

# **Analisa Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma**

Mutia Mawardah<sup>1</sup>, Susan Dian Purnamasari<sup>2</sup>, Avia Meinamara<sup>3</sup>  
Prodi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma<sup>123</sup>  
Jalan A. Yani No. 3 9/10 Ulu Palembang<sup>123</sup>  
Sur-el : mutia\_mawardah@binadarma.ac.id<sup>1</sup>, susandian@binadarma.ac.id<sup>2</sup>,  
aviameinamara10@gmail.com<sup>3</sup>

**Abstract:** The objective of this study is to establish the correlation between the level of social media usage and internet addiction among students at Bina Darma University, exploring the contributing factors and negative consequences of internet addiction on afflicted students. The hypothesis posits that there exists a connection between the intensity of social media usage and internet addiction among Bina Darma University students. The research employs a mixed-method approach, with a sample size comprising 226 students from Bina Darma University, and three students participating in interviews. Data collection utilizes purposive sampling, and the measurement tools include the social media usage intensity scale and the internet addiction scale. The analytical method applied in this research involves simple regression analysis. The findings reveal a highly significant relationship between the intensity of social media usage and internet addiction in Bina Darma University students, indicated by a correlation coefficient ( $r$ ) of 0.205, a coefficient of determination ( $R^2$ ) of 0.042, and a  $p$ -value of 0.002 ( $p < 0.001$ ) in the simple regression test.

**Keywords:** analysis, intensity, social media, internet addiction

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi antara tingkat intensitas penggunaan media sosial dan adiksi internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi faktor penyebab dan dampak negatif dari adiksi internet pada mahasiswa yang terkena dampaknya. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan adiksi internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma. Metode penelitian yang diterapkan adalah metode kombinasi (Mixed Method). Sampel penelitian terdiri dari 226 mahasiswa Universitas Bina Darma, sementara tiga mahasiswa diwawancarai sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik purposive sampling, dengan menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial dan skala adiksi internet sebagai alat ukur. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan adiksi internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma, dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,205, koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,042, dan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,001$ ) pada uji regresi sederhana.

**Kata kunci:** analisis, intensitas, media sosial, adiksi internet

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir di bidang teknologi dan informasi telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu kemajuan yang paling mencolok dalam teknologi informasi adalah penyediaan layanan internet (*Interconnection Networking*). Menurut Elsworth & Elsworth (Felita dkk., 2016), internet merupakan suatu jaringan besar yang terbentuk dari sejumlah jaringan komputer yang dapat menghubungkan orang dan komputer di seluruh dunia melalui berbagai media, termasuk telepon, satelit, dan sistem komunikasi lainnya. Pengenalan internet kepada masyarakat pertama kali terjadi pada tahun 1972, dan sejak itu, perkembangan internet telah sangat pesat (Felita dkk., 2016). Saat ini, internet tidak hanya menjadi suatu fenomena baru dalam gaya hidup, melainkan juga telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari.

Pengguna internet di Indonesia menunjukkan variasi jumlah pengguna yang berbeda-beda di setiap wilayah provinsi. Provinsi Bengkulu merupakan penyumbang pengguna internet terbanyak di wilayah Sumatera dengan persentase sebesar 85%, diikuti oleh Provinsi Sumatera Barat dengan 84,20%, dan Provinsi Sumatera Utara dengan 75,30%. Sementara itu, Provinsi Sumatera Selatan menempati urutan ketujuh dengan persentase pengguna internet sebesar 64,40% di wilayah Sumatera. Di sisi lain, Provinsi Lampung menempati peringkat terakhir dengan persentase pengguna internet sebesar 39,50%.

Memperhatikan pengguna internet berdasarkan jenis kelamin, dapat disimpulkan bahwa 48,57% dari total pengguna internet adalah wanita, sementara 51,43% sisanya adalah laki-laki. Ketika melihat komposisi pengguna internet berdasarkan usia, sekitar 49,52% dari mereka termasuk dalam kategori dewasa muda, yang memiliki rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun menurut definisi Santrock (2011). Menurut Arnett (Santrock, 2011), masa dewasa muda berlangsung dari usia 18 hingga 25 tahun, sementara Hurlock (2015) mengartikannya sebagai usia 18 hingga 40 tahun. Dewasa muda, atau sering disebut sebagai dewasa awal, ditandai dengan fokus pada pekerjaan dan cinta, sering kali meninggalkan sedikit ruang untuk hal-hal lain dalam kehidupan.

