

edu jurnal_pak jamal

by Rita Dwi Pratiwi

Submission date: 23-Aug-2022 10:13AM (UTC+0700)

Submission ID: 1885774742

File name: Manuskrip_Jamaludin,_Al_syrifah,_karyadi_sinta_5_wdh.docx (100.3K)

Word count: 7086

Character count: 46334

12

**FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UIN SYARIF HIDAYATULLAH
JAKARTA**

Jamaludin¹, Aulia Syarifah², Karyadi³

6
Program Studi Ilmu Keperawatan,

Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

46
Email: jamalpsik@uinjkt.ac.id, aulia.syarifah18@mhs.uinjkt.ac.id, karyadi.fkik@uinjkt.ac.id

49
ABSTRAK

Kecanduan media sosial adalah penggunaan media sosial secara berlebihan. Kecanduan media sosial disebabkan oleh stres akademik, kesepian, dan kontrol diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres dan faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa profesi ners UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* analitik. Teknik sampling yang dipilih dan digunakan dalam penelitian yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 103 responden, instrumen penelitian ini berupa kuesioner online dengan google formulir yang terdiri dari kuesioner demografi, tingkat kecanduan media sosial, dan faktor penyebab kecanduan media sosial (stres akademik, kesepian, dan kontrol diri). Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei–Juni 2022. Teknik analisa data menggunakan metode rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 73 orang (70,9%), mayoritas responden berasal dari PSF sebanyak 35 orang (34%), sebagian besar usia responden 21 tahun sebanyak 29 orang (28,2%), tingkat kecanduan media sosial paling banyak yaitu kecanduan media sosial tingkat sedang sebanyak 68 orang (66%), stres akademik tingkat sedang sebanyak 30 orang (29,1%), kesepian tingkat sedang sebanyak 46 orang (44,7%), dan kontrol diri tingkat sedang sebanyak 55 orang (53,4%). Hasil penelitian dari uji rank spearman menunjukkan bahwa antara stres akademik, kesepian, dan kontrol diri dengan kecanduan media sosial didapatkan nilai koefisien korelasi masing-masing adalah 0,400, 0,662, -0,607 dengan nilai P-value 0,000, 0,000, 0,000. Saran dalam penelitian ini perlu adanya penanganan lebih lanjut kepada mahasiswa yang kecanduan media sosial sesuai dengan faktor-faktor penyebabnya.

14
Kata Kunci : Kecanduan media sosial, stres akademik, kesepian, kontrol diri.

29
ABSTRACT

Social media addiction is the excessive use of social media. Social media addiction caused by academic stress, loneliness, and self-control. The purpose of this study was to determine the level of social media addiction and the factors that cause social media addiction in students at Faculty of Health Science UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. This research method is quantitative research with cross sectional analytical study design. The sampling technique selected and used in the study was purposive sampling with a total sample of 103 respondents, this instrument was an online questionnaire with a research form consisting of a demographic questionnaire, social media addiction, and factors causing social media addiction (stress, loneliness, and self-control). The research was conducted in May–June 2022. The data analysis technique used the Spearman rank method. The results showed that the respondents were dominated by female sex as many as 73 people (70.9%), the majority of respondents came from PSF as many as 35 people (34%), most of the respondents were 21 years old as many as 29 people (28.2%). The most addicted to social media are moderate level of social media addiction as many as 68 people (66%), moderate level of academic stress as many as 30 people (29.1%), moderate level of

loneliness as many as 46 people (44.7%), and moderate level of self as many as 55 people (53.4%). The results of the Spearman rank test showed that between academic stress, loneliness, and self-control with social media addiction, the correlation coefficient values were 0.400, 0.662, -0.639 with a P-value of 0.000, 0.000, 0.000. Suggestions in this study need further treatment for students who are addicted to social media according to the causative factors.

Keywords : Social media addiction, academic stress, loneliness, self-control.

PENDAHULUAN

Pengguna media sosial di dunia sebanyak 4,62 miliar orang di dunia pada bulan Januari tahun 2022 (We Are Social & Hootsuite, 2022). Angka ini sama dengan 58,4 persen dari total populasi dunia. Sedangkan pengguna media sosial di Indonesia pada bulan Februari tahun 2022 sebanyak 191,4 juta orang. Angka ini setara dengan 68,9% dari total penduduk di Indonesia pada Februari tahun 2022. Jumlah pengguna media sosial di Indonesia meningkat 21 juta atau 12,6% dari tahun sebelumnya. Media sosial yang paling banyak dikunjungi masyarakat Indonesia adalah whatsapp (88,7%), instagram (84,8%), facebook (81,3%), tiktok (63,1%), telegram (62,8%) (We Are Social & KEPIOS, 2022)

Riset lain dari (APJII, 2020) menunjukkan bahwa media sosial menjadi alasan penggunaan internet terbanyak sebesar 51,5%. Media sosial yang paling banyak dikunjungi masyarakat Indonesia adalah Facebook (65,8%), Youtube (61,0%), Instagram (42,3%), WhatsApp (31,1%), Twitter (10,0%), dan Linked (2,1%) (APJII, 2020). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa akses media sosial dari tahun ke tahun akan terus mengalami penambahan.

Media sosial adalah salah satu alat komunikasi yang bisa membuat seseorang berinteraksi dengan orang lain. Komunikasi bisa dijangkau kapan saja dan dimana saja karena sifat dari media sosial yang fleksibel dan luas. Media sosial terus memperbaharui fitur-fitur menarik. Akibatnya, membuat pengguna media sosial menjadi sulit untuk berhenti mengakses dan bisa mengakibatkan kecanduan media sosial (Hartinah et al., 2019).

Kecanduan menurut Thakkar yaitu keadaan secara medis dan psikiatri yang dicirikan dengan pemakaian yang melebihi

batas pada sesuatu dan bisa berdampak negatif pada kehidupannya jika dilakukan secara terus menerus. American Psychological Association menjelaskan ketergantungan tidak hanya disebabkan oleh ketergantungan zat-zat adiktif, namun suatu perilaku atau kegiatan tertentu juga dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah kegiatan dalam menggunakan internet (Kuswanto, 2020). Kootesh, Raisi, & pour (2016) menyatakan bahwa definisi dari kecanduan media sosial yaitu seseorang yang tidak mampu dalam mengontrol pemakaian media sosial secara intens dan berlebihan akibatnya terjadi permasalahan dalam psikologisnya dan juga sosial (Hartinah et al., 2019). Kecanduan media sosial menurut Young (1996) memiliki nama lain yaitu *cyber-relationship* yang berarti orang ketergantungan dengan hubungan dunia maya. Adapun contohnya seperti facebook, chatting, dan lain-lain (Hartinah et al., 2019).

