



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 2506-2524

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review

Komang Selly Gita Praditha^{1✉}, Ni Made Swasti Wulanyani²

Psikologi Universitas Udayana

Email: gita.praditha@student.unud.ac.id^{1✉}

Abstrak

Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa menjadi hal yang penting, tetapi jika tidak adanya kontrol yang baik akan mengarah pada perilaku adiksi. Adiksi media sosial merupakan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan penggunaan media sosial sehingga menjadi intensif dan berlebihan yang berdampak pada masalah psikologis dan sosial. Tulisan ini bertujuan untuk memberikan informasi terkait faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah dengan literature review pada jurnal nasional maupun internasional dengan rentang waktu tahun 2017-2023 dengan subjek mahasiswa. Melalui 10 jurnal yang dikaji, diperoleh faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa. Faktor internal mencakup fear of missing out, the big five factor personality (extraversion, agreeableness, dan neuroticism), kesepian, kecemasan sosial, narsisme, kebosanan, dan stres. Sedangkan faktor eksternal terdiri atas kebutuhan dukungan sosial, motivasi hiburan dan presentasi diri, dan pemenuhan tujuan pribadi

Kata Kunci : *Adiksi media sosial, literature review, mahasiswa*

Abstract

Social media among college students is important, but if there's no good control, it will lead to addictive behavior. Social media addiction is an individual's inability to control the use of social media that can become intensive and excessive, which has an impact on psychological and social problems. This paper aims to provide information related to the factors that influence social media addiction in college students. The method used in this paper is a literature review on national and international journals for the period of 2017-2023. Through the 10 journals studied, internal and external factors that influence social media addiction in college students are obtained. The internal factors include fear of missing out, the big five factors personality (extraversion, agreeableness, and neuroticism), loneliness, social anxiety, narcissism, boredom, and stress. While external factors consist of the need for social support, entertainment motivation and self-presentation, and fulfillment of personal goals

Keyword: *college students, literature review; social media addiction;*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pada tahun 2014 penetrasi pengguna internet berada di angka 34.9%, yang mana angka tersebut melonjak di tahun 2017 dengan penetrasi pengguna internet sekitar 54.68% (APJII, 2017). Pada tahun 2019, sekitar 64.8% masyarakat Indonesia sudah menggunakan internet (APJII, 2019). Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa internet semakin berkembang dan berpengaruh pada kehidupan manusia yang dapat terjabar pada berbagai bidang yakni ekonomi, sosial, politik, budaya, serta pendidikan (Rismala et al., 2021). Penggunaan internet akan terus berkembang sebab internet memberikan kemudahan dan memfasilitasi kebutuhan manusia seperti akses informasi, layanan online, dan komunikasi (Susetyo, 2018).

Penggunaan internet pada masyarakat Indonesia berdasarkan data dari APJII, yakni sebanyak 87.13% internet digunakan untuk berinteraksi melalui media sosial (Mawardah, 2019). Media sosial merupakan segala bentuk komunikasi interaktif yang cenderung melibatkan interaksi dua arah (Kent, 2013). Eksistensi media sosial semakin meningkat sebab dapat membuat kehidupan dalam dunia nyata ditransformasikan pada dunia maya. Secara bebas masyarakat juga dapat berbagi informasi dan komunikasi dalam lingkup luas tanpa mempertimbangkan berbagai hambatan seperti jarak, waktu, dan biaya (Soliha, 2015). Terdapat berbagai platform media sosial yang mendominasi dan digunakan oleh individu di antaranya WhatsApp, Instagram, Telegram, serta aplikasi lainnya yang menggunakan internet (Harahap & Adeni, 2020).

Berkaitan dengan tingginya prevalensi penggunaan media sosial, riset yang dilakukan APJII dengan Pusat Kajian Komunikasi mengungkapkan bahwa sebesar 49% pengguna