Berdasarkan data dari *Internet World Stats* pada tahun 2022 Indonesia berada pada angka 212.354.070 jiwa atau 76,3% populasi penduduk untuk pengguna Internet. Berdasarkan data survei dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) yaitu sebanyak 210 juta pengguna internet menggunakan internet untuk berinteraksi melalui media sosial (APJI, 2022).

Media sosial dapat diuraikan dari gabungan kata "media" dan "sosial". Menurut Laughey dan Quail (2007), media adalah alat komunikasi yang dimanfaatkan oleh pengguna dalam konteks proses sosial. Sementara itu, konsep "sosial" merujuk pada realitas sosial di mana setiap individu melakukan tindakan yang memberikan kontribusi pada masyarakat. Sesuai dengan pandangan Durkheim, seperti yang dijelaskan oleh Mulwarman dan Nurfitri

(2017), media dan semua perangkat lunak terkait merupakan hasil dari suatu proses sosial. Teknologi yang ada di dalam media sosial pada masa sekarang mencakup majalah digital, forum internet, microblogging, aplikasi chatting, dan blog. Beberapa platform media sosial yang sering digunakan untuk berkomunikasi dan berbagi informasi termasuk Whatsapp, Line, Instagram, Facebook, dan Twitter. Ketersediaan berbagai media sosial saat ini menyebabkan pengguna sering menghabiskan waktu mereka di platform-platform tersebut. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat diidentifikasi melalui durasi dan frekuensi penggunaan, yang umumnya disebut sebagai intensitas penggunaan.

Tubs dan Moss, sebagaimana diungkapkan oleh Oktario (2017), mengartikan intensitas sebagai kegiatan yang dipengaruhi oleh faktor waktu. Menurut Kumorotomo, sebagaimana dikutip oleh Taqwa (2018), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan kecanduan. Kecanduan atau adiksi terhadap media sosial memiliki potensi untuk menimbulkan masalah psikologis, dan pengguna cenderung menjadi sangat bergantung, merasa bahwa kehidupan mereka tidak lengkap jika tidak mengakses media sosial setiap harinya.

Menurut Greenfield, sebagaimana disampaikan oleh Young (2017), individu yang dapat dikategorikan sebagai pengguna internet yang mengalami ketergantungan atau kecanduan cenderung menggunakan internet secara berlebihan, menghabiskan waktu antara 40

hingga 80 jam setiap minggunya. Perlu dicatat bahwa pengguna media sosial juga dapat dianggap sebagai pengguna internet, mengingat persyaratan untuk mengakses media sosial adalah koneksi dengan jaringan internet.

Menurut Young dan Cristiano (2017) Istilah kecanduan internet, atau adiksi internet, pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Kimberly Young pada tahun 1996. Individu yang kecanduan internet menunjukkan tanda-tanda kehidupan yang tak terkendali dan kehilangan kendali impuls, sehingga sulit untuk meninggalkan internet. Menurut suatu penelitian, pengguna internet yang tidak mengalami ketergantungan umumnya fokus pada akses ke surel dan situs tertentu. Di sisi lain, mereka yang mengalami ketergantungan akan menghabiskan waktu online, terutama melalui penggunaan aplikasi komunikasi interpersonal secara langsung, (Young, 2017).