Durasi penggunaan media sosial bisa digunakan sebagai metode untuk memutuskan apakah seseorang menghadapi manifestasi kecanduan atau tidak. Seseorang yang mengakses media sosial dalam jangka waktu 1-3 jam/hari termasuk dalam *recreational user* yang berarti pengguna media sosial sebagai hiburan, berinteraksi dengan orang lain, dan kebutuhan informasi. Sedangkan pada pengguna media sosial yang mengakses selama 4-6 jam/hari termasuk dalam *at-risk user* atau orang yang beresiko, sedangkan pada pengguna media sosial yang mengakses lebih dari 6 jam/hari termasuk dalam kategori *addict* (Andreassen & Pallesen, 2014). Menurut Griffiths (2000), indikator seseorang yang kecanduan media sosial bukan hanya dipantau dari segi durasi pemakaian saja, namun perlu dilihat dari 6 aspek yaitu mendominasi aktivitas (*saliency*), perasaan yang gelisah jika tidak mengakses media sosial (*withdrawal symptom*),

meningkatnya aktifitas *online (tolerance)*, media sosial bisa memodifikasi perasaan penggunaannya (*mood modification*), mengurangi penggunaan media sosial yang sudah lama tidak dilakukan (*relapse*), terjadinya masalah karena pengaksesan media sosial (*conflict*) (Hartinah et al., 2019).

Media sosial dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat, salah satunya adalah remaja yang merupakan pengguna tertinggi media sosial berdasarkan APJII (2017), yaitu dengan persentase 75,50% dalam usia 15-18 tahun (Aprilia et al., 2020). Presentase usia pengguna internet terbanyak menurut survey tahun 2020 juga berada pada remaja dengan rentang usia 20-24 tahun (14,1%) (APJII, 2020). Berdasarkan data tersebut, remaja merupakan kelompok umur yang menjadi pengguna media sosial terbanyak di Indonesia.

Fenomena yang terjadi saat ini pada remaja menghabiskan waktu untuk mendapatkan teman dan berinteraksi secara online dibandingkan urusan pendidikan. Media sosial memberikan rasa bahagia pada remaja karena hiburan yang tersedia, apalagi ketika mereka merasa kesepian (Rahimaniar & Nuryono, 2021). Bagi remaja, media sosial bisa memiliki banyak dampak secara positif, namun dapat berdampak secara negatif. Menurut Daviz (2001) penyebab hal ini terjadi dikarenakan remaja yang sulit dalam melakukan pengontrolan terhadap media sosial. Menurut Thakkar (2006), apabila saat dalam bermain media sosial tetapi remaja tidak bisa mengontrolnya, maka dapat meningkatkan durasi penggunaan media sosial sehingga mengakibatkan terjadinya suatu kecanduan sosial media (Aprilia et al., 2020).

Menurut Kandell, mahasiswa menjadi pengguna media sosial yang lebih rentan kecanduan dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Mahasiswa berada dalam kondisi yang berdinamika secara psikologis dikarenakan saat ini sedang berada di fase *emerging adulthood*. Menurut Hurlock (1973), fase *emerging adulthood* adalah kondisi transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa sedang berusaha untuk hidup secara mandiri dengan mengurangi bantuan dari orang tua dan mencoba untuk mengembangkan identitas diri. Hendrati (2006) berpendapat bahwa peningkatan *ego ideal* dalam cita-cita ataupun suatu harapan pada masa depan

sehingga mahasiswa mempunyai kemajuan dalam bersosialisasi yang tidak biasa ketika mengembangkan identitas diri, sosialisasi menjadi lebih luas sehingga mahasiswa akan lebih menjelajah dirinya dengan menggunakan media sosial (Hartinah et al., 2019).

Kecanduan seseorang pada perkembangan teknologi seperti media sosial akan menyebabkan perubahan dalam penggunaannya. Orang tidak hanya mencari sesuatu yang dibutuhkan dalam media sosial, tetapi juga digunakan untuk mengetahui kehidupan orang lain dan berusaha untuk tidak tertinggal berita yang baru. Rini (2011) berpendapat bahwa ada 4 dampak negatif dari kecanduan media sosial seperti pada kesehatan, pendidikan, kepribadian, keluarga, serta masyarakat (Triastuti, Prabowo, & Nurul, 2017 dalam Hartinah dkk., 2019).

Faktor penyebab terjadinya kecanduan media sosial terdiri dari faktor gender, faktor psikologis, faktor sosial dan faktor biologis (Rahimaniar & Nuryono, 2021). Stres tersering yang dialami oleh mahasiswa yaitu stres akademik. Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa menunjukkan mayoritas responden mengalami stres akademik tingkat sedang (B & Hamzah, 2020). Faktor sosial juga bisa mengakibatkan seseorang kecanduan akan media sosial. Hal ini dikarenakan seseorang yang mempunyai masalah sosial dan sulit berkomunikasi secara interpersonal biasanya akan merasa kesepian. Kesepian yang dirasakan oleh seseorang dikarenakan keadaan lingkungan yang tidak sesuai dengan keinginannya seperti dalam hubungan sosial. Menurut Rajesh & Rangaiyah (2020), seseorang yang kurang terampil saat berkomunikasi langsung dengan orang lain bisa membuat perasaannya lebih nyaman untuk berinteraksi melalui dunia maya. Selain itu, faktor biologis berhubungan dengan fungsi otak saat kontrol diri. Seseorang yang tidak mampu dalam kontrol diri menjadi penyebab remaja mengalami kecanduan media sosial (Rahimaniar & Nuryono, 2021).

