan berlebihan akan menyebabkan kecanduan media sosial terutama bagi mahasiswa. Sehingga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti banyak waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial, tidak menyelesaikan tugas, tidak masuk kelas, tidur saat jam kuliah, tidak mengerti pembelajaran, penurunan nilai serta hilangnya hubungan sosial secara langsung karena lebih asik melalui media sosial (Huang *et al.*, 2003; Kim *et al.*, 2009).

Dampak lain yang dapat terjadi akibat kecanduan media sosial yaitu pada aspek pendidikan sehingga dapat mengalami permasalahan prestasi belajar (Maulana, Herdiyana, Gumelar, & Gumung, 2012).

Padahal menurut Pedoman Umum Penyelenggaraan Pendidikan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Tahun Akademik 2016/2017 menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan merupakan calon tenaga kesehatan profesional yang harus bertanggung jawab terhadap peran dan fungsi keperawatan. Salah satu peran dan fungsi tersebut mahasiswa harus mampu mengembangkan dan

menyebarkan ilmu kesehatan, khususnya ilmu keperawatan dalam upaya mencapai penyelesaian masalah kesehatan klien baik secara individu, maupun masyarakat secara luas. Perawat bertanggung jawab terhadap peningkatan derajat kesehatan seseorang tidak hanya berfokus pada masalah fisik tetapi juga dalam masalah psikologis. Apabila psikologis mahasiswa keperawatan terganggu, maka mahasiswa keperawatan akan mengalami hambatan dalam memberikan asuhan keperawatan. Sehingga sebagai calon perawat profesional dirinya terlebih dahulu harus sehat secara fisik maupun psikologis termasuk salah satunya terhindar dari kecanduan media sosial. Penelitian ini mengidentifikasi gejala-gejala kecanduan media sosial yang mungkin muncul pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Diantaranya yaitu media sosial mendominasi aktivitas mahasiswa (*salience*), media sosial memodifikasi perasaan mahasiswa (*mood modification*), toleransi terhadap penggunaan media sosial (*tolerance*), merasa gelisah tanpa media sosial (*withdrawal symptom*), terjadinya konflik akibat penggunaan media sosial (*conflict*) dan gagal dalam upaya untuk mengurangi penggunaan media sosial (*relapse*).

## KAJIAN LITERATUR

Keberagaman jenis serta karakteristik-karakteristik dalam aplikasi media sosial membuat pelaku media sosial semakin meningkat. Jumlah pelaku media sosial terus menerus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada Juli 2012 jumlah pengguna media sosial meningkat 37% dibanding tahun sebelumnya. Dengan semakin maraknya penggunaan media sosial, sehingga banyak peneliti yang mengungkapkan adanya kecanduan dalam penggunaan media sosial (Kementrian Perdagangan RI, 2014).

Kecanduan media sosial adalah ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan media sosial yang sangat intensif dan berlebihan sehingga menyebabkan masalah psikologis dan sosial (Kootesh, Raisi, & Ziapour, 2016). Kecanduan media sosial berkaitan dengan upaya pemenuhan kebutuhan

dan kepuasan untuk mendapatkan informasi dan komunikasi yang bergantung pada media sosial yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial (Schrock, 2006; Soliha, 2015).

Seseorang dikatakan mengalami kecanduan media sosial apabila menunjukkan gejala-gejala tertentu. Griffiths (2000) membagi enam aspek diagnostik yang digunakan untuk menentukan tingkat gejala kecanduan media sosial. Keenam aspek tersebut yaitu *salience* atau aktivitas *online* media sosial yang mendominasi pemikiran, *mood modification* atau strategi pelarian diri dari masalah sehingga penggunaan media sosial dapat memodifikasi perasaan penggunanya, dan *tolerance* atau peningkatan aktivitas *online* dalam media sosial. Kriteria lainnya yaitu *withdrawal symptom* atau perasaan tidak menyenangkan saat tidak mengakses media sosial, *conflict* atau konflik internal dan eksternal yang terjadi akibat aktivitas *online* media sosial, serta *relapse* atau pengulangan kembali suatu aktivitas *online* media sosial yang telah lama tidak dilakukan.

Menurut Yahya dan Rahim (2017) faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya kecanduan media sosial yaitu faktor psikologis, faktor sosial dan faktor teknologi.