internet berada pada rentangan usia 18-25 tahun dan aktivitas yang dilakukan adalah 87% pada media sosial (Kespramana, 2016). Rentangan usia tersebut berkaitan dengan individu yang cenderung sedang melanjutkan pendidikan pada suatu instansi. Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan dan terdaftar dalam suatu perguruan tinggi. Rata – rata mahasiswa jenjang strata 1 di Indonesia berusia 18-24 tahun dan pada rentang usia tersebut mahasiswa berada dalam tahap perkembangan dewasa awal (Paramita, 2010). Penggunaan media sosial menjadi salah satu sarana yang digunakan mahasiswa dalam hal berkomunikasi, rekreasi, maupun hal lainnya yang berkaitan dengan interaksi secara tidak langsung atau tanpa kontak fisik. Media sosial memegang peran yang penting dalam kehidupan mahasiswa, tetapi jika media sosial tersebut digunakan dengan intensitas yang tinggi dan penggunaan secara tidak terkendali akan berakibat pada munculnya adiksi. Young (2004) mengungkapkan terdapat beberapa hal yang mendasari mahasiswa memiliki tingkat risiko adiksi internet salah satunya media sosial yakni mahasiswa memiliki waktu luang, tidak terbatasnya fasilitas internet yang disediakan universitas, mahasiswa dengan usia 18-22 tahun umumnya terbebas dari pengawasan orang tua mengenai apa yang mereka akses, dan mahasiswa baru sulit untuk beradaptasi sehingga mengarah pada mencari teman melalui media sosial.

Adiksi adalah dorongan yang tidak dapat dihindari untuk melakukan suatu hal dan disertai dengan hilangnya kendali (Alvira, 2021). Terdapat enam komponen dari adiksi salah satunya pada media sosial yakni salience (suatu kegiatan menjadi dominasi pikiran, perasaan, dan perilaku), mood modification (pengalaman yang dirasakan atas keterlibatan dalam melakukan suatu kegiatan), tolerance (adanya peningkatan jumlah waktu), withdrawal symptom (perasaan tidak nyaman yang muncul ketika tidak dapat melakukan suatu kegiatan), conflict (adanya konflik dalam diri ataupun dengan lingkungan sekitar), dan relapse (tendensi untuk kembali melakukan pola-pola kegiatan yang sebelumnya dilakukan) (Griffiths, 2005). Berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, adiksi pada media sosial merupakan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan penggunaan media sosial sehingga menjadi intensif dan berlebihan yang berdampak pada masalah sosial dan psikologis (Kootesh et al., 2016). Kondisi adiksi media sosial menjadikan individu menaruh perhatian lebih pada media sosial, adanya keinginan kuat untuk menggunakan media sosial secara berkelanjutan, menghabiskan banyak waktu untuk akses media sosial, serta tidak memperdulikan berbagai hal di sekitar maupun diri sendiri (Andreassen & Pallesen, 2014).

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa terdapat beberapa dampak yang ditimbulkan dari adiksi media sosial, yaitu insomnia berat (Fernando & Hidayat, 2020),

prokrastinasi akademik (Anierobi et al., 2021), serta berkaitan dengan kesehatan mental individu tersebut (Saputri & Yumarni, 2023). Melihat adanya dampak negatif yang ditimbulkan dan tingginya prevalensi adiksi media sosial pada rentangan usia mahasiswa, menjadi hal yang penting untuk menelaah lebih lanjut terkait faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial. Dengan demikian, tulisan ini bertujuan untuk mengungkapkan faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa sehingga diharapkan tingkat prevalensi dapat menurun dan langkah preventif dapat diterapkan.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menyajikan hasil studi literatur terkait faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa. Tulisan ini menggunakan metode literature review pada jurnal nasional maupun internasional. Teknik yang digunakan yakni dengan melakukan pencarian pada database Google Scholar dengan memasukkan kata kunci "faktor adiksi media sosial mahasiswa", "social media addiction in college students", dan "kecanduan media sosial" dengan rentang waktu yang telah diatur sebelumnya yaitu tahun 2017-2023. Setelah dilakukannya pencarian, didapatkan sebanyak 32 jurnal yang membahas topik yang ingin diteliti. Pemilihan dan pembahasan artikel dalam literature review ini kemudian melalui tahap seleksi yang mana artikel tersebut harus memenuhi kriteria inklusi yaitu memaparkan adiksi media sosial, mencantumkan hasil pembahasan yang berkaitan dengan faktor terjadinya adiksi media sosial, subjek penelitian merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan dalam suatu universitas, artikel menggunakan bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, artikel dapat diunduh, dan variabel yang dibahas berkorelasi positif dengan adiksi media sosial pada mahasiswa. Di samping itu, kriteria eksklusi artikel ini yaitu subjek tidak mahasiswa dan artikel tidak lengkap. Dengan demikian, diperoleh 10 artikel penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi serta dapat menunjang kredibilitas literature review ini dan tertera pada Tabel 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. Hasil *Literature Review* Faktor-Faktor yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa

Penulis	Judul	Metode	Hasil
Rahardjo & Soetjningsih (2022).	Fear of missing out (FOMO) dengan	Penelitian ini adalah penelitian	Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi r

	Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa	kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional	= 0.564 dan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hal tersebut menandakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>fear of missing out</i> dengan adiksi media sosial pada subjek penelitian.
Sumaryanti I., Azizah S., Diantina F., Nawangsih E. (2020).	Personality and Social Media Addiction among College Students	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis statistik korelasi <i>spearman</i> .	Dalam penelitian ini, nilai korelasi antara kepribadian dengan adiksi media sosial adalah 0.438 untuk <i>neuroticism</i> , 0.414 untuk <i>agreeableness</i> , dan 0.419 untuk <i>extraversion</i> . Hasil ini menunjukkan bahwa kepribadian <i>extraversion</i> , <i>agreeableness</i> , dan <i>neuroticism</i> mempunyai pengaruh secara positif terhadap adiksi media sosial.
Gazi, M. A., Çetin, M., &	The Research of The Level of	Penelitian ini menggunakan	Hasil penelitian ini membuktikan

Caner, Ç. A. K. I. (2017).	Social Media Addiction of University Students	kuesioner yang diberikan kepada sampel dengan indikasi adiksi media sosial	bahwa dukungan sosial menjadi faktor penting terjadinya adiksi penggunaan media sosial. Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang besar dalam penggunaan media sosial.
Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021).	Kesepian dan Kecemasan Sosial: Dapatkah Menjadi Prediktor Kecanduan Media Sosial?.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional.	Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada mahasiswa dengan nilai $t = 3.040$ dan signifikansi $p = 0.003 < 0.05$. Artinya kesepian memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa.
Baltaci (2019).	The Predictive Relationships Between The	Metode yang digunakan dalam	Terdapat hubungan yang positif antara

	Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness.	penelitian ini adalah survei korelasional.	kecemasan sosial dengan adiksi media sosial dengan nilai $r = 0,427$; $p < 0,01$ berdasarkan hasil korelasi Pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa memiliki hubungan secara positif terhadap adiksi media sosial.
Adeeb (2020).	Narcissism and Life Satisfaction in College Students: Mediating Role of Social Media Addiction.	Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan kuesioner	Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara narsisme dan adiksi media sosial berkorelasi positif dengan $r = 0,57$ dan $p < 0,01$. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat narsisme pada individu, maka semakin tinggi pula adiksi media sosial.
Velina, O. A., &	Pengaruh Motivasi	Pendekatan kuantitatif	Berdasarkan penelitian ini,

Ramadhana, M. R. (2019).	Pengguna Media Sosial Terhadap Perilaku Adiksi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Telkom University Jurusan Ilmu Komunikasi Angkatan 2018).	dengan desain deskriptif digunakan dalam penelitian ini.	diperoleh nilai sig < 0,01 pada dimensi motivasi hiburan dan motivasi presentasi diri yang berarti dimensi tersebut memiliki pengaruh terhadap adiksi media sosial.
Rumyeni, R., Lubis, E. E., & Rimayanti, N. (2017).	Ketergantungan Media <i>Online</i> di Kalangan Mahasiswa Universitas Riau.	Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak tergantung pada media <i>online</i> untuk pemenuhan tujuan pribadi. Pemenuhan tujuan pribadi yang dimaksud adalah mencari hiburan, melepas kepenatan dari aktivitas perkuliahan, mengerjakan sesuatu seperti mencari referensi untuk perkuliahan, serta berbagi minat dan hobi.

Zhao (2023)	Social Media Addiction and It's Impact on College Student's Academic Performance: The Mediating Role of Stress	Penelitian ini menggunakan empat skala yaitu intensitas penggunaan, adiksi sosial media, stress, performa akademik, dan data demografi sebagai variabel kontrol.	Berdasarkan penelitian tersebut, didapatkan adanya hubungan antara stres dengan adiksi media sosial ($r = 0.375$; $p < 0.01$). Melalui penelitian tersebut, diketahui bahwa adanya hubungan positif antara stres dengan adiksi media sosial.
Pawar, T., & Shah, J. (2019).	The Relationship Between Social Media Addiction, Self-Esteem, Sensation Seeking and Boredom among College students	Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional.	Berdasarkan hasil korelasi, didapatkan bahwa adanya korelasi positif antara kebosanan (<i>boredom</i>) dan adiksi media sosial sebesar ($r = 0.504$; $p < 0.01$). Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tingginya skor kebosanan akan berpengaruh pada tingginya adiksi media sosial.