Hasil penelitian dari (Nurfadilah, 2021) menunjukkan bahwa sebanyak 42,2% mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengalami kecanduan media sosial. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui faktor penyebab kenapa mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengalami kecanduan media sosial.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan cara menyebarkan kuesioner melalui *google form* dan *whatsapp*. Disebarkan pertanyaan tertutup melalui *google form* kepada 10 orang yang berjenis kelamin perempuan sejumlah 6 orang dan laki-laki 4 orang, hasilnya menunjukkan bahwa 9 dari 10 orang memilih media sosial sebagai situs internet yang paling sering diakses. Hasil survey juga menunjukkan terdapat 7 dari 10 orang mengakses media sosial lebih dari 6 jam. Berdasarkan hasil jawaban pertanyaan terbuka kepada 7 orang yang mengakses media sosial lebih dari 6 jam didapatkan 6 mahasiswa menjawab faktor penyebabnya dikarenakan stres terhadap urusan akademik, 2 mahasiswa menjawab faktor penyebabnya dikarenakan merasa kesepian, dan 2 mahasiswa menjawab faktor penyebabnya dikarenakan terlalu asik mengakses media sosial sehingga lupa waktu.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecanduan Media Sosial

Kecanduan menurut Marjorsy adalah keadaan seseorang yang tidak bisa melepas suatu kebiasaan dan bermasalah pada kontrol dirinya saat melakukan kegiatan yang disukai (Gita et al., 2020). American Psychological Association menjelaskan ketergantungan tidak hanya disebabkan oleh ketergantungan zat-zat adiktif, namun suatu perilaku atau kegiatan tertentu juga dapat menyebabkan kecanduan, salah satunya adalah kegiatan dalam menggunakan internet (media sosial) (Kuswanto, 2020).

Kootech, Raisi, & Ziapo (2016) menyatakan bahwa definisi dari kecanduan media sosial yaitu seseorang yang tidak mampu dalam mengontrol pemakaian sosial media secara intens dan berlebihan akibatnya terjadi permasalahan dalam psikologis dan juga sosial (Hartinah et al., 2019). Hal ini sesuai dengan pendapat Nusurudin (2018), Kecanduan media sosial merupakan masalah secara psikis yang

menganggap lebih tertarik pada kehidupan dunia media sosial daripada kehidupan nyata. Kecanduan dalam mengakses sosial media menjadi gangguan berperilaku yang berdampak pada kelalaian kewajiban dan perasaan yang malas dalam melakukan sesuatu (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Jenis-jenis media sosial menurut (Sudiyatmoko, 2028 dalam Yusuf dkk., 2019) dibagi menjadi 6 yaitu proyek kolaborasi, blog dan mikroblog, konten atau isi, situs jejaring sosial, virtual game world, dan virtual social world.

Dampak media sosial

a. Dampak positif

Dampak positif dalam mengakses media sosial menurut (Yusuf et al., 2019) sebagai berikut :

- 1) Memperoleh informasi baru dan kejadian penting dengan cepat.
- 2) Adanya media sosial membantu keterampilan sosial seseorang menjadi berkembang.
- 3) Memperluas hubungan.
- 4) Mempermudah seseorang untuk mengekspresikan dirinya.

b. Dampak negatif

Dampak negatif dalam mengakses media sosial menurut (Yusuf et al., 2019) seperti *cyberbullying*, rendahnya harga diri, seseorang menjadi kecanduan media sosial, pornografi, tempat melakukan kriminal, gangguan tidur, privasi orang menjadi kabur, membandingkan diri dengan orang lain, kecemasan sosial, *body dissatisfaction*, ketidakstabilan emosi, dan prestasi akademik yang menurun.

Faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial berdasarkan studi literatur (Rahimaniar & Nuryono, 2021), sebagai berikut :

a. Gender

Jenis kelamin mempengaruhi intensitas mengakses media sosial. Menurut Young & Abreu (2011) perempuan lebih sering mengakses media sosial daripada laki-laki (Rahimaniar & Nuryono, 2021).

b. Faktor psikologis

Masalah psikologis yang paling banyak terjadi salah satunya adalah stres (Rahimaniar & Nuryono, 2021).

Stres yang sering terjadi pada mahasiswa adalah stres akademik. Stres yang dialami mahasiswa setiap semesternya selalu meningkat (B & Hamzah, 2020).

c. Faktor sosial

Faktor sosial juga bisa mengakibatkan seseorang kecanduan akan media sosial. Hal ini dikarenakan seseorang yang mempunyai masalah sosial dan sulit berkomunikasi secara interpersonal biasanya akan merasa kesepian. Kesepian yang dirasakan oleh seseorang dikarenakan keadaan lingkungan yang tidak sesuai dengan keinginannya seperti dalam hubungan sosial (Rahimaniar & Nuryono, 2021).

d. Faktor biologis

Faktor biologis berhubungan dengan fungsi otak saat kontrol diri (Rahimaniar & Nuryono, 2021). Ketika seseorang menggunakan ponsel, bisa berdampak pada terganggunya fungsi kinerja otak yaitu dengan melemahnya daya kerja otak (Mulyati, 2018). Menurun atau melemahnya kerja otak tepatnya di korteks prefrontal bisa mengakibatkan berkembangnya kecanduan pada seseorang (Welang et al., 2018).

Aspek-aspek kecanduan media sosial berdasarkan (Griffiths, 2011 dalam Yusuf dkk., 2019) yakni :

11 a. *Salience*

Aspek ini terjadi saat penggunaan media sosial menjadi kegiatan yang sangat penting. Seseorang dengan aspek *salience* ditandai dengan media sosial yang mendominasi pikiran, perasaan serta tingkah lakunya. Seseorang selalu memikirkan media sosial bahkan saat sedang tidak mengaksesnya.

b. *Mood modification*

Aspek ini menunjukkan dampak setelah menggunakan media sosial terhadap mood pengaksesnya. Hal ini menunjukkan pengalaman seseorang setelah mengakses media sosial. Media sosial digunakan sebagai cara untuk melupakan masalah.

c. *Tolerance*

Aspek ini mengarah kepada meningkatnya waktu dalam mengakses media sosial. Seseorang dengan kondisi *tolerance* akan sering mengakses media sosial. Peningkatan ini terjadi agar

pengguna memiliki perubahan *mood* (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

d. *Withdrawal*

Aspek ini terjadi saat pengguna merasa bahwa tidak tenang apabila dalam mengakses media sosial dikurangi maupun dihentikan.

e. *Conflict*

Aspek ini berkaitan dengan munculnya permasalahan yang terjadi antara pengakses media sosial dengan lingkungan sekitar seperti konflik interpersonal, permasalahan dengan penugasan lainnya (hubungan sosial, pekerjaan, kesukaan) maupun masalah dengan diri sendiri seperti kurang kontrol diri karena terlalu mengakses media sosial (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

f. *Relapse*

Aspek ini adalah seseorang gagal mengontrol diri saat penggunaan media sosial sehingga terjadi pengulangan pola penggunaan media sosial.

