

Determinan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta

¹Nurfadhilah, ²Wardatul Muqoddasah

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jl. KH Ahmad Dahlan, Ciputat, Tangerang Selatan, 14519

Email: nurfadhilah.nf@umj.ac.id

ABSTRAK

Adiksi media sosial dapat mempengaruhi otak dengan cara yang berbahaya. Pengidapnya akan menggunakan media sosial secara kompulsif dan berlebihan. Mereka asik menggulir postingan, gambar, dan video hingga mengganggu aktivitas lain dalam hidupnya. Penelitian ini bertujuan menggambarkan determinan adiksi media sosial, yaitu fear of missing out (FOMO), kesepian, dan kontrol diri mahasiswa FKM UMJ. Desain studi yang dipilih *cross-sectional* dengan teknik *stratified random sampling*, dipilih sejumlah 90 mahasiswa semester 2, 4, dan 6 menggunakan kuesioner elektronik. Analisis data menggunakan uji Chi Square ($\alpha=0,05$). Variabel yang berhubungan dengan adiksi media sosial yaitu FOMO ($p\text{-value}=0,043$, $OR=2,850$), *self-control* ($p\text{-value}=0,000$, $OR= 6,439$), dan variabel yang tidak berhubungan yaitu kesepian ($p\text{-value}=0,866$). Sebanyak 68,9% responden mengalami adiksi media sosial, 53,3% merasa mengalami FOMO, 56,7% kesepian, dan 67,8% memiliki *self-control* kurang baik. Diperlukan intervensi untuk mengurangi adiksi media sosial serta meningkatkan kemampuan kendali diri dan mengurangi FOMO mahasiswa, misalnya dengan edukasi mengenali emosi dan mengelola aktivitas agar menjadi produktif.

Kata kunci: *fomo, kesepian, self-control, adiksi media sosial*

ABSTRACT

*Social media addiction can affect the brain in dangerous ways. Sufferers will use social media compulsively and excessively. They are so busy scrolling through posts, pictures and videos that it interferes with other activities in their live. This research aims to describe the determinants of social media addiction, namely fear of missing out (FOMO), loneliness, and self-control of FKM UMJ students. The study design chosen was cross-sectional with a stratified random sampling technique, a total of 90 students in semesters 2, 4 and 6 were selected using an electronic questionnaire. Data analysis used the Chi Square test ($\alpha=0.05$). Variables related to social media addiction are FOMO ($p\text{-value}=0.043$, $OR=2.850$), *self-control* ($p\text{-value}=0.000$, $OR= 6.439$), and an unrelated variable is loneliness ($p\text{-value}=0.866$) . As many as 68.9% of respondents experienced social media addiction, 53.3% felt they experienced FOMO, 56.7% were lonely, and 67.8% had poor self-control. Interventions are needed to reduce social media addiction as well as increase students' self-control abilities and reduce FOMO, for example by educating them on recognizing emotions and managing activities to be productive.*

Keywords: *fomo, loneliness, self-control, social media addiction*

Pendahuluan

Pengguna media sosial dunia pada bulan Januari 2022 sebanyak 4,62 miliar orang, setara dengan 58,4 persen dari total populasi dunia. Sedangkan di Indonesia sendiri pengguna media sosial pada bulan februari tahun 2022 sebanyak 191,4 juta orang, angka ini setara dengan 68,9 persen dari total penduduk di Indonesia pada tahun 2022. Jumlah pengguna media sosial di Indonesia meningkat sebanyak 21 juta atau 12,6 persen dari tahun sebelumnya. Diketahui bahwa media sosial yang paling banyak dikunjungi masyarakat Indonesia adalah *Whatsapp* sebanyak (88,7%), *Instagram* (84,8%), *Facebook* (81,3%), *Tiktok* (63,1%), dan *Telegram* (62,8%) (Jamaludin et al., 2022).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) tahun 2022 menyebutkan pengguna internet di Indonesia terbanyak adalah pelajar dan mahasiswa dengan persentase sebesar 99,26% (Lay, Meiuntariningsing & Ramadhani (2023). Perilaku penggunaan gawai, khususnya untuk media sosial bisa jadi merupakan perilaku kompensasi akibat kurangnya kemampuan komunikasi secara langsung yang salah satunya disebabkan rendahnya kepercayaan diri. Keterampilan komunikasi remaja di Indonesia relatif kurang (tidak memiliki sifat asertif) dan rendahnya kepercayaan diri. Hal ini bisa disebabkan karena sistem pendidikan dan asuhan tidak mendukung, bisa jadi juga terkait budaya (Nurfadhilah et al., 2023). Penelitian ini menggambarkan determinan adiksi media sosial,