Faktor lain yaitu faktor neurokimia (Holander, 2009). Menurut teori ini adanya tindakan yang menyenangkan diikuti oleh intoksikasi atau peningkatan dopamin. Penelitian Young dan Abreu (2017) mengungkapkan bahwa fitur-fitur terbaru dalam media sosial memberikan pengalaman yang menyenangkan sehingga menyebabkan potensi adiktif bagi penggunaannya.

Faktor lainnya menurut Greenfield (2009) adalah faktor konten/isi dimana konten yang sangat menstimulasi (adiktif) tersedia secara melimpah di media sosial seperti konten *chatting*, sehingga konten-konten tersebut sangat meningkatkan potensi adiktif.

Menurut Rini (2011) menyatakan bahwa

terdapat empat dampak kecanduan media sosial yaitu dampak terhadap kesehatan, kepribadian, pendidikan, keluarga dan masyarakat. Studi menyatakan bahwa secara signifikan penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan berkurangnya penglihatan pada remaja (Triastuti, Prabowo, & Nurul, 2017).

Penelitian Leung (2007) juga menyatakan bahwa pada pengguna berat (khususnya pada populasi SMA dan mahasiswa) media sosial berdampak mengurangi interaksi sosial *real time* baik dengan keluarga ataupun dengan kerabatnya. Akibatnya individu mendapatkan keluhan dari anggota keluarga karena aktivitas *online* media sosial yang terlalu lama dan menyebabkan anti sosial sehingga diperlukan cara bijak dalam penggunaan media sosial.

Menurut Rudiantara dan Rusli (2017) ada tiga cara bijak sederhana penggunaan media sosial diantaranya menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhan atau minat, membatasi penggunaan media sosial agar tidak menjadi kecanduan, serta mencoba mengalokasikan waktu yang singkat untuk mengakses media sosial.

Cara bijak tersebut dapat dilakukan untuk pencegahan terjadinya kecanduan media sosial sebagai upaya promotif dan preventif. Selain itu perawat juga dapat melakukan upaya kuratif dan rehabilitatif pada mahasiswa keperawatan yang telah mengalami kecanduan media sosial. Intervensi keperawatan dapat dilakukan dengan cara melakukan pendekatan interpersonal agar mendorong mahasiswa memiliki minat dan aktivitas sosial lain tanpa menggunakan media sosial secara berlebihan. Selain itu penanganan mahasiswa yang mengalami gejala kecanduan media sosial tinggi juga dapat dilakukan dengan cara mengatasi etiologi yang menyebabkan kecanduan media sosial itu sendiri.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan atau melihat tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas

Padjadjaran. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *propotionate stratified random sampling* dan didapatkan sebanyak 240 mahasiswa dengan kriteria inklusi yaitu; mahasiswa aktif program A Fakultas Keperawatan Unpad Jatinangor Angkatan 2014, 2015, 2016 dan 2017.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner Intensitas Kecanduan Penggunaan Media Sosial yang telah dibuat oleh Pratiwi (2017) yang dikembangkan dari teori aspek gejala kecanduan media sosial dari Griffiths (2000). Kuesioner ini digunakan untuk mengukur derajat keterlibatan seseorang dalam penggunaan media sosial dan mengklasifikasikan perilaku kecanduan media sosial kedalam tiga tingkatan yaitu ringan, sedang dan tinggi (Pratiwi, 2017).

Pengumpulan data dimulai dengan mengajukan permohonan etik penelitian pada Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Bandung. Setelah dinyatakan lolos uji etik, peneliti membuat permohonan izin penelitian di fakultas. Setelah mendapatkan izin penelitian dari Dekan serta Manager Kemahasiswaan dan Akademik peneliti langsung membuat kontrak dengan responden.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan angket atau kuesioner. Kuesioner tersebut berisi pengantar kuesioer, maksud dan tujuan penelitian, lembar persetujuan responden (*informed concent*), angket data demografi serta kuesioner intensitas kecanduan penggunaan media sosial yang telah dimodifikasi. Sebelum memberikan kuesioner, peneliti mengumpulkan responden dalam ruangan *lecture* setelah perkuliahan selesai di setiap angkatannya. Setelah itu peneliti melakukan *informed consent*, dan menjelaskan bahwa semua pertanyaan yang diisi responden akan dijaga kerahasiannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Data yang sudah terkumpul dikembalikan kepada peneliti untuk dilakukan pengolahan

data.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan metode statistik deskriptif dengan *software* komputer pengolah data. Kemudian data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase (%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada tahap perkembangan remaja akhir (usia 18-23 tahun). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Aplikasi media sosial yang sering diakses oleh sebagian besar responden adalah *Line*. Dilihat dari fasilitas yang sering digunakan untuk mengakses media sosial, sebagian besar responden mengakses media sosial melalui *handphone*. Sementara berdasarkan frekuensi pemakaian media sosial lebih dari setengah responden mengakses media sosial selama 4-6 jam per hari.