Stres Akademik

Menurut Kadapati (2012), stres akademik adalah suatu tekanan mental berhubungan dengan kekecewaan terkait ketakutan yang dirasakan saat gagal dalam hal akademik. Adanya beban tuntutan dan tanggung jawab pada hal akademik menjadi salah satu pemicu stres akademik yang dialami mahasiswa (B & Hamzah, 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Julika & Setiyawati (2019) yang menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respon seseorang terkait akademik yang dianggap menjadi tekanan. Pemikiran ini berdampak pada fisik, emosi atau perilaku yang buruk (Yunalia et al., 2021)

Menurut Bian dan Louis (2014), seseorang yang melepas perasaan stresnya bisa disalurkan dengan mengakses internet dan biasanya aktif dalam media sosial sebagai cara untuk melampiaskan keluh kesah. Rouis, Moez dan Esmail (2011) menjelaskan bahwa remaja yang mengakses media sosial dengan berlebihan dapat menurunkan kinerja akademik. Menurut Song, (2010), bagi remaja yang memiliki kinerja akademik yang buruk biasanya memiliki kecanduan media sosial (Anggreani, 2018).

Aspek-aspek stres akademik

Pendapat dari (Bedewy & Gabriel, 2015 dalam Safitri & Dewi, 2020) menjelaskan

bahwa terdapat 3 aspek yang dapat menilai stres akademik yaitu sebagai berikut :

- a. *Academic expectation* (Harapan akademik). Aspek ini berhubungan dengan perasaan stres mahasiswa akan ekspektasi diri, dosen dan orang tua. Tekanan dari dosen dan orang tua dalam kegiatan akademik untuk sesuai ekspektasi membuat mahasiswa stres akademik.
- b. *Faculty work and examinations* (Beban ujian dan perkuliahan). Aspek ini berhubungan dengan perasaan cemas yang dialami mahasiswa terkait akademik. Perasaan cemas terkait akan gagal dalam ujian, beban dalam menyelesaikan tugas kuliah dan masa depan yang tidak pasti.
- c. *Student's academic self-perception* (persepsi diri akademik). Aspek ini berhubungan dengan persepsi mahasiswa yang memandang negatif pada harapan akademik. Misalnya seperti perasaan cemas jika nilai yang didapatkan turun.

Kesepian

Bruno (2000) mengatakan bahwa kesepian merupakan kondisi mental dan emosional seseorang yang ditandai dengan perasaan terasingkan serta hubungan sosial yang kurang bermakna (Resmadewi, 2019). Menurut Rajesh & Rangaiah (2020), seseorang yang kurang terampil saat berkomunikasi langsung dengan orang lain bisa membuat perasaannya lebih nyaman untuk berinteraksi melalui dunia maya (Rahimaniar & Nuryono, 2021).

Aspek-aspek kesepian

Pendapat dari Weiss terdapat 2 aspek seseorang merasa kesepian, sebagai berikut :

- a. *Emosional loneliness*
Kesepian emosional adalah kondisi seseorang yang merasa kesepian akibat tidak hadirnya suatu figur kelekatan terhadap hubungan intim.
- b. *Social loneliness*
Kesepian sosial muncul saat seseorang kehilangan integrasi ke jaringan sosial. Seperti hilangnya komunikasi dengan komunitas. Aspek ini terjadi dikarenakan ketidakhadiran orang lain (Resmadewi, 2019)

54 Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam melihat kondisi diri dan lingkungan serta mengelola perilaku agar bisa sesuai dengan situasinya (J. Y. Harahap, 2017). Terkait gagalnya kontrol diri terhadap media sosial contohnya saat ada notifikasi. Remaja yang tidak mampu dalam kontrol diri menjadi penyebab mengalami kecanduan media sosial (Rahimaniar & Nuryono, 2021).

Aspek-aspek kontrol diri

Menurut De Ridder dkk., (2011) terdapat 2 aspek dalam kontrol diri yaitu:

- a. *Inhibition*, aspek ini membahas kemampuan seseorang dalam melawan godaan yang datang
- b. *Initiation*, aspek ini membahas kemampuan seseorang untuk berusaha berperilaku dengan baik

Mahasiswa

Mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang menimba ilmu di tingkat pendidikan tinggi. Berdasarkan PP No 60 tahun 1999 terkait pendidikan tinggi menjelaskan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada tingkat pendidikan tinggi. Mereka menggali potensi diri dan ilmu pengetahuan di tingkat pendidikan tinggi. Mahasiswa menjadi intelektual muda yang diharapkan dapat menjadi cendekiawan dalam masyarakat (Duryat et al., 2021).

Mahasiswa berada pada fase remaja akhir sampai dengan dewasa awal. menurut keluarga berencana nasional (BKKBN) umur remaja berkisar 10 tahun sampai dengan 24 tahun dengan remaja akhir berumur 18 sampai 24 tahun (BKKBN, 2021). Usia mahasiswa saat ini berada dalam pematangan identitas diri (Yusuf, 2012 dalam Hulukati & Djibran). Mahasiswa berada dalam kondisi yang berdinamika secara psikologis dikarenakan saat ini sedang berada di fase *emerging adulthood*. Menurut Hurlock (1973), fase *emerging adulthood* adalah kondisi transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa sedang berusaha untuk hidup secara mandiri dengan mengurangi bantuan dari orang tua dan mencoba untuk mengembangkan identitas diri (Hartinah et al., 2019)

35 METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi cross sectional

analitik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan melakukan pengukuran variabel dependent dan independent pada satu waktu (Indra & Cahyaningrum, 2019), dimana variabel dependen yaitu kecanduan media sosial dan variabel independen yaitu faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial. Penelitian ini diobservasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian dilakukan mulai dari bulan April hingga bulan Mei 2022.

Populasi merupakan subjek atau objek yang memenuhi kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini populasinya adalah mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjumlah 1.315 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian yaitu *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel dengan rumus slovin dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 103 responden.

Terdapat empat variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel stres akademik, kesepian, kontrol diri, dan kecanduan media sosial. Pengumpulan data dari setiap variabel dilakukan melalui google form. Analisis dalam penelitian ini dilakukan dengan cara analisis univariat dan bivariat.