yaitu *fear of missing out* (FOMO), kesepian, dan kontrol diri mahasiswa FKM UMJ.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada Januari hingga Agustus 2023 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta di Cirendeu, Tangerang Selatan, melalui *platform* digital seperti *Google Forms* melalui aplikasi *WhatsApp*. Populasi pada penelitian ini 616 mahasiswa, sampel diambil sebanyak 90 orang dengan *stratified random sampling* pada peserta aktif semester 2, 4, dan 6.

Pengukuran variabel adiksi media sosial dilakukan menggunakan alat ukur *Social Media Addiction Scale* dari Andreassen et al (2017), dengan 18 butir pernyataan meliputi *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptom*, *conflict*, dan *relapse* masing-masing 3 butir. FOMO menggunakan alat ukur *Fear of Missing Out Scale* oleh Przybylski et al (2013). Alat ukur ini memiliki 10 item pernyataan meliputi *trait* dan *state* FOMO. Kesepian meliputi aspek *personality* 8 butir, *social desirability* 8 butir, dan *depression* 6 butir pernyataan. *self-control* (kontrol diri) menggunakan *The Brief Self-Control Scale* oleh Tangney et al (2004). Alat ukur ini memiliki 16 item pernyataan meliputi aspek *impulsivity* dan *self-discipline*. Hasil ukur dalam bentuk skor, kemudian dilakukan uji normalitas untuk menentukan *cut-off point* guna mengelompokkan menjadi mengalami FOMO dan tidak,

mengalami kesepian dan tidak, memiliki kendali diri kurang baik dan baik, serta mengalami adiksi dan tidak.

Protokol penelitian mendapatkan surat keterangan layak etik No.10.209.B/KEPK-FKMUMJ/VII/2023.

Hasil

A. Analisis Univariat

Responden berusia 20 tahun sebanyak 33 responden (36,7%), berjenis kelamin perempuan 53 responden (58,9%), tingkatan semester memiliki jumlah yang sama banyak yaitu masing-masing semester (2, 4, dan 6) sebanyak 30 responden (33,3%). Responden menggunakan media sosial dengan durasi 5-6 jam dalam sehari sebanyak 40 responden (44,4%). Dapat dikatakan durasi 5 – 6 jam merupakan kategori durasi lama dalam penggunaan media sosial (Syamsoedin, et al 2015). Responden menggunakan *whatsapp* sebagai media sosial terbanyak yang aktif digunakan sebanyak 38 orang (42,2%), diikuti *Tiktok* dengan jumlah 28 responden (31,1%).

Sebanyak 62 responden (68,9%) mengalami adiksi media sosial. Responden mengalami FOMO sebanyak 48 responden (53,3%), mengalami kesepian yaitu sebanyak 51 responden (56,7%), memiliki self-control (kontrol diri) yang kurang baik sebanyak 61 responden (67,8%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
18	2	2,2
19	16	17,8
20	33	36,7
21	32	35,6
22	5	5,6
23	2	2,2
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	37	41,1
Perempuan	53	58,9
Tingkatan Semester		
Semester 2	30	33,3
Semester 4	30	33,3
Semester 6	30	33,3
Durasi Penggunaan Media Sosial		
< 1 jam	1	1,1
1 – 2 jam	3	3,3
3 – 4 jam	20	22,2
5 – 6 jam	40	44,4
≥ 7 jam	26	28,9
Media Sosial yang Aktif Digunakan		
Whatsapp	38	42,2
Instagram	16	17,8
Twitter	3	3,3
Tiktok	28	31,1
Youtube	5	5,6
FOMO		
Ya	48	53,3
Tidak	42	46,7
Kesepian		
Ya	51	56,7
Tidak	39	43,3
Kontrol Diri		
Kurang baik	61	67,8
Baik	29	32,2
Adiksi Media Sosial		
Ya	62	68,9
Tidak	28	31,1

B. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan antara FOMO, kesepian, dan kontrol diri dengan adiksi media sosial pada mahasiswa FKM UMJ

Adiksi Media Sosial					OR (95% CI)	Pv
Adiksi		Tidak Adiksi				
n	%	n	%			
<i>Fear of Missing Out (FOMO)</i>						
Ya	38	79,2	10	20,8	2,850	0,043
Tidak	24	57,1	18	42,9		
<i>Kesepian</i>						
Ya	36	70,6	15	29,4	1,200	0,866
Tidak	26	66,7	13	33,3		
<i>Self-Control (Kontrol Diri)</i>						
Kurang	50	82	11	18	6,439	0,000
Baik	12	41,4	17	58,6		

Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami fomo juga mengalami adiksi media sosial yaitu sebesar 79,2%, sedangkan responden yang tidak mengalami fomo mengalami adiksi media sosial sebesar 57,1%. Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan adiksi media sosial, ditunjukkan dengan nilai *p value*=0,043 dan nilai *odds ratio* 2,850 yang bermakna responden yang mengalami fomo mempunyai peluang 2,850 kali kecenderungan mengalami adiksi media sosial dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami fomo.

Responden yang mengalami *loneliness* (kesepian) juga mengalami adiksi media sosial sebanyak 70,6%, sedangkan responden yang tidak mengalami kesepian mengalami adiksi media sosial sebanyak 66,7%, tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial, terlihat dari nilai *p value*=0,866.

Responden yang memiliki *self-control* (kontrol diri) yang kurang baik mengalami adiksi media sosial sebanyak (82%), sedangkan responden yang memiliki kontrol diri yang baik mengalami adiksi media sosial sebanyak (41,4%), terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan adiksi media sosial, dapat dilihat dari nilai *p value*=0,000 dengan nilai *odds ratio* sebesar 6,439 yang artinya responden yang memiliki kontrol diri yang kurang baik memiliki peluang 6,439 kali kecenderungan mengalami adiksi media sosial dibandingkan dengan responden yang memiliki kontrol diri yang baik.

Pembahasan

Perilaku adiktif merupakan partisipasi karakter yang berperan untuk menyenangkan dan memberikan bantuan dari ketidaknyamanan dengan hal lain yang memiliki akibat buruk lebih besar dibandingkan manfaatnya dan sering

disertai bahaya secara fisik, sosial, atau psikologis. Keinginan untuk mengurangi, menghentikan, atau mengubah perilaku berproses dengan cara yang tidak mudah. Perilaku adiktif dipengaruhi oleh ketersediaan/akses atau fasilitas, karakteristik individu, masyarakat, budaya, gaya hidup, dan faktor fisik. Karakteristik individu, seperti kerentanan kepribadian berpengaruh pada munculnya perilaku perilaku adiktif lainnya sebagai upaya untuk mendapatkan kesenangan, termasuk perilaku terkait penggunaan gawai (seperti judi online dan media sosial) serta seks seperti pornografi-manga *Boy's Love*/manga BL (Nurfadhilah et al., 2023).

Terdapat hubungan yang signifikan antara FOMO dengan adiksi media sosial pada siswa MAN Surabaya, dengan korelasi bersifat positif. Hal ini berarti semakin tinggi FOMO maka semakin tinggi juga adiksi media sosial (Hariadi, 2018). Individu dengan FOMO mempunyai dorongan untuk mengakses media sosial, dengan durasi serta frekuensi yang cenderung lama. Ketidakmampuan individu untuk mengontrol dirinya dengan baik, dapat membuat individu tersebut akan dipengaruhi dengan dorongan-dorongan yang dapat menimbulkan rasa putus asa karena selalu membandingkan hidup sendiri tidak menyenangkan hidup orang-orang yang individu tersebut amati di media sosial (Fuster, Oberst & Chamarro, 2017; Suprihatin & Savitri, 2021).

Tidak terdapat hubungan signifikan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Sejalan dengan penelitian oleh Miftahurrahmah dan Harahap (2020) bahwa hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial bernilai 0,306 yang menunjukkan bahwa korelasi berada di taraf rendah. Penelitian lain menyebutkan bahwa keeratan hubungan korelasi antara kesepian dengan adiksi media sosial bernilai lemah. Dengan kata lain, kesepian bukan faktor utama remaja mengalami adiksi media sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu dari Baltaci pada tahun 2019 bahwa hubungan yang rendah antara kesepian dengan adiksi media sosial karena adiksi media sosial lebih erat hubungannya dengan kecemasan sosial dan kebahagiaan (Destyan dan Coralia, 2020).