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian (n=240)**

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
Remaja Akhir ( 18-23 tahun)	240	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	53	22,1
Perempuan	187	77,9
Media Sosial yang sering di akses		
<i>Line</i>	238	99,2
<i>Instagram</i>	199	82,9
<i>WhatsApp</i>	152	63,3
<i>BBM</i>	1	0,4
<i>Facebook</i>	16	6,7
<i>Twitter</i>	16	6,7
<i>Snapchat</i>	8	3,3
<i>Youtube</i>	89	37,1
Fasilitas Medsos yang sering digunakan		
<i>Handphone</i>	197	82,1
Laptop	42	17,5
Komputer	1	0,4
Frekuensi pemakaian Medsos		
1-3 jam per hari	32	13,3
4-6 jam perhari	128	53,3
>6 jam per hari	80	33,3

**Tabel 2**  
**Gambaran Distribusi Frekuensi Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran (n=240)**

Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial	f	%
Rendah	28	11,7
Sedang	173	72,1
Tinggi	39	16,2

Hasil penelitian tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran didominasi oleh mahasiswa yang mengalami gejala kecanduan media sosial tingkat sedang (72,2%).

Tingginya presentase tingkat gejala kecanduan media sosial sedang pada penelitian ini terjadi karena mayoritas responden adalah perempuan yang berjumlah 184 dan laki-laki dengan jumlah 56. Penelitian Huang *et al.*, (2009) menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih buruk dalam penggunaan media sosial dibandingkan dengan laki-laki. Kecenderungan tersebut terjadi karena perempuan memiliki tingkat *neurotismcism* atau narsisme yang tinggi dalam menggunakan media sosial untuk memperbaharui status mengenai pencapaian atas dirinya (Marshall, Lefringhausen & Ferenczi, 2015). Penelitian ini juga didukung dengan penelitian Jiang, Bazarova, dan Hancock (2016) bahwa perempuan cenderung mengekspresikan diri melalui media sosial untuk membuat pengguna lain kagum mengenai dirinya.

Sebagian besar dari responden (72,1%) mengalami gejala kecanduan tingkat sedang. Mahasiswa yang termasuk kategori ini, memiliki intensitas menengah serta ada kecenderungan transisi untuk bergeser ke tingkat kecanduan rendah ataupun tinggi. Mahasiswa memiliki tingkah laku adiksi terhadap penggunaan media sosial ditandai

dengan beberapa gejala adiksi seperti merasa senang ketika mengakses media sosial dan merasa tidak senang, cemas bahkan kesepian saat tidak mengakses media sosial (Young, 2004). Dampak yang terjadi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami berbagai permasalahan akibat penggunaan media sosial secara berlebihan diantaranya sering terlambat mengerjakan tugas kuliah, dan tidak konsentrasi saat belajar karena terdistraksi oleh aplikasi media sosial. Upaya yang dapat dilakukan oleh institusi pendidikan untuk menangani masalah kecanduan media sosial tingkat sedang adalah dengan melakukan adanya kontrol dan memberikan pendidikan kesehatan mengenai dampak kecanduan media sosial.

Sebagian kecil dari responden (16,2%) mengalami gejala kecanduan media sosial tinggi. Mahasiswa yang termasuk dalam kategori ini memiliki intensitas tinggi dalam mengakses media sosial serta muncul kecenderungan dan tingkah laku adiksi dalam penggunaan media sosial ditandai dengan gejala adiksi yang cukup banyak sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari (Pratiwi, 2017). Pada kecanduan tingkat tinggi ini mahasiswa mengalami dampak lebih buruk dibandingkan tingkat sedang seperti tidak mengerjakan tugas kuliah, penurunan nilai, tidur saat jam kuliah, serta tidak mengerti materi perkuliahan (Huang *et al.*, 2003; Kim *et al.*, 2009). Hal tersebut didukung oleh penelitian Leung dan Lee (2012) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami gejala kecanduan media sosial tingkat tinggi seringkali mengalami penurunan prestasi akademik dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami gejala kecanduan media sosial. Mahasiswa yang termasuk kedalam kategori ini harus segera ditangani, jika tidak maka akan menimbulkan dampak yang lebih buruk diantaranya timbul gejala-gejala depresi, obsesif, kompulsif, sensitivitas interpersonal, kecemasan, psikotis, dan dapat menyebabkan isolasi sosial (Osatuyi & Turel, 2018). Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani mahasiswa yang mengalami gejala kecanduan media sosial tingkat tinggi

yaitu mendorong mahasiswa memiliki minat dan aktivitas sosial lain tanpa menggunakan media sosial secara berlebihan dan menetapkan batasan penggunaan media sosial.