Istilah adiksi atau kecanduan internet pertama kali dicetuskan pada tahun 1996, dan temuan mengenai kecanduan internet dihadirkan dalam American Psychological Association. Penelitian tersebut membahas lebih dari 600 kasus pengguna internet yang menunjukkan gejala klinis kecanduan, yang diukur dengan menggunakan versi kriteria DSM-IV yang telah diadaptasi untuk judi patologis (Young, 2017). Griffiths (Kuleta & Chwaszcz, 2017), menyatakan bahwa meskipun telah ada pembicaraan dan fenomena kecanduan internet telah diakui, tetapi kecanduan internet belum diresmikan dalam DSM V. American Psychiatric Association, sebagaimana diutarakan oleh Young (2017), menyatakan

bahwa penggunaan internet dapat membawa individu ke keadaan yang sepertinya memenuhi definisi gangguan mental dalam DSM. Gangguan mental tersebut dijelaskan sebagai sindrom perilaku atau psikologis yang secara klinis signifikan terkait dengan pengalaman saat ini atau memiliki risiko yang meningkat secara signifikan terhadap kematian, penyakit, disabilitas, atau kehilangan kebebasan.

Banyak individu yang mengalami adiksi internet didorong oleh pencarian kepuasan yang tidak dapat mereka temukan dalam kehidupan nyata. Kecanduan internet, khususnya pada kalangan remaja, dipicu oleh ketersediaan berbagai fasilitas informasi, permainan, dan hiburan yang membuat mereka enggan untuk meninggalkan dunia internet. Sebagian besar dari mereka terjebak dalam aktivitas negatif, seperti bermain game, berjudi, dan terlibat dalam konten seksual online, meskipun tidak semua remaja mengalami hal ini (Ningtyas, 2012).

Kecanduan internet dapat diidentifikasi melalui ciri-ciri khusus yang mengindikasikan apakah seorang pengguna tergolong ke dalam kategori kecanduan internet atau tidak. Menurut Young (Mutohharoh dkk, 2014), beberapa ciri-ciri tersebut melibatkan perasaan senang saat online (mengakses internet), ketidaknyamanan, rasa gelisah, depresi, atau mudah marah ketika offline (tidak mengakses internet), ketidakmampuan untuk mengendalikan penggunaan internet, dan menggunakan internet sebagai bentuk pelarian dari masalah.

Berdasarkan penelitian berjudul "Hubungan Antara *Self Control* dengan *Internet Addiction* pada Mahasiswa" yang dilakukan oleh Ningtyas dan Sari D (2012), ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat self-control dan kecanduan internet pada mahasiswa. Tingkat self-control terhadap kecanduan internet pada mahasiswa Fakultas Pendidikan cenderung berada pada kategori rendah, menunjukkan bahwa mahasiswa kurang mampu mengontrol perilaku bermain internet secara berlebihan, seperti tidak terkendali dalam mengatur waktu dan kurang mampu dalam membuat keputusan atau tindakan yang bijaksana terkait penggunaan internet.

Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Malik dan Rafiq dengan judul "Exploring the Relationship of Personality, Loneliness, and Online Social Support with Internet Addiction and Procrastination" menghasilkan temuan bahwa neurotisme, tingkat kesepian, dan dukungan sosial online menunjukkan hubungan yang positif dengan kecanduan internet.

Berdasarkan fenomena adiksi internet yang diamati pada mahasiswa Universitas Bina Darma, peneliti tertarik untuk menyelidiki dan mengkaji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Adiksi Internet pada Mahasiswa Universitas Bina Darma.

## **2. METODOLOGI PENELITIAN**

Peneliti memanfaatkan berbagai metode untuk mengumpulkan data, dan salah satu pendekatan yang diadopsi adalah metode kuantitatif. Dalam

penelitian ini, skala yang digunakan bersifat tertutup, di mana subjek diminta untuk memilih satu opsi jawaban dari beberapa pilihan yang disediakan. Skala adiksi internet yang digunakan dalam penelitian ini dikonsepsi sebagai Skala Likert, yang disusun dalam bentuk checklist. Skala ini terdiri dari pernyataan di mana subjek diminta untuk memilih satu jawaban dari beberapa opsi yang diberikan. Sementara itu, skala intensitas penggunaan media sosial memuat pernyataan yang dibagi menjadi dua kategori, yaitu pernyataan yang mendukung dan pernyataan yang tidak mendukung.