Berdasarkan 10 artikel yang ditelaah, terdapat beberapa faktor yang secara positif memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa yang dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dikelompokkan berdasarkan aspek dalam diri yang memengaruhi adiksi media sosial, sedangkan faktor eksternal dikelompokkan berdasarkan aspek dari luar diri sebagai kontributor terjadinya adiksi media sosial. Faktor internal mencakup mencakup fear of missing out, big five factor (extraversion, agreeableness, dan neuroticism), kesepian, kecemasan sosial, kebosanan, stres, dan narsisme. Sedangkan faktor eksternal terdiri atas pemenuhan tujuan pribadi, motivasi hiburan dan presentasi diri, serta kebutuhan dukungan sosial.

Faktor internal yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa

1. Fear of missing out

Fear of missing out adalah rasa takut akan kehilangan peristiwa berharga dan adanya keinginan untuk selalu terhubung dengan individu lainnya (Przybylski et al., 2013). Rahardjo & Soetjiningasih (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara fear of missing out dengan adiksi media sosial yakni koefisien korelasi $r = 0.564$ dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) pada subjek penelitian yakni mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian Nafisa & Salim (2022) yang meneliti mahasiswa Universitas Islam Riau sebagai subjek penelitian dengan teknik korelasi spearman rank menghasilkan nilai 0.008 dengan signifikansi $p < 0.05$ dan hasil uji hipotesis nilai korelasi sebesar 0.264 . Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa fear of missing out dengan adiksi media sosial memiliki hubungan yang signifikan. Selain itu, penelitian lainnya yakni oleh Putri & Halimah (2019) dengan subjek penelitian yakni mahasiswa di Universitas Islam Bandung, mengungkapkan bahwa nilai $r = 0.425$ dengan nilai $p = 0.000$ yang menandakan bahwa terdapat hubungan positif antara fear of missing out dengan adiksi media sosial. Berbagai penelitian tersebut mendukung pernyataan bahwa semakin tingginya tingkat fear of missing out maka semakin tinggi pula tingkat adiksi media sosial.

2. The Big Five Personalities

Big five personality yang terdiri atas openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness, dan neuroticism memiliki karakteristik masing-masing sebagai dasar bagi individu untuk berperilaku sehari-hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumaryanti et al., (2020) dengan subjek mahasiswa di Bandung menunjukkan extraversion, neuroticism, dan agreeableness yang lebih dominan berkorelasi dengan

adiksi media sosial. Hal tersebut sejalan dengan penelitian menunjukkan bahwa dalam hal kepribadian, *extraversion* ditemukan memiliki hubungan yang positif dengan penggunaan media sosial untuk menjalin hubungan dan mengelola tugas (Kircaburun et al., 2020). Terdapat pula pernyataan bahwa *extraversion* memiliki hubungan positif terhadap adiksi media sosial, salah satunya Facebook (Atroszko et al., 2018). Selain itu, terdapat kepribadian *neuroticism* yang berkarakteristik mudah khawatir, emosional, merasa tidak aman, dan merasa tidak cukup baik (Novasari, 2016). Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Tekin & Turhan (2021) dengan subjek mahasiswa yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara kepribadian *neuroticism* dengan adiksi media sosial yaitu individu dengan *neuroticism* mengalami kesulitan membangun hubungan dalam dunia nyata, sehingga individu tersebut akan menjauhi kehidupan nyata dan beralih pada platform virtual. Mengenai kepribadian *agreeableness*, terdapat penelitian yang mengungkapkan bahwa adanya hubungan positif antara *agreeableness* dengan adiksi media sosial, yakni Facebook (Hasan & Yasir, 2016). Berbagai penelitian tersebut memperkuat bahwa *extraversion*, *neuroticism*, dan *agreeableness* berkorelasi positif dengan adiksi media sosial.