Sebagian kecil dari responden (11,7%) mengalami gejala kecanduan media sosial tingkat rendah. Individu yang termasuk kategori ini masih menggunakan media sosial dalam batas wajar meskipun mereka mengakses media sosial dalam waktu yang cukup lama (Pratiwi, 2017). Pada kecanduan tingkat ini, mahasiswa belum banyak mengalami masalah karena masih memiliki kontrol dalam penggunaan media sosial. Dampak yang terjadi pada mahasiswa biasanya mulai kurang berkonsentrasi pada saat belajar dan jika tidak diintervensi maka dapat menyebabkan intoleransi penggunaan media sosial sehingga semakin lama intensitas penggunaan media sosial semakin meningkat. Maka dari itu perlu dilakukan adanya pencegahan sekunder terhadap mahasiswa yang mengalami kecanduan tingkat rendah. Institusi pendidikan dapat membantu melakukan kontrol dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa yang mengalami gejala kecanduan media sosial tingkat rendah untuk mencegah peningkatan gejala kecanduan media sosial yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

**Tabel 3. Aspek Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Unpad (n=240)**

Aspek Gejala Kecanduan Media Sosial	Mean	Median	SD	Min	Max
<i>Saliency</i>	17,58	18	2,72	7	28
<i>Mood modification</i>	11,95	12	2,55	5	20
<i>Tolerance</i>	12,08	12	1,59	5	20
<i>Withdrawal symptom</i>	9,77	9	2,54	6	24
<i>Conflict</i>	10,82	11	1,36	4	16
<i>Relapse</i>	8,70	9	1,79	3	12

Berdasarkan tabel 3 aspek gejala kecanduan media sosial tertinggi pada mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran terdapat pada *saliency* dengan nilai rata-rata sebesar 17,58. Pada aspek tersebut mengakses media sosial merupakan suatu keharusan bagi remaja. Media sosial mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku remaja untuk selalu *online* media sosial secara terus menerus sehingga remaja dapat mengakses media sosial dalam jangka waktu yang lama. Pada aspek ini juga remaja selalu memikirkan cara untuk tetap mengakses media sosial dan memiliki ketergantungan untuk selalu berkomunikasi menggunakan media sosial (Griffiths, 2000; Pratiwi, 2017). Peneliti berpendapat bahwa penyebab tingginya aspek *saliency* karena mahasiswa saat ini tidak bisa hidup tanpa media sosial untuk memenuhi kebutuhan informasi dan komunikasi.

Sedangkan untuk aspek terendah gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran terdapat pada aspek *withdrawal symptom* dengan nilai rata-rata 9,77. Pada aspek tersebut remaja mengalami gejala psikologis saat tidak mengakses media sosial seperti perasaan gelisah, emosi, hingga mengisolasi diri serta tidak bersosialisasi dengan lingkungan akibat penggunaan media sosial (Griffiths, 2000; Pratiwi, 2017). Peneliti berpendapat pada aspek gejala kecanduan media sosial ini mahasiswa tidak begitu mengalami masalah psikologis ketika tidak mengakses media sosial. Hal tersebut terjadi karena sebagai mahasiswa tentu kita sudah mengetahui untuk tidak selalu mengakses media sosial karena masih ada kegiatan lain yang dapat dilakukan. Dengan tidak mengakses media sosial kegiatan lain yang lebih positif yang dapat dilakukan seperti berkumpul dengan teman-teman kampus, mengerjakan tugas sebelum *deadline* ataupun berolahraga.

Aspek lain yang terdapat pada gejala kecanduan media sosial menurut Griffiths (2000) yaitu *tolerance* dimana remaja mengalami peningkatan dalam mengakses media sosial secara progresif dan tidak dapat mengatur waktu ketika *online* media sosial.