Skala adiksi internet merujuk pada aspek-aspek seperti penggunaan berlebihan, penarikan diri, toleransi, dan dampak negatif. Peneliti menggunakan tes ini untuk menilai sejauh mana subjek menunjukkan kecenderungan adiksi, sehingga memungkinkan penentuan apakah subjek mengalami adiksi internet atau tidak. Item-item tersebut didasarkan pada skala Likert yang terdiri dari lima alternatif jawaban, yaitu selalu (SL) dengan nilai 5, sering (S) dengan nilai 4, jarang (J) dengan nilai 3, pernah (P) dengan nilai 2, dan tidak pernah (TP) dengan nilai 1.

Skala intensitas penggunaan media sosial dirancang dengan dua jenis pernyataan, yakni pernyataan yang mendukung (*favourable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavourable*). Pengukuran intensitas penggunaan media sosial didasarkan pada aspek-aspek yang diidentifikasi oleh Ajzen, seperti perhatian, penghayatan, durasi, dan

frekuensi, sebagaimana dijelaskan oleh Frisnawati (2013). Skala tersebut terdiri dari 60 pernyataan, dengan 30 pernyataan mendukung dan 30 pernyataan tidak mendukung. Responden diminta untuk memberikan jawaban dengan menggunakan lima kategori, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengukuran pada skala adiksi internet dan skala intensitas penggunaan media sosial dilakukan dengan menghitung koefisien skor subjek untuk setiap item terkait. Dengan menggunakan indeks daya beda pada setiap item, peneliti dapat mengidentifikasi item yang sesuai dan layak digunakan serta item yang tidak sesuai atau tidak layak (gugur) dalam konteks penelitian.

Skala adiksi internet, yang mencakup 60 pernyataan, kemudian dianalisis. Dengan menetapkan batas minimal 0,25, peneliti berhasil mengidentifikasi 46 pernyataan yang valid, sedangkan 14 pernyataan dinyatakan tidak valid. Analisis dilakukan sebanyak tiga kali, di mana pada analisis pertama terdapat 13 pernyataan yang tidak memenuhi kriteria, pada analisis kedua satu pernyataan dinyatakan tidak valid, dan pada analisis ketiga, seluruh 46 pernyataan dinyatakan valid.

Skala intensitas penggunaan media sosial juga terdiri dari 60 pernyataan, terbagi menjadi 30 pernyataan yang mendukung (*favourable*) dan 30 pernyataan yang tidak mendukung (*unfavourable*). Analisis validitas telah

dilakukan dengan menetapkan batas minimal daya beda sebesar 0,30, yang dianggap memuaskan. Meskipun koefisien validitas dapat dipertimbangkan untuk dikurangi sedikit menjadi 0,25 jika perlu, terutama jika suatu pernyataan tidak mencapai batas 0,30 (Azwar, 2015). Setelah analisis, ditemukan 52 pernyataan yang dianggap valid, sementara 8 pernyataan dinyatakan tidak valid. Analisis dilakukan sebanyak tiga kali, dengan hasil pada analisis pertama menghasilkan lima pernyataan yang tidak memenuhi kriteria, pada analisis kedua terdapat tiga pernyataan yang tidak valid, dan pada analisis ketiga, seluruh 52 pernyataan dinyatakan valid.

Pengujian reliabilitas pada skala adiksi internet menunjukkan nilai reliabilitas alpha sebesar 0,905, sementara uji reliabilitas pada skala intensitas penggunaan media sosial memperlihatkan reliabilitas alpha sebesar 0,906. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengukuran kedua skala, yakni adiksi internet dan intensitas penggunaan media sosial, memiliki konsistensi pengukuran yang baik karena nilai reliabilitasnya mendekati 1,00.

Hasil uji asumsi diperoleh dengan menggunakan alat ukur yang disusun oleh peneliti menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua variabel, yaitu adiksi internet dan intensitas penggunaan media sosial, bersifat normal karena memenuhi kriteria  $p > 0,05$ . Nilai  $p$  pada variabel adiksi internet adalah 0,638, sementara nilai  $p$  pada variabel intensitas

penggunaan media sosial adalah 0,155, dimana keduanya lebih besar daripada nilai ambang batas 0,05. Selanjutnya, nilai KS-Z pada adiksi internet adalah 0,744, sedangkan nilai KS-Z pada intensitas penggunaan media sosial adalah 1,131.