3. Kesepian

Salah satu kontributor adiksi media sosial pada mahasiswa, yakni kesepian. Kesepian diartikan sebagai perasaan emosional yang kurang menyenangkan yakni individu mempersepsikan bahwa hubungan sosial yang diharapkan kurang terealisasi (Prasetio et al., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Warella & Pratikto (2021), diperoleh hasil nilai t sebesar 3.040 dengan signifikansi $p < 0.05$ yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada mahasiswa. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang didapatkan dalam penelitian tersebut sebesar 0.514 dengan signifikansi $p < 0,05$ yang mana membuktikan terdapat korelasi positif antara kesepian dan adiksi media sosial pada mahasiswa. Pernyataan adiksi media sosial pada mahasiswa dipengaruhi oleh kesepian ditunjukkan oleh penelitian lainnya yakni Miftahurrahmah & Harahap (2020), yang mana setelah dilakukannya uji korelasi, diperoleh nilai (p) sebesar 0.306 dengan signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.001. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dan bernilai positif. Melalui beberapa penelitian tersebut mendukung bahwa salah satu faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa adalah kesepian dan bernilai positif, yakni semakin tingginya tingkat kesepian maka semakin tinggi pula tingkat adiksi media sosial.

4. Kecemasan Sosial

Swasti & Martani (2013) mengungkapkan kecemasan sosial sebagai ketakutan berlebih dalam menerima tanggapan berupa kritik dari orang lain yang berdampak pada individu menghindari interaksi dengan orang lain maupun lingkungan sosialnya. Berdasarkan penelitian (Baltaci, 2019) mengungkapkan bahwa kontributor terpenting dalam memprediksi adiksi media sosial berasal dari variabel kecemasan sosial dan hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kecemasan sosial pada mahasiswa secara positif berkaitan dengan adiksi media sosial. Sejalan dengan penelitian Azka et al. (2018) dengan subjek mahasiswa mengungkapkan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial akan merasa cemas apabila berkomunikasi secara langsung yang berakibat pada ketergantungan media komunikasi yang dapat dilakukan secara tidak langsung. Melalui media online, individu merasa didengarkan, mengekspresikan dirinya dengan mudah, dan mempresentasikan dirinya sebaik mungkin agar menampilkan kesan positif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh bahwa kecemasan sosial memiliki pengaruh terhadap ketergantungan media sosial. Pada subjek yang sama yakni mahasiswa, penelitian oleh Soliha (2015) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecemasan sosial terhadap adiksi media sosial dengan nilai positif. Hal tersebut mengindikasikan bahwa jika kecemasan sosial yang dimiliki tinggi maka adiksi media sosial pada individu tersebut juga tinggi.

5. Kebosanan

Kebosanan didefinisikan sebagai keadaan sementara yang tidak menyenangkan dan individu merasakan kurangnya minat serta sulit berkonsentrasi pada keadaan saat ini. Individu yang mengalami kebosanan cenderung mencari cara untuk menghilangkan keadaan tersebut, salah satunya dengan penggunaan gadget dan media sosial. Berdasarkan hasil penelitian Pawar & Shah (2019) nilai korelasi kebosanan dengan adiksi media sosial pada subjek penelitiannya yakni mahasiswa sebesar ($r = 0.5048$; $p < 0.01$) yang mengindikasikan adanya korelasi positif. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Leung (2008), yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat kebosanan yang dirasakan seseorang, maka semakin tinggi individu tersebut bergantung pada gadget. Selain itu, terdapat penelitian dari Purbohastuti (2019) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang selalu menggunakan media sosial pada saat pembelajaran, salah satunya dilakukan untuk menghilangkan rasa bosan apabila pembelajaran tidak dimengerti.

6. Stres

Adanya berbagai tuntutan bagi mahasiswa tidak menutup kemungkinan berdampak pada timbulnya stres, salah satunya stres akademik. Stres akademik

merupakan tekanan akibat pandangan subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan tersebut memunculkan respon, seperti reaksi fisik dan emosi negatif akibat dari tuntutan akademik (Barseli et al., 2017). Ketika berhadapan dengan situasi tersebut, media sosial menjadi salah satu peralihan bagi individu agar terlepas secara sementara. Penelitian Anggreani (2018) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif antara stres akademik dengan adiksi jejaring sosial, yakni semakin tinggi tingkat stres akademik yang dimiliki maka semakin tinggi pula adiksi pada jejaring sosial. Penelitian lainnya dengan subjek mahasiswa di Kota Makassar mengungkapkan bahwa terdapat hubungan searah antara stres akademik dengan adiksi internet (Ismail Kasim & Murdiana, 2018). Beberapa penelitian tersebut mengindikasikan stress secara spesifik yakni stres akademik menjadi salah satu faktor mahasiswa untuk adiksi terhadap media sosial.