Analisis univariat

Analisis univariat adalah suatu analisis yang memiliki tujuan mengetahui distribusi

Kategori stres akademik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Normal	8	7,8
Ringan	21	20,4
Sedang	30	29,1
Berat	26	25,2
Sangat Berat	18	17,5

frekuensi di masing-masing variabel. Hal ini melihat gambaran dari masing-masing variabel. Analisis univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing data baik variabel dependen yaitu kecanduan media sosial maupun independen yaitu faktor-faktor yang menjadi

penyebab kecanduan media sosial (Hulu & Sinaga, 2019)

Analisis bivariat

Analisis bivariat adalah suatu analisis yang memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara masing-masing variabel dependen dan independen. Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan variabel dependen yaitu kecanduan media sosial dengan masing-masing variabel independen yaitu faktor-faktor yang menjadi penyebab kecanduan media sosial (stres akademik, kontrol diri dan kesepian). Untuk mengetahui keeratan hubungan variabel dependen dan independen, peneliti menggunakan metode rank spearman yang ketentuannya sesuai dengan data skala peneliti yaitu skala ordinal (Qomusuddin, 2019)

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1.

Gambaran Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Kategori kecanduan media sosial	Frekuensi (F)	Presentase (%)
kecanduan media sosial rendah	10	9,7
kecanduan media sosial sedang	68	66
kecanduan media sosial tinggi	25	24,3

Berdasarkan tabel diatas, hasil kuesioner kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES sebagian besar responden mengalami kecanduan media sosial tingkat sedang sebanyak 68 orang dengan persentase 66%.

Tabel 2.

Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Berdasarkan tabel diatas, hasil kuesioner stres akademik pada mahasiswa FIKES sebagian besar responden mengalami stres akademik tingkat sedang sebanyak 30 orang dengan persentase 29.1%.

Tabel 3.

Gambaran Kesepian Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Kategori kesepian	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak Kesepian	6	5,8
Kesepian Ringan	16	15,5
Kesepian Sedang	46	44,7
Kesepian Berat	35	34,0

Berdasarkan tabel diatas, hasil kuesioner kesepian pada mahasiswa FIKES sebagian besar responden mengalami kesepian tingkat sedang sebanyak 46 orang dengan persentase 44,7%.

Tabel 4.

Gambaran Kontrol Diri Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Kategori kontrol diri	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Rendah	27	26,2
Sedang	55	53,4
Tinggi	21	20,4

Berdasarkan tabel diatas, hasil kuesioner kontrol diri pada mahasiswa FIKES sebagian besar responden mengalami kontrol diri tingkat sedang sebanyak 55 orang dengan persentase 53,4%.

Analisa Bivariat

Uji Normalitas

Tabel 5.

Uji Normalitas Kecanduan Media Sosial, Stres Akademik, Kesepian, dan Kontrol Diri Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Variabel	Signifikasi	Keterangan
Kecanduan Media Sosial	0,200	Normal
Stres Akademik	0,168	Normal

Kesepian	0,200	Normal
Kontrol Diri	0,092	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa semua variabel penelitian mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Uji linearitas

Tabel 6.

Uji Linearitas Kecanduan Media Sosial, Stres Akademik, Kesepian, dan Kontrol Diri Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Variabel	Signifikasi	Keterangan
Kecanduan Media Sosial --> Stres Akademik	0,694	Linear
Kecanduan Media Sosial --> Kesepian	0,214	Linear
Kecanduan Media Sosial --> Kontrol Diri	0,395	Linear

Berdasarkan tabel diatas, nilai $D_{.48}$ obtained from linearity didapatkan hasil 0,694 > 0,05. Artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel kecanduan media sosial dengan stres akademik, kesepian dan kontrol diri.

Uji Hipotesa

Tabel 7.

Uji Korelasi Rank Spearman Kecanduan Media Sosial dan Stres Akademik Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Variabel	Nilai Korelasi	Signifikasi	Hasil
Stres Akademik --> Kecanduan media sosial	0,400	0,000	Terdapat hubungan yang sedang

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecanduan media sosial dan stres akademik. Angka koefisien korelasi pada tabel diatas sebesar 0,400 sehingga disimpulkan bahwa tingkat hubungan variabel kecanduan media sosial dan stres akademik masuk dalam kategori sedang. Selain

itu, angka koefisien korelasi bernilai positif yang berarti hubungan kedua variabel bersifat searah. Dengan demikian dapat diartikan apabila tingkat kecanduan media sosial tinggi, maka tingkat stres akademik tinggi.

Tabel 8.

Uji Korelasi Rank Spearman Kecanduan Media Sosial dan Kesenian Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Variabel	Nilai Korelasi	Signifikansi	Hasil
Kecanduan media sosial --> Kesenian	0,662	0,000	Terdapat hubungan yang kuat

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecanduan media sosial dan kesenian. Angka koefisien korelasi pada tabel diatas sebesar 0,662 sehingga disimpulkan bahwa tingkat hubungan variabel kecanduan media sosial dan kesenian masuk dalam kategori kuat. Selain itu, angka koefisien korelasi bernilai positif, hal ini berarti hubungan kedua variabel bersifat searah (memiliki hubungan searah). Dengan demikian dapat diartikan apabila tingkat kecanduan media sosial tinggi, maka tingkat kesenian tinggi.

Tabel 9.

Uji Korelasi Rank Spearman Kecanduan Media Sosial dan Kontrol Diri Pada Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (n = 103)

Variabel	Nilai Korelasi	Signifikansi	Hasil
Kontrol diri --> Kecanduan media sosial	-0,607	0,000	Terdapat hubungan yang kuat

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecanduan media sosial dan kontrol diri. Angka koefisien korelasi pada tabel diatas sebesar -0,607 sehingga disimpulkan bahwa tingkat hubungan variabel kecanduan media sosial dan kontrol diri masuk dalam kategori kuat. Selain itu, angka koefisien korelasi bernilai negatif, hal ini berarti hubungan kedua variabel bersifat tidak

searah. Dengan demikian dapat diartikan apabila tingkat kecanduan media sosial tinggi, maka tingkat kontrol diri rendah.

PEMBAHASAN

Gambaran Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 103 mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, mayoritas responden mengalami kecanduan media sosial tingkat sedang sebanyak 68 orang (66%), kecanduan media sosial tingkat tinggi sebanyak 25 orang (24,3%), dan kecanduan media sosial tingkat rendah sebanyak 10 orang (9,7 %).

Mahasiswa yang termasuk dalam kecanduan media sosial tingkat sedang mempunyai intensitas menengah, tetapi bisa berubah menjadi tingkat tinggi maupun rendah. Young (2004) menjelaskan bahwa, mahasiswa yang mempunyai kecanduan media sosial memiliki berbagai tanda gejala yang muncul seperti perasaan bahagia saat menggunakan media sosial, muncul juga perasaan tidak bahagia, kecemasan, dan merasa sepi jika tidak dapat menggunakan media sosial. Hal ini bisa mengakibatkan munculnya permasalahan pada kehidupan nyata seperti telat dalam tugas kuliah dan tidak fokus dalam memahami pelajaran (Hartinah et al., 2019).