Berdasarkan hasil uji linieritas intensitas penggunaan media sosial dengan adiksi internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma, ditemukan bahwa terdapat hubungan linier antara kedua variabel tersebut. Hal ini dapat diperkuat dengan nilai F sebesar 9,805 dan nilai P sebesar 0,002. Nilai P digunakan untuk menilai sejauh mana hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier. Dengan hasil uji linieritas ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier karena memenuhi kriteria  $P < 0,01$ , yang diperoleh nilai P sebesar 0,002.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan adiksi internet pada Mahasiswa Universitas Bina Darma, dengan nilai korelasi  $r = 0,205$ , R square ( $R^2$ ) = 0,042, dan  $P = 0,002$ . Nilai P yang lebih kecil dari 0,001 menunjukkan bahwa hubungan tersebut sangat signifikan.

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan adiksi internet pada Mahasiswa Universitas Bina Darma, peneliti menggunakan uji regresi sederhana untuk menguji hipotesis. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis

yang diajukan oleh peneliti dapat diterima, sebab nilai P yang diperoleh adalah 0,002, dengan  $P < 0,01$ , dan nilai korelasi sebesar  $R = 0,205$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan adiksi internet pada Mahasiswa Universitas Bina Darma.

Hubungan yang teridentifikasi dari hasil analisis didukung oleh penjelasan Paska dan Yan (Mulyati dan Frieda, 2018) yang menguraikan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap adiksi internet, termasuk gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, serta tujuan dan waktu penggunaan. Dalam konteks ini, aspek tujuan dan waktu penggunaan merujuk pada intensitas, yang mengukur sejauh mana waktu yang dihabiskan. Penjelasan mengenai faktor-faktor adiksi internet ini sesuai dengan temuan dari penelitian pada Mahasiswa Universitas Bina Darma.

Mahasiswa memiliki kemampuan untuk menghabiskan durasi waktu yang lama dan membuka media sosial lebih dari satu kali dalam sehari, yang dapat diartikan sebagai menunjukkan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Fenomena ini muncul karena media sosial tidak hanya berperan sebagai alat komunikasi, melainkan juga sebagai sarana hiburan dan sumber informasi. Young dan Cristiano (2017) menyatakan bahwa adiksi internet merujuk pada penggunaan internet

yang berlebihan, ditandai oleh gejala-gejala klinis kecanduan seperti penggunaan objek candu yang sering, keterlibatan yang intens dengan objek candu, dan kurangnya perhatian terhadap dampak fisik maupun psikologis. Gangguan adiksi Internet atau Internet *Addiction Disorder* mencakup berbagai aktivitas yang terkait dengan internet, seperti media sosial, email, judi online, game online, pornografi, chatting, dan sebagainya. Aspek-aspek adiksi internet, yang diuraikan oleh Block dan rekan-rekannya (Young dan Cristiano, 2017), mencakup penggunaan berlebihan, *withdrawal* (keinginan atau keinginan terhadap objek), toleransi, dan dampak negatif. Keempat aspek ini menjadi dasar penyusunan skala adiksi internet oleh peneliti, dan hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Bina Darma mengalami adiksi media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat terlihat bahwa yang menyebabkan Mahasiswa Universitas Bina Darma menjadi adiksi (kecanduan) internet adalah penggunaan media sosial yang berlebihan dalam hal intensitas namun tidak memiliki pengaruh yang besar pada adiksi internet.

Mahasiswa Universitas Bina Darma ketika menggunakan media sosial, perhatiannya hanya akan tertuju pada media sosial sehingga akan tidak fokus ketika terdapat orang lain yang sedang berbicara dengan dirinya. Durasi dan frekuensi yang dihabiskan pun mampu lebih

dari delapan jam dalam sehari dan mampu membuka media sosial lebih dari empat kali dalam sehari.