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-Fourth Edition* atau DSM-IV, durasi pemakaian media sosial dapat dijadikan cara untuk menentukan apakah seseorang mengalami gejala kecanduan atau tidak. Pengguna media sosial yang mengakses 1 sampai 3 jam per hari di kategorikan *recreational user* dimana pengguna mengakses media sosial hanya untuk memenuhi kebutuhan informasi, komunikasi dan hiburan. Sementara untuk pengguna yang mengakses media sosial 4 sampai 6 jam per hari dikategorikan kedalam *at-risk user* atau pengguna beresiko, dan untuk pengguna yang mengakses media sosial diatas 6 jam per hari dikategorikan kedalam kelompok *addict* (Andreassen & Pallesen, 2014).

Aspek gejala kecanduan lainnya yaitu *mood modification*. Pada aspek ini juga remaja menggunakan media sosial sebagai media untuk melupakan masalah (Griffiths, 2000; Pratiwi, 2017). Menurut Andersan dan Pallesen (2014) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat gejala kecanduan media sosial tinggi cenderung menggunakan media sosial sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan bahkan depresi melalui media sosial.

Aspek lain dalam kecanduan media sosial yaitu aspek *relapse*. Pada aspek ini menunjukkan bahwa remaja telah mencoba untuk berhenti mengakses media sosial namun gagal. Hal tersebut menyebabkan remaja mengunduh kembali aplikasi media sosial yang telah dihapus sebelumnya dan terus menerus mengulangi pola perilaku tersebut ketika mengakses media sosial (Griffiths, 2000; Pratiwi, 2017).

Aspek gejala kecanduan media sosial lainnya yaitu *conflict* dimana remaja merasa bersalah saat terlalu lama mengakses media sosial. Remaja juga dapat mengalami konflik dengan keluarga ataupun teman karena mengakses media sosial secara berlebihan (Griffiths, 2000;

Pratiwi, 2017). Selain mengalami konflik internal dan eksternal, mahasiswa juga dapat mengalami permasalahan akademik dan sosial karena mengakses media sosial secara berlebihan. Penelitian Maulana dkk (2012) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah.

## **PENUTUP**

Berdasarkan gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami gejala kecanduan media sosial sedang, sedangkan sebagian kecil dari responden mengalami gejala kecanduan media sosial tingkat tinggi dan rendah. Dalam menganalisis tingkat gejala kecanduan media sosial tentu sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gejala kecanduan media sosial sehingga penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal untuk penelitian selanjutnya dan diharapkan penelitian ini dapat dilanjutkan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa.

## **REFERENSI**

- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* (Edition 4). Washington DC: Author.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction - An Overview, Current Pharmaceutical Design. *Psychological Reports*, Vol:20, page: 4053-4061.
- APJII. (2012). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Retrieved from <https://www.apjii.or.id/>.
- Artvianti, E. I. D. (2016). Identitas diri Mahasiswa Heavy User Media Sosial. *Journal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran*.
- Beard, K. W. Wolf, E. M. (2001). Modification in The Proposed

- Diagnosis Criteria for Internet Addiction. *Cyber Psychology & Behavior, Vol 4*.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007). "Social Network Sites : Definition, History and Scholarship." *Journal of Computer-Mediated Communication, Volume 13*(Issue 1), Pages 210–230.
- Dewing, M. (2012). *Social Media: an Introduction*. Ottawa: Library of Parliament.
- Ghozali, I. (2014). *Aplikasi analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Griffiths, M. (2001). Does Internet and Computer "Addiction" Exist?: Some Case Study Evidence. Nottingham: Marry Ann Liebert inc. *Journal of Cyber Psychology and Behaviour, Vol.3*, pages: 211-218.
- Hendarti. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Hurlock, E. . (1973). *Adolescent Development* (Edition 4). Japan: MacgrowHill.Inc.
- Jiang, L. C., Bazarova, N. N., & Hancock, J. T. (2011). The disclosure-intimacy link in computer-mediated communication: An attributional extension of the hyperpersonal model. *Human Communication Research, 37*(1), 58–77.
- Kamil, R. (2014). *Aku, Kamu, dan Media Sosial*. Bandung: Sygma Creative Media Corp.
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction On Campus: The Vulnerability Of College Students. *Cyberpsychology & Behavior, Volume 1*.
- Kemendiknas. (2013). Pedoman Umum Penyelenggaraan Pendidikan Fakultas Keperawatan Tahun Akademik 2016/2017. *Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*, 84288888–84288889.
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, Pages: 279–84.
- Maulana, Herdiyan, Gumelar, & Gungum. (2012). *Psikologi Komunikasi dan Persuasi*. Jakarta: Akademia Permata.
- Notoatmodjo, D. S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- O'Keeffe et.al. (2011). Clinical Report-the Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *American Academy of Pediatrics*.
- Osatuyi, B., & Turel, O. (2018). Tug of war between social self-regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms. *Computers in Human Behavior, 85*, 95–105.
- Pew Research Center. (2010). Millennials A Portrait of "Generation Next." *Pew Research T.*, Takano, Y., & Reverger, R. (2000). *Center*. Retrieved from [www.pewresearch.org/millennials](http://www.pewresearch.org/millennials).
- Pratiwi, N. (2017). Pengaruh Intensitas Kecanduan Penggunaan Sosial Media dan Penerimaan Teman Sebaya terhadap Perilaku Bullying Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Rosenberg. (2014). A critical review of "internet addiction" criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions, 3*(4), 203–213.
- Rudiantara, & Rusli, A. (2017). *Social Media Indonesia. EBOOK LITERASI DIGITAL*.
- Sindang, E. (2014). Manfaat Media Sosial Dalam Ranah Pendidikan dan Pelatihan. *Pusdiklat KNKP*, 1–8.
- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between Online Friendship and Internet Addiction among Adolescents and Emerging Adults. *Developmental Psychology*,