Responden yang sebagian besar berada pada tingkat sedang ini memiliki dampak negatif sehingga perlu adanya penanganan yang sesuai dengan tingkat kecanduan yang dialami.

Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 103 mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, mayoritas responden mengalami stres akademik tingkat sedang sebanyak 30 orang (29,1%), tidak stres atau normal sebanyak 8 orang (7,8%), stres akademik tingkat ringan sebanyak 21 orang (20,4%), stres akademik tingkat berat sebanyak 26 orang (25,2%), dan stres akademik tingkat sangat berat sebanyak 18 orang (17,5%).

Stres normal adalah hal yang alami dalam hidup dan hampir semua orang merasakannya yang perlu adanya adaptasi dalam mengatasi stresor. Stres ringan terjadi

selama beberapa menit sampai beberapa jam. Stres normal sering muncul dikeharian dan bisa membuat seseorang bersikap waspada dan bisa menghindari berbagai kemungkinan yang terjadi. Stres ringan tidak membuat fungsi fisiologis seseorang terganggu. Dalam segi psikis, seseorang dapat merasa bisa mengatasi pekerjaannya dibandingkan biasanya. Namun, secara tidak sadar energi cadangan tubuh mulai menipis. Pada stres tingkat sedang terjadi selama beberapa jam sampai beberapa hari. Stresor ini memiliki berbagai tanda gejala yang muncul seperti mudah lelah, kesulitan istirahat, cemas, dan mudah tersinggung. Stres tingkat berat adalah stres yang terjadi selama beberapa minggu. Persepsi seseorang menurun sehingga perlu banyak petunjuk. Stres tingkat sangat berat adalah keadaan yang bersifat kronis dan terjadi selama beberapa bulan sampai beberapa waktu yang tidak bisa ditentukan. Stres pada tingkat ini gejala yang muncul yaitu kondisi yang pasrah dan tidak semangat hidup. Stres sangat berat biasanya bisa memiliki depresi yang berat kedepannya (Rahmawati et al., 2019).

Terdapat berbagai tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa pada penelitian ini mulai dari stres normal hingga stres sangat berat. Kemampuan tiap mahasiswa untuk beradaptasi menyebabkan adanya perbedaan atau keberagaman tingkat stres.

Gambaran Kesenian Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 103 mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, mayoritas responden mengalami kesenian tingkat sedang sebanyak 46 orang (44,7%), kesenian ringan sebanyak 6 orang (5,8%), kesenian berat sebanyak 16 orang (15,5%), dan kesenian sangat berat sebanyak 35 orang (34,0%).

Kesenian menurut Margalit (2010) adalah pengalaman seseorang yang tidak menyenangkan saat hubungan sosialnya secara kualitas ataupun kuantitas lebih rendah secara signifikan. Menurut Heinrich & Gullone (2006), kesenian terjadi karena persepsi seseorang pada hubungannya dibandingkan banyaknya teman yang dimiliki (Rinaldi, 2021).

Kesenian yang dialami responden pada penelitian ini bervariasi dari yang tidak merasa kesenian hingga kesenian berat. Kesenian yang

dialami partisipan tersebut dipengaruhi oleh interaksi sosial.

Gambaran Kontrol Diri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 103 mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, mayoritas responden mengalami kontrol diri tingkat sedang sebanyak 57 orang (53,4%), kontrol diri tingkat rendah sebanyak 27 orang (26,2%), dan kontrol diri tingkat tinggi sebanyak 21 orang (20,4%).

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam melihat kondisi diri, lingkungan, dan mengelola perilaku agar sesuai dengan situasinya (J. Y. Harahap, 2017). Kontrol diri yang rendah ditandai dengan perilaku impulsif sehingga seseorang biasanya tidak bisa menahan godaan perilaku menyimpang karena tidak mampu mengantisipasi hal-hal yang merugikan secara jangka panjang. Namun, seseorang yang kontrol dirinya tinggi dapat menahan godaan karena mereka sadar bahwa tindakan yang impulsif bisa menyebabkan kerugian jangka panjang (Arifin & Milla, 2020).

Kontrol diri yang dialami responden pada penelitian ini berbeda-beda dari yang kontrol diri rendah hingga kontrol diri tinggi. Kontrol diri yang dialami partisipan tersebut tergantung dengan cara dan persepsi dalam mengatasi situasi yang terjadi.

Hubungan stres akademik dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji rank spearman, bertujuan untuk melihat ada hubungan atau tidak antara variabel independen stres akademik dengan variabel dependen kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,400 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat hubungan secara signifikan antara stres akademik dengan kecanduan media sosial.

Pattayakom (2012) menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai beban akademik tinggi dan tugas yang banyak bisa membuat seseorang stres sehingga berimbas kepada

perilaku kecanduan internet. Menurut Chao & Hsiao (2014), hal ini mengakibatkan intensitas dalam mengakses internet berlebih dan tidak terkontrol. Menurut Bian dan Louis (2014), seseorang yang melepas perasaan stresnya bisa disalurkan dengan mengakses internet dan biasanya aktif dalam media sosial sebagai cara untuk melampiaskan keluh kesah (Anggreani, 2018)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anggreani (2018), terdapat hubungan yang positif dan signifikan terkait stress akademik dengan kecanduan media sosial. Nilai r sebesar 0,355 dan signifikansi sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$).

Ketika seseorang mengalami stres akademik, maka akan mempengaruhi perilakunya sehingga mengalami kecanduan media sosial. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel stres akademik terhadap variabel kecanduan media sosial Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hubungan yang dimiliki kedua variabel ini bersifat positif, sehingga hubungan kedua variabel stress akademik dan kecanduan media sosial bersifat searah (memiliki hubungan yang searah). Dengan demikian, dapat diartikan apabila tingkat stres akademik tinggi, maka tingkat kecanduan media sosial menjadi tinggi.

Hubungan kesepian dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji rank spearman, bertujuan untuk melihat ada hubungan atau tidak antara variabel independen kesepian dengan variabel dependen kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,662 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan diterima. Disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat hubungan secara signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial.