Bahkan, mereka menggunakan platform media sosial saat berada di dalam kelas selama proses belajar mengajar berlangsung. Mereka aktif membagikan aktivitas yang terjadi di kelas melalui media sosial. Selain itu, mahasiswa juga tetap menggunakan media sosial saat sedang melakukan kegiatan lain seperti makan, pergi ke toilet, dan belajar. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih memilih untuk membeli kuota internet dibandingkan dengan membeli buku Caplan (Young dan Cristiano, 2017) mengidentifikasi kecanduan internet sebagai suatu perilaku adiksi yang menunjukkan karakteristik utama, termasuk salience, modifikasi suasana hati, toleransi, withdrawal (keinginan atau keinginan terhadap objek), konflik, dan *relapse* (kambuh). Selain itu, identifikasi ini mencatat bahwa pengguna internet, khususnya pengguna media sosial, menggunakan platform tersebut sebagai mekanisme pelarian dari perasaan yang menekan, mencari kepuasan, mengalami withdrawal ketika mengurangi penggunaan media sosial, dan menghadapi konflik yang meningkat akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

Ciri-ciri adiksi internet yang dijelaskan oleh Caplan (Young dan Cristiano, 2017) juga tercermin pada mahasiswa Universitas Bina Darma. Saat menghadapi masalah, mereka cenderung memilih untuk aktif di media sosial sebagai cara untuk meredakan diri dari

permasalahan yang dihadapi. Bagi mereka, konten yang tersedia di media sosial dapat memberikan ketenangan dan hiburan. Bahkan, mereka dapat memperoleh informasi atau motivasi terkait dengan masalah mereka hanya dengan aktif di platform media sosial.

Dari hasil kategorisasi adiksi internet pada 226 mahasiswa Universitas Bina Darma, ditemukan bahwa 31 mahasiswa atau 13,72% memiliki tingkat adiksi internet rendah. Sebanyak 159 mahasiswa atau 70,35% menunjukkan tingkat adiksi internet sedang, sementara 36 mahasiswa atau 15,93% memiliki tingkat adiksi internet tinggi. Secara keseluruhan, mayoritas mahasiswa yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat adiksi internet yang sedang. Meskipun penggunaannya cenderung berlebihan, tampaknya tingkat adiksi internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma masih dapat diatasi.

Tingkat adiksi internet pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk intensitas. Ajzen (2005) mengemukakan bahwa intensitas merujuk pada usaha individu dalam melaksanakan tindakan tertentu. Individu yang berusaha secara konsisten cenderung menunjukkan pola perilaku yang sama, yang diarahkan untuk memenuhi kebutuhan mereka. Dalam konteks ini, mahasiswa mungkin terlibat dalam aktivitas media sosial dengan intensitas yang tinggi dan berulang-ulang, membentuk kebiasaan, dengan tujuan memenuhi kebutuhan mereka dan merasakan kepuasan.

Jika melihat pada durasi penggunaan media sosial oleh mahasiswa Universitas Bina Darma, sebagian besar dari mereka mampu melibatkan

diri selama lebih dari lima jam sehari, bahkan ada yang menghabiskan waktu hingga 12-16 jam setiap harinya hanya untuk berinteraksi dengan media sosial.

Dalam klasifikasi intensitas penggunaan media sosial mahasiswa Universitas Bina Darma, dari total 226 mahasiswa, terdapat 27 mahasiswa atau sekitar 11,95% yang memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial yang rendah. Sementara itu, sebanyak 171 mahasiswa atau sekitar 75,66% menunjukkan tingkat intensitas penggunaan media sosial yang sedang. Sedangkan, 28 mahasiswa atau sekitar 12,39% menunjukkan tingkat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Secara umum, terdapat perbedaan dalam jenis adiksi internet antara laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki lebih cenderung mengalami adiksi pada game online, sementara perempuan cenderung mengalami adiksi pada media sosial. Menurut Paska & Yan (Mulyati & Frieda, 2018), gender dapat memengaruhi pilihan aplikasi yang digunakan dan faktor penyebab individu mengalami adiksi internet. Perempuan cenderung lebih sering mengalami adiksi terhadap aktivitas chatting di media sosial dan berbelanja online, sementara laki-laki lebih sering mengalami adiksi terhadap permainan game online.

Pernyataan yang disampaikan oleh Paska & Yan (Mulyati & Frieda, 2018) juga disampaikan oleh dr. Kristiana Siste, SpKJ(K) dalam sebuah seminar dengan judul "Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak," yang mengutip hasil penelitian Chong, dkk (2015).