Kesepian bukanlah faktor utama bagi remaja menggunakan media sosial, namun alasan lain seperti mencari teman bisa masuk dalam kategori kesepian. Kesepian didefinisikan sebagai hubungan sosial yang tidak sesuai dari apa yang diinginkan atau dicapai (Lou et al., 2012). Bisa saja remaja tidak memiliki hubungan sosial dengan teman-teman di lingkungannya karena tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya. Bila dikaitkan dengan aspek kesepian yaitu *trait loneliness*, individu mengalami kesepian karena kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud adalah remaja memiliki kepercayaan diri yang kurang. Selanjutnya, dalam mengatasi kebosanan bisa

dikaitkan dengan kesepian akibat isolasi sosial karena seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya seperti tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok yang melibatkan minat atau aktivitas yang sama sehingga dapat membuat seseorang mengalami kebosanan (Russell, 1996).

Penelitian lain menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan adiksi media sosial. Dimana semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin tinggi adiksi media sosial begitu juga sebaliknya (Istri, 2017). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Young (1999) remaja sebagai pengguna internet yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengatur penggunaan media sosial sehingga tidak tenggelam dalam media sosial dan menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhan, tidak memerlukan media sosial sebagai tempat melarikan diri dari masalah atau menghilangkan perasaan tidak berdaya, merasa bersalah, cemas dan depresi, sedangkan remaja sebagai pengguna media sosial dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatur penggunaan media sosial, dapat menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk menggunakan media sosial sehingga melupakan kehidupan di sekitarnya seperti waktu belajar, bekerja, bersosialisasi dengan orang lain dan internet digunakan sebagai tempat melarikan diri dari masalah.

Hal ini didukung oleh Mile, et al (2023) bahwa pecandu media sosial yang tidak dapat mengontrol diri memiliki kemungkinan untuk

mengabaikan kegiatan lainnya, umumnya remaja yang kecanduan media sosial lupa waktu, sekolah, dan lingkungan sekitar. Padahal seharusnya mereka menyibukkan diri dengan kegiatan yang banyak, beragam, dan berulang (3B) dan 4E yaitu dilaksanakan dengan *enjoy* (menyenangkan), diselesaikan dengan *easy* (mudah), menghasilkan produk yang *excellent* (luar biasa), dan pada akhirnya *earn* (menghasilkan) atau bisa jadi suatu saat menjadi profesi (Nurfadhilah et al., 2022; Utomo et al., 2019; Nurfadhilah et al., 2020).

Situasi COVID-19 mau-tidak mau berdampak signifikan terhadap perubahan pola penggunaan internet dan media sosial (Chen et al., 2021; Hong et al., 2021; Majeed et al., 2020). Namun teknologi media juga sangat bermanfaat dalam berbagai intervensi perilaku dan kesehatan (Brailovskaia & Margraf, 2022; Marlina et al., 2021). Jadi, diperlukan kebijaksanaan dan keterampilan untuk mengelola emosi dan aktivitas serta pemanfaatan waktu agar menjadi sehat produktif (Nurfadhilah et al., 2022; Utomo et al., 2019; Nurfadhilah et al., 2020).

Kesimpulan dan Saran

Adiksi media sosial pada mahasiswa FKM UMJ berhubungan dengan FOMO (*p-value*=0,043, OR=2,850) dan *self-control* (*p-value*=0,000, OR= 6,439), sedangkan kesepian (*p-value*=0,866) tidak berhubungan dengan adiksi. Sebanyak 68,9% responden mengalami adiksi media sosial, 53,3% merasa mengalami

FOMO, 56,7% kesepian, dan 67,8% memiliki *self-control* kurang baik.

Mahasiswa diharapkan dapat memiliki kebiasaan yang positif agar memiliki kontrol diri yang baik, karena semakin baik kontrol diri seseorang maka semakin terhindar dari hal-hal negatif termasuk adiksi media sosial. Dan juga peneliti lain dapat membuat penelitian yang lebih luas atau menambahkan variabel lain seperti narsisme, pengetahuan agama atau lainnya mengenai adiksi media sosial.