Young, Pistner, O'Mara, & Buchanan (1999), menjelaskan bahwa kesepian yang dialami oleh seseorang menjadi faktor psikis yang disebabkan karena kurang atau hilangnya interaksi sosial sehingga seseorang akan mengatasi perasaan sepi dengan meningkatnya

pengaksesan internet seperti mengakses media sosial (Ariani et al., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh F. Harahap & Miftahurrahmah, (2020), terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial dengan nilai signifikansi 0,001 yang berarti kurang dari 0,05.

Ketika seseorang mengalami kesepian, maka akan mempengaruhi perilakunya sehingga mengalami kecanduan media sosial. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel kesepian terhadap variabel kecanduan media sosial Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hubungan yang dimiliki kedua variabel ini bersifat positif, sehingga hubungan kedua variabel kesepian dan kecanduan media sosial bersifat searah (memiliki hubungan yang searah). Dengan demikian, dapat diartikan apabila tingkat kesepian tinggi, maka tingkat kecanduan media sosial menjadi tinggi.

Hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji rank spearman, bertujuan untuk melihat ada hubungan atau tidak antara variabel independen kontrol diri dengan variabel dependen kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar -0,607 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat hubungan secara signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial.

Kim., Hong., Lee., dan Hyun (2017) menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri buruk akan berakibat munculnya perilaku yang bermasalah dan kontrol diri yang tinggi perlu untuk mengatasi perilaku yang bermasalah seperti kecanduan internet (Irawan et al., 2020). Remaja yang tidak mampu dalam kontrol diri menjadi penyebab mengalami kecanduan media sosial (Rahimaniar & Nuryono, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyunindya et al., (2021), terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan

10 kecanduan media sosial dengan nilai signifikansi -0.469 dan $p = 0.001$. Data ini menerangkan adanya hubungan negatif yang berarti semakin tingginya kontrol diri seseorang maka kecanduan media sosial semakin rendah.

Ketika seseorang mengalami kontrol diri rendah, maka akan mempengaruhi perilakunya sehingga mengalami kecanduan media sosial. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel kontrol diri terhadap variabel kecanduan media sosial Mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hubungan yang dimiliki kedua variabel ini bersifat negatif, sehingga hubungan kedua variabel kontrol diri dan kecanduan media sosial bersifat tidak searah (memiliki hubungan yang tidak searah). Dengan demikian, dapat diartikan apabila tingkat kontrol diri tinggi, maka tingkat kecanduan media sosial menjadi rendah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Responden berdasarkan tingkat kecanduan media sosial yang berada pada kategori rendah sebanyak 10 orang (9,7%), kecanduan media sosial tingkat sedang sebanyak 68 orang (66%), dan kecanduan media sosial tingkat tinggi sebanyak 25 orang (24,3%)
2. Ada hubungan secara signifikan antara stres akademik dengan kecanduan media sosial mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
3. Ada hubungan secara signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
4. Ada hubungan secara signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial mahasiswa FIKES UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Saran

1. Bagi Mahasiswa
Diharapkan mahasiswa FIKES dapat mendapatkan informasi tambahan terkait faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial, sehingga diharapkan dengan diketahuinya faktor-faktor penyebab maka mahasiswa dapat lebih mengontrol diri dalam mengakses media sosial.

2. Bagi Institusi

Bagi Institusi diharapkan lebih memperhatikan mahasiswa yang memiliki kecanduan media sosial dan melakukan penanganan sesuai dengan faktor-faktor penyebabnya.

19 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penelitian lebih dalam terkait faktor-faktor kecanduan media sosial, sehingga dapat dikaji kembali terkait faktor lain yang mungkin menjadi pemicu kecanduan media sosial pada mahasiswa FIKES. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti penanganan kepada mahasiswa FIKES yang mengalami kecanduan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adminuniv. (2021). *Pengertian Fakultas, dan Program Studi (Prodi)*. <https://feb.umsu.ac.id/pengertian-fakultas-dan-program-studi-prodi8021-2/>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). *Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial*. 4(1), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Anggreani, N. (2018). Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Psikoborneo*, 6(2), 158–164.
- APJII. (2020). *Laporan Survei Internet APJII 2019 - 2020*. <https://apjii.or.id/survei>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*. 3(1), 41–53.
- Ariani, M. D., Supradewi, R., Syafitri, U., Kesepian, P., Pengungkapan, D. A. N., Online, D., Kecanduan, T., Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, U. (2019). Peran Kesepian dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir. *Proyeksi*, 14(1), 12–21.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>

- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- BKKBN. (2021). *Remaja Ideal Generasi Perubahan (Problematika, Perkembangan dan Potensi)*. <https://ntb.bkkbn.go.id/?p=2127>
- BPS. (2022). *Jenis Kelamin*. <https://sirusa.bps.go.id/sirusa/index.php/variabel/33>
- Darmawan, F. H. (2020). Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan (D-3) Sebagai Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Di Era Pandemi, Mungkinkah? *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat II "Tantangan Dan Inovasi Kesehatan Di Era Society 5.0" PIN-LITAMAS II*, 2(1), 146–157. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/PLT/article/view/27/33>
- Du, J., Kerkhof, P., & van Koningsbruggen, G. M. (2021). The Reciprocal Relationships Between Social Media Self-Control Failure, Mindfulness And Wellbeing: A Longitudinal Study. *PLoS ONE*, 16(8 August), 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255648>
- Duryat, M., Abdurrohman, S., & Permana, A. (2021). *Mengasah Jiwa Kepemimpinan : Peran Organisasi Kemahasiswaan*. Penerbit Adab.
- Ginting, R., & Yulistiyono, A. (2021). *Etika Komunikasi Dalam Media Sosial : Saring Sebelum Sharing*. Penerbit Insani.
- Gita, B., Arimbawa, A., & Arifin, M. (2020). *Analisa Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi*. 2(1). <http://jurnal.icjambi.id/index.php>
- Hakim, S. N., Raj, A. A., & Prastiwi, D. F. C. (2017). Remaja dan internet. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, 2008, 311–319. [https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/9290/Siti Nurina Hakim.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/9290/Siti%20Nurina%20Hakim.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Harahap, F., & Miftahurrahmah, H. (2020). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Kesepian pada Mahasiswa. *Acta Psychologica*, 2, 153–160.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 131. <https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>
- Hariyanti, N. R. (2020). *Metodologi Penelitian Karya Ilmiah*. Graniti.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII(1). <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan Statcal : Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan*. Yayasan kita menulis.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). *Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*. 3, 73–80.
- Indra, I. made, & Cahyaningrum, I. (2019). *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian*. Deepublish.
- Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2).
- Khairun, D. Y., Hakim, I. Al, Fakultas, K., & Pendidikan, I. (2021). *Pengembangan Instrumen Adiksi Media Sosial Instagram Remaja*. 7(1), 1–9.