Menurutnya, laki-laki cenderung mengalami adiksi pada game online karena memiliki keterbatasan dalam interaksi sosial dibandingkan dengan perempuan. Sebaliknya, perempuan lebih mungkin mengalami adiksi pada media sosial karena memiliki kemampuan interaksi sosial yang lebih baik dan kemampuan berkomunikasi yang baik.

Dari temuan penelitian dengan metode kuantitatif yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan adiksi internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma. Meskipun demikian, nilai  $R^2$  atau sumbangan yang diperoleh hanya sebesar 4,2%, menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memberikan kontribusi yang kecil terhadap adiksi internet, dan terdapat faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami adiksi internet. Untuk memahami hal tersebut lebih lanjut, dilakukan wawancara dengan mahasiswa, dan hasilnya menunjukkan bahwa adiksi internet tidak hanya disebabkan oleh media sosial dan game online.

Mahasiswa memanfaatkan aplikasi berbasis internet seperti Youtube, Google, dan game online selain media sosial. Mereka menyatakan bahwa penggunaan aplikasi-aplikasi tersebut merupakan faktor yang menyebabkan mereka melebihi batas dalam menggunakan internet. Mahasiswa tidak hanya menggunakan media sosial, tetapi juga mengakses Youtube untuk mengikuti kehidupan sehari-hari selebriti,

bermain game online, menonton film melalui aplikasi Viu, dan mencari informasi.

Dari temuan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap adiksi internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma, sementara terdapat variabel lain yang juga turut berkontribusi pada pengalaman adiksi internet mahasiswa tersebut.

#### **4. SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data menggunakan metode penelitian kuantitatif, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan adiksi internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma.

Dari penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa adiksi internet pada Mahasiswa Universitas Bina Darma tidak hanya dipengaruhi oleh media sosial *dan game online*. Aplikasi lain berbasis internet, seperti *youtube*, *google*, dan *viu*, juga berperan dalam menyebabkan adiksi internet. Hasil wawancara dengan mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor tersebut yang menyebabkan adiksi internet serta dampak negatif yang timbul akibat penggunaan internet yang berlebihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2005). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. Vol. 50, h.179-211
- APJII. (2017). Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *Infografis Hasil Survey*, 1–39.
- Chong, W. H., Chye, S., Huan, V. S., & Ang, R. P. (2015). Generalized problematic internet use and regulation of social emotional competence: The mediating role of maladaptive cognitions arising from academic expectation stress on adolescents, 38, 151–158.
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., Dahesihsari, R., Jaya, U. A. (2016). Pemakaian Media Sosial dan Self Concept Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 1, 30–41.
- Frisnawati, A. (2013). Hubungan Antara Intensitas Menonton *Reality Show* dengan Kecenderungan Perilaku Prososial pada Remaja. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 001.
- Hurlock Elizabet, 2015, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Hidup Jakarta
- Kuleta, B. L., & Chwaszcz, J. (2017). *Gambling and Internet*.
- Laughey, D., & Mc Quail, D. (2007, 2003). Themes in media theory, Teori Komunikasi massa. New York, Jakarta: Open University Press, Penerbit Erlangga
- Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 1, 36–44.
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2018). Kecanduan *Smartphone* Ditinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7, 154.
- Mutoharoh, A., Kusumaputri, E. S., Psikologi, P. S., Islam, U., & Sunan, N. (2014). Teknik pengelolaan diri perilkuan dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa yogyakarta behavioral self-management technique in decreasing internet addiction on yogyakarta university students. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1, 102–124.
- Ningtyas dan Sari D. (2013). Hubungan Antara *Self Control* dengan *Internet Addiction* pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 1, 25–30.
- Oktario, A. (2017). Hubungan antara Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa (*Skripsi*, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Taqwa, M. I. (2018). Intensitas Penggunaan

Media Sosial *Instagram Stories* dengan Kesehatan Mental (*Skripsi*, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Santrock, John. W. (2011). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga

Remaja Correlation Of Facebook Use Intensity With Tendency Becoming Nomophobia on Adolescent. *Jurnal Psikologi*, 13(1).

Young, K. S., & Cristiano, N. (2017). *Kecanduan Internet*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.