- 2(48), 381–288.
- Soetjipto, H. P. (2007). Berbagai Macam Adiksi Dan Penatalaksanaannya. *Indonesian Psychological Journal, Vol. 23*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suler, J. (2006). Computer and Cyberspace Addiction Rider University. Retrieved from <http://www.rider.pdu/-suler/psyber.html>
- Suryanto, A. (2010). *Konsep Dasar Sistem Informasi*. Yogyakarta: ANDI.
- Tartari, E. (2015). Benefits and Risk of Children and Adolascane of Using Social Media. *European Sciencetific Journal, Vol. 11.*, 321–322.
- Tim Pusat Humas Kementrian Perdagangan RI. (2014). *Paduan Optimalisasi Media Sosial untuk Kementrian Perdagangan RI*.
- Triastuti, E., Prabowo, D. A. I., & Nurul, A. (2017). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja*. Depok: Pusat Kajian Komunikasi Fisip Universitas Indonesia.
- Umar. (2009). *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Unpad, D. P. dan S. I. (2017). Laporan Internet Fakultas Keperawatan Unpad bulan Oktober 2017. Bandung.
- Watkins, S. C. (2009). The Young and the Digital: What the Migration to Social Network Sites, Games and Anytime, Anywhere Media Means for Our Future. *UK Beacon Press*.
- Widiana, Retnowati, & Hidayat. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi UGM, Vol. 1, No.*
- Yahya, Y., & Rahim, N. Z. A. (2017). Factors Influencing Social Networking Sites Addiction Among the Adolescents in Asian. *Pacific Asia Conference on Information Systems*.
- Yee, N. (2002). Understanding addiction. Retrieved from <http://www.nickyee.com/hub/ad%0Adiction/home/html>.
- Young. (1999). Internet Addiction: symptoms, evaluations, and treatment. In American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* (Edition 4). Washington DC: Author.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *Cyber Psychology and Behavior, Vol. 1, No.*
- Young, K., & Abreu, C. (2017). *Kecanduan Internet*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yudhianto. (2017). 132 Juta Pengguna Internet Indonesia, 40% Penggila Medsos. *Detik Inet*.
- Yuniar. (2008). Perilaku Kecaduan Terhadap Situs Jejaring Sosial. *Jurnal Universitas Sebelas Matet*, 16–60.
- Zulaicha, A., & Sugiasih, I. (2011). Hubungan Kecanduan Chatting dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Proyeksi, 5(2)*, 5.

**BIODATA PENULIS**

**Siti Hartinah**, merupakan mahasiswa program regular lulusan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran pada tahun 2018. Dan saat ini sedang menempuh program profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

**Aat Sriati**, merupakan dosen dari Departemen Keperawatan Jiwa Fakultas keperawatan Universitas Padjadjaran yang saat ini menjabat sebagai Kepala Departemen Keperawatan Jiwa. Aat Sriati merupakan lulusan Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia pada tahun 1989 dan lulusan Magister Keperawatan Universitas Padjadjaran pada tahun 2008.

**Cecep Eli Kosasih**, merupakan dosen Fakultas keperawatan Universitas Padjadjaran yang berasal dari Departemen Keperawatan Medikal Bedah. Cecep merupakan lulusan program D3 Akper Otten Bandung pada tahun 1993, lulusan program studi Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran pada tahun 1998 dan lulusan program S2 Thailand pada tahun 2004.