- Kuswantoro. (2020). *Pendidikan Profetik untuk Anak di Era Digital: Upaya Menangani Kecanduan Gadget pada Anak*. 2(1), 87–99. <https://id.theasianparent.com/kasus-anak-kecanduan-gadget>,
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK) Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan SDM Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan.
- Mulyati, T. (2018). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardiswisa Semarang. *Jurnal Empati*, 7, 152–161.
- Napitupulu, D., Windarto, A. P., Wanto, A., Simarmata, J., Purmomo, A., Bachtiar, E., Abdilah, L. A., Sinambela, M., Kusuma, A. H. P., Muharlisiani, L. T., Ramadhani, Y. R., & Norfriansyah, D. (2020). *Menulis Artikel Ilmiah Untuk Publikasi*. Yayasan kita menulis.
- Nurfadilah, S. (2021). *Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastris, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *Nursing Update*, 12(3), 36–47.
- Putra, M. D. R. E., & Apsari, N. C. (2021). Hubungan Proses Perkembangan Psikologis Remaja Dengan Tawuran Antar Remaja. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1), 14–24.
- Qomusuddin, I. F. (2019). *Statistik Pendidikan : Lengkap dengan Aplikasi IBM SPSS Statistic 20.0*. Deepublish.
- Rahimaniar, I., & Nuryono, W. (2021). Studi Kepustakaan Tentang Faktor Penyebab dan Penanganan Kecanduan Media Sosial. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 185–196.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25–33.
- <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.11180>
- Resmadewi, R. (2019). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal Di Asrama. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 122. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v13i2.764>
- Rinaldi, M. R. (2021). Kesepian pada Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 Loneliness among College Students during the COVID-19 Pandemic Martaria Rizky Rinaldi Universitas Mercu Buana, Yogyakarta, Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 267–277.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif: Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, dan EksPerimen*. Deepublish.
- Safitri, R. I., & Dewi, D. K. (2020). Perbedaan Perceived Academic Stress Ditinjau dari Tahun Angkatan Pada Mahasiswa Fakultas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 32–42.
- Sechan, A. S. (2021). *Hubungan Modal Psikologis dan Stres Akademik Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Indonesia.
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Hanaruddin, Y. P., Adhiwijaya, A., Akbar, H., Agustawan, Nugraha, D. P., & Renaldi, R. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Social, W. are, & Hootsuite. (2022). *Digital 2022: Another Year Of Bumper Growth*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>
- Solimun, Fernandes, A. A. R., & Nurjannah. (2017). *Metode Statistika Multivariat : Pemodelan Persamaan Struktural (SEM)*. UB Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. ALFABETA.

- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek Dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>
- Utami, Y. T. (2018). *Pengaruh karakteristik pasien terhadap kualitas pelayanan rawat jalan di uptd puskesmas penumping surakarta*. 8(1), 57–65.
- Wahyunindya, B. P., Silaen, S. M. J., & Diri, K. (2021). *Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara*. 5(1), 51–58.
- WeAreSocial, & KEPIOS. (2022). *DIGITAL 2022: INDONESIA*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>
- Welang, A., Pasiak, T., & Wongkars, D. (2018). Gambaran Kinerja Otak Pada Adiksi Game Online Dengan Menggunakan Instrumen Isha. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*, 01(02), 1–5.
- Widyana, R., & Purnamasari, S. E. (2020). Do Fear of Missing-out Mediated by Social Media Addiction Influence Academic Motivation Among Emerging Adulthood? *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(3), 259–275. <https://doi.org/10.12928/JEHCP.V9I3.15977>
- Xu, S., Qiu, D., Hahne, J., Zhao, M., & Hu, M. (2018). Psychometric properties of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among Chinese adolescents. *Medicine (Baltimore)*, 97(38), e12373. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000012373>
- Yunalia, E. M., Jayani, I., Suharto, I. P. S., & Susilowati, S. (2021). Kecerdasan emosional dan mekanisme coping berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 869–878. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559/pdf>
- Yusuf, A., PK, R. F., Nihyati, H. E., & Tristiana, R. D. (2019). *Kesehatan Jiwa : Pendekatan Holistik dalam Asuhan Keperawatan*. Mitra Wacana Media.

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	2%
2	ejournal.bsi.ac.id Internet Source	1%
3	repository.ub.ac.id Internet Source	1%
4	konsultasiskripsi.com Internet Source	1%
5	www.scribd.com Internet Source	1%
6	adoc.pub Internet Source	1%
7	Submitted to Hialeah Gardens Senior High School Student Paper	1%
8	wisuda.unissula.ac.id Internet Source	1%
9	jurnal.unpad.ac.id Internet Source	1%

10	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1 %
11	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	1 %
12	123dok.com Internet Source	1 %
13	journal.moestopo.ac.id Internet Source	1 %
14	Ardenal Pata, Aspin Aspin, Yuliasri Ambar Pambudhi. "Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial", Jurnal Sublimapsi, 2021 Publication	<1 %
15	jurnal.untag-sby.ac.id Internet Source	<1 %
16	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	<1 %
17	Parulian Sitompul, Dede Mahmudah, Marudur Pandapotan Damanik. "Pemanfaatan Media Sosial dan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Ketenagakerjaan Di Kalangan Angkatan Kerja Muda Pada Masa Pandemi COVID-19", Jurnal Studi Komunikasi dan Media, 2021 Publication	<1 %
18	jik.stikesalifah.ac.id Internet Source	<1 %

19	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
20	mercubaktijaya.ac.id Internet Source	<1 %
21	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
22	aksiologi.org Internet Source	<1 %
23	core.ac.uk Internet Source	<1 %
24	ejournal2.litbang.kemkes.go.id Internet Source	<1 %
25	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
26	rsjsoerojo.co.id Internet Source	<1 %
27	Makhmuri Makhmuri. "Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar matematika siswa kelas IV SD Negeri Panca Tunggal Tahun Ajaran 2019/2020", JEMARI (Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah), 2020 Publication	<1 %
28	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %

karyailmiah.unisba.ac.id

29

Internet Source

<1 %

30

pt.scribd.com

Internet Source

<1 %

31

cbdbetos.blogspot.com

Internet Source

<1 %

32

repository.usd.ac.id

Internet Source

<1 %

33

Rukmini Rukmini. "Bermain Kartu Flash Dan Kemampuan Kognitif Anak Usia