7. Narsisme

Terdapat beberapa individu yang menunjukkan eksistensi dirinya melalui suatu platform, yakni media sosial. Tampil secara ekspresif di media sosial sejalan dengan tumbuhnya narsistik dan upaya membentuk identitas diri (Husna et al., 2022). Penelitian dengan subjek mahasiswa mengungkapkan bahwa narsisme secara signifikan dan positif berkaitan dengan adiksi media sosial dengan nilai $r = 0.57$, $p < 0.01$ (Adeeb, 2020). Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti (2022) dalam kaitannya dengan mahasiswa pengguna media sosial yakni Instagram, menunjukkan bahwa adanya hubungan positif di antara kecenderungan narsistik dengan adiksi media sosial. Mengacu hal tersebut, dapat dikatakan bahwa individu dengan narsisme yang tinggi, berkorelasi positif dengan adiksi media sosial sebab individu dengan kecenderungan narsistik akan lebih banyak menghabiskan waktu pada media sosial untuk menjaga eksistensi dirinya.

Faktor eksternal yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa.

1. Tujuan Pribadi

Berbagai kebutuhan mahasiswa akan berbeda jenis dan tingkatan setiap harinya, tetapi dalam memenuhi kebutuhan tersebut mahasiswa dihadirkan dengan teknologi yang memiliki berbagai fitur dan dimanfaatkan penggunaannya. Romyeni, Lubis, Rimayanti (2017) mengungkapkan bahwa mahasiswa cenderung adiksi pada media sosial dikarenakan untuk pemenuhan tujuan pribadi seperti mencari hiburan, melepas kepenatan, mengerjakan tugas, dan berbagi hobi. Terdapat penelitian yang mendukung pernyataan tersebut yakni oleh Hasifah, Nurafriani, Ratna (2022) yang

mengungkapkan bahwa dalam hasil kuesioner pada responden yang sering menggunakan media sosial, didapatkan bahwa banyak mahasiswa merasa dimudahkan dalam berhubungan dengan teman lainnya untuk menyelesaikan berbagai tugas yang diberikan. Selain itu, Drakel, Pratiknjo, Mulianti (2018) mengungkapkan bahwa salah satu media sosial, yakni Facebook digunakan mahasiswa sebagai hiburan ketika jenuh mendengarkan perkuliahan. Media sosial lainnya, yaitu Instagram digunakan mahasiswa ketika sedang belajar sebagai hiburan saat bosan, baik untuk melihat foto-foto pengguna lain maupun video-video yang terdapat dalam laman tersebut. Penelitian Drakel et al. (2018) juga mengungkapkan bahwa perilaku penggunaan media sosial, salah satunya WhatsApp digunakan dengan tujuan berbagi dan mendapatkan informasi yang berkaitan dengan perkuliahan. Berbagai penelitian mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa salah satunya dipengaruhi oleh faktor pemenuhan tujuan pribadi, akan tetapi jika intensitas penggunaan media sosial tersebut dilakukan secara berlebih akan mengarah pada adiksi media sosial.

2. Motivasi Hiburan dan Presentasi Diri

Media sosial memiliki beragam fitur yang hadir dan dimanfaatkan oleh penggunanya. Keberadaan media sosial menjadi sarana bagi individu salah satunya untuk beralih pada situasi yang dianggap kurang menyenangkan. Penggunaan media sosial dijadikan sarana mencari hiburan yang mana jika hal tersebut tidak dikontrol penggunaannya maka berakibat pada perilaku adiksi. Penelitian Velina & Ramadhana (2019) mengungkapkan bahwa motivasi hiburan dan presentasi diri memiliki nilai $\text{sig} < 0.01$ (0.000) yang menandakan bahwa kedua dimensi tersebut berpengaruh pada perilaku adiksi media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang diungkapkan oleh Yunfahnur et al. (2022) dengan subjek mahasiswa Universitas Syiah Kuala di Banda Aceh mengungkapkan bahwa sebesar 93.05% responden menggunakan media sosial untuk hiburan. Selain adanya motivasi untuk memperoleh hiburan yang dapat memengaruhi perilaku adiksi media sosial, penelitian Yunfahnur et al., (2022) juga mengungkapkan terdapat faktor lainnya yang menjadi kontributor dalam adiksi media sosial pada mahasiswa yakni presentasi diri. Presentasi diri diartikan sebagai perilaku seseorang dalam menyampaikan beberapa informasi dan gambaran diri mereka kepada orang lain. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Balci & Karaman (2020) yang mengungkapkan bahwa presentasi diri berkorelasi positif dengan adiksi media sosial yakni Instagram di kalangan mahasiswa.