Daftar Pustaka

- Andreassen, C. S., Stale Pallesen., & Mark. D. Griffiths. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*. Volume 64, January 2017, Pages 287-293.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2022). Positive mental health and mindfulness as protective factors against addictive social media use during the COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 17(11 November). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0277631>
- Chen, I. H., Chen, C. Y., Pakpour, A. H., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., Li, X. D., & Tsang, H. W. H. (2021). Problematic internet-related behaviors mediate the associations between levels of internet engagement and distress among schoolchildren during COVID-19 lockdown: A longitudinal structural equation modeling study. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(1), 135–148. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00006>
- Destiyan, A. K., & Farida Coralia. (2020). Hubungan antara Kesepian dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi* <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23100>.
- Hariadi, Aisyah Firdaus. (2018). Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Hong, W., Liu, R. De, Ding, Y., Fu, X., Zhen, R., & Sheng, X. (2021). Social Media Exposure and College Students' Mental Health during the Outbreak of COVID-19: The Mediating Role of Rumination and the Moderating Role of Mindfulness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 282–287. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0387>
- Istri, Dwi. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Keterampilan Sosial dengan Kecanduan Internet Pada Siswa SMK. Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi.
- Jamaludin., Aulis Syarifah., & Karyadi. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian*

- Masyarakat*. Vol 06 No 02 September 2022.
- Lay, T. A., et al. (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran fear of missing out?. *INNER: Journal of Psychological Research*. E-ISSN: 2776-1991 Website: <https://aksiologi.org/index.php/inner> Volume 2, No. 4, Februari 2023 Hal. 605 – 615.
- Majeed, M., Irshad, M., Fatima, T., Khan, J., & Hassan, M. M. (2020). Relationship Between Problematic Social Media Usage and Employee Depression: A Moderated Mediation Model of Mindfulness and Fear of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 557987.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.557987>
- Marlina, N. N. A. S., Suarniti, N. W., & Surati, I. G. A. (2021). Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Genetalia Hygiene Remaja Puteri SMP Dwijendra Denpasar. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 90–97.
<https://doi.org/10.33992/jik.v9i1.1485>
- Miftahurrahmah, H., & Farida Harahap. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, Volume 2 Nomor 1, 2020, Halaman 153-160.
- Mile, A. C., Firmawati., & Rona, R. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di SMPN 4 Tilamuta. *JURNAL JRIK* Vol 3 No. 1 (Maret 2023).
- Nurfadhilah, Ajeng Ummu Azkiyah, D., Triani Fadiya, A., Lani Putri, A., Muqoddasah, W., Purnamawati, D., & Arum Ariasih, R. (2023). KONSELING UNTUK MENANGANI ADIKSI TERKAIT SEKS DAN GAWAI PADA DEWASA MUDA. *JURNAL KESEHATAN REPRODUKSI*, 14(1), 85–94.
<https://doi.org/10.58185/JKR.V14I1.23>
- Nurfadhilah, Utomo E, Sinyanyuri S, Bahij A Al, Linda O, Hidayati, et al. Implementasi pendidikan pubertas pada jenjang sekolah dasar. *Altafani: jurnal pengabdian masyarakat* [Internet]. 2022;1(1):47–55. Available from: <https://e-journal.fkmumj.ac.id/index.php/ALTAFANI/article/view/210/153>
- Utomo E, Nurfadhilah, Purwanto A, Wicaksono JW, Arif A. Landasan agama dalam pendidikan pubertas di sekolah dasar. *Harkat* [Internet]. 2019;4(Dec 2019):55–60. Available from: <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/psga/article/view/13440>
- Nurfadhilah, Utomo E. Pubertas: Siap menghadapi. Juli 2020. Jakarta: FKM UMJ; 2020. 34 p.
<https://fkm.umj.ac.id/fstorage/2020/12/BUKU-PUBERTAS-des.pdf>

Przybylski, A., et al. (2013). Korelasi Motivasi, Emosional, dan Perilaku Dari Rasa Takut Ketinggalan.

Russell, D. (1996). Ucla Loneliness Scale Version 3 (Instructions). Journal of Personality Assessment, 66(42), 3–4.

Young, K.S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. Innovations in Clinical Practice. Florida: Professional Resource Press.