3. Kebutuhan Dukungan Sosial

Gazi, Çetin, dan Caner (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa salah satu faktor penting adiksi media sosial pada subjek penelitiannya yakni kebutuhan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan adanya umpan balik dari individu lainnya yang menunjukkan bahwa individu diperhatikan, dihargai dan dihormati, serta dilibatkan dalam suatu jaringan komunikasi dan adanya perilaku timbal balik (King, 2012). Kebutuhan dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi adiksi media sosial, yang mana hal tersebut juga tampak pada penelitian yang dilakukan oleh Tang et al., (2016) dengan subjek mahasiswa di Taiwan. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa seluruh jenis dukungan sosial seperti perolehan atau pemberian informasi, kasih sayang, dan persahabatan berhubungan positif dengan adiksi media sosial yakni Facebook. Melalui beberapa penelitian tersebut, kebutuhan dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku adiksi media sosial pada mahasiswa.

SIMPULAN

Penggunaan internet sebagian besar digunakan pada rentangan usia 18-25 tahun untuk bermedia sosial. Dalam penggunaannya, intensitas yang tidak terkendali akan mengarah pada perilaku adiksi media sosial. Adiksi media sosial merupakan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan penggunaan media sosial sehingga berdampak pada masalah sosial dan psikologis. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa yang dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup mencakup fear of missing out, big five factor (extraversion, agreeableness, dan neuroticism), kesepian, kecemasan sosial, kebosanan, stres, dan narsisme. Sedangkan faktor eksternal terdiri atas pemenuhan tujuan pribadi, motivasi hiburan dan presentasi diri, serta kebutuhan dukungan sosial. Berkaitan dengan hal tersebut, tidak hanya mahasiswa, melainkan seluruh pengguna media sosial hendaknya memiliki kesadaran dan kontrol diri yang baik agar tidak mengarah pada perilaku adiksi terhadap media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeeb, M. (2020). Narcissism and life satisfaction in college students: mediating role of social media addiction. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 17(3).
- Alvira, M. (2021). Studi deskripsi: Perilaku adiksi HP (gadget addiction) peserta didik di SMP Negeri 37 Surabaya. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 5(1), 43–48.

- Andreassen, S. C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061.
- Anggreani, N. (2018). Hubungan stres akademik dan self-regulated learning dengan kecanduan jejaring sosial. *Psikoborneo*, 6(2), 158–164.
- Anierobi, E. I., Etodike, C. E., Anierobi, E. I., Okeke, N. U., & Ezennaka, A. O. (2021). Social media addiction as correlates of academic procrastination and achievement among undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(3), 20–33.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2017). *Penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia, survei 2017*.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2020). *Laporan survei internet APJII 2019-2020*.
- Atroszko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior*, 85, 329–338.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210.
- Balci, Ş., & Karaman, S. Y. (2020). Social media usage, self-presentation, narcissism, and self-esteem as predictors of Instagram addiction: An intercultural comparison. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(2), 1213–1239.
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73–82.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Drakel, W. J., Pratiknjo, M. H., & Muliarti, T. (2018). Perilaku mahasiswa dalam menggunakan media sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado. *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89.
- Gazi, M. A., Çetin, M., & Caner, Ç. (2017). The research of the level of social media addiction of university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 549–559.

- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan kecanduan sosial media dengan kesepian pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 153–160.
- Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren penggunaan media sosial selama pandemi di indonesia. *Professional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 7(2), 13–23.
- Hasan, T., & Yasir, H. (2016). "Am I A Facebook Addict?" An investigation of facebook addiction using personality traits through SEM. *Journal of Organisational Studies and Innovation*, 3(4), 15–30.
- Hasifah, H., Nurafriani, N., & Ratna, R. (2022). Faktor determinan penggunaan sosial media pada Komunitas Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 1–6.
- Husna, F., Triantoro, D. A., & Nafisah, R. (2022). TikTok Islam: Ekspresi anak muda, media baru, dan kreativitas di masa pandemi. *Idarotuna*, 4(2), 86–96.
- Ismail Kasim, M., & Murdiana, S. (2018). Pengaruh internet terhadap kehidupan manusia. *Prosiding Seminar Nasional*, 83–95.
- Kent, M. L. (2013). Using social media dialogically: Public relations role in reviving democracy. *Public Relations Review*, 39(4), 337–345.
- Kespramana, M. I. (2016). E-School library sebagai media peningkatan mutu pelayanan perpustakaan sekolah. *Info Persadha*, 14(1), 36–40.
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the big five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 525–547.
- Kootesh, B. R., Raisi, M., & Ziapour, A. (2016). Investigation of relationship internet addict with mental health and quality sleep in students. *Acta Medica Mediterranea*, 32(5), 1921–1925.
- Leung, L. (2008). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, and addiction: Symptoms and patterns of cell phone use. In *Mediated interpersonal communication* (pp. 373–396). Routledge.
- Mawardah, M. (2019). Adiksi internet pada masa dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(2), 108–119.
- Nafisa, S., & Salim, I. K. (2022). Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 41–48.
- Novasari, E. P. (2016). Pengaruh big five personality terhadap subjective wellbeing pada

- remaja yang menggunakan Twitter. *Jurnal Psikologi*, 1–27.
- Paramita, G. V. (2010). Studi kasus perbedaan karakteristik mahasiswa di universitas 'x'-indonesia dengan universitas 'y'-australia. *Humaniora*, 1(2), 629–635.
- Pawar, T., & Shah, J. (2019). The relationship between social media addiction, selfesteem, sensation seeking and boredom among college students. *Indian Journal of Mental Health*, 6(4), 1–7.
- Prasetio, C. E., Rahman, T. A., & Triwahyuni, A. (2019). Gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru. *Mediapsi*, 5(2), 97–107.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Purbohastuti, A. W. (2019). Perilaku mahasiswa terhadap sosial media. *Sains: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 11(2), 237–253.
- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan fomo dengan adiksi media sosial pada mahasiswa pengguna instagram di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 525–532.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 456–461.
- Rismala, R., Novamizanti, L., Ramadhani, K. N., Rohmah, Y. S., Parjuangan, S., & Mahayana, D. (2021). Kajian ilmiah dan deteksi adiksi internet dan media sosial di indonesia menggunakan xgboost. *JEPIN (Jurnal Edukasi Dan Penelitian Informatika)*, 7(1), 1–11.
- Rumyeni, R., Lubis, E. E., & Rimayanti, N. (2017). Ketergantungan media *online* di kalangan mahasiswa universitas riau. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Bisnis*, 3(1), 25–37.
- Saputri, R. A. M., & Yumarni, T. (2023). Social media addiction and mental health among university students during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 96–110.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10.
- Sumaryanti, I. U., Azizah, S., Diantina, F. P., & Nawangsih, E. (2020). Personality and social media addiction among college students. *2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019)*, 376–379.
- Susetyo, B. (2018). *Ancaman Adiksi Internet dan Pencegahannya*. October.
- Swasti, I. K., & Martani, W. (2013). Menurunkan kecemasan sosial melalui pemaknaan kisah hidup. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 39–58.

- Tang, J.-H., Chen, M.-C., Yang, C.-Y., Chung, T.-Y., & Lee, Y.-A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, *online* social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102–108.
- Tekin, ÖA, & Turhan, A. A. (2020). Does social media addiction differ by personality traits? A study on undergraduate tourism students. *Journal of Tourism and Services*, 22 (12), 23–41. *Journal of Tourism and Services*, 12(22), 23–41.
- Velina, O. A., & Ramadhana, M. R. (2019). Pengaruh motivasi pengguna media sosial terhadap perilaku adiksi (Studi kasus pada mahasiswa Telkom University jurusan Ilmu Komunikasi angkatan 2018). *EProceedings of Management*, 6(3).
- Warella, V. W., & Pratikto, H. (2021). Kesenian dan kecemasan sosial: Dapatkah menjadi prediktor kecanduan media sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–13.
- Widiyanti, W. (2022). Relationship between narcissistic tendencies and social media addiction in instagram using student university. *Academia Open*, 7, 10–21070.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415.
- Yunfahnur, S., Farah Dineva, R., & Martina, M. (2022). Adiksi media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(3).
- Zhao, L. (2023). Social media addiction and its impact on college students' academic performance: The mediating role of stress. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 32(1), 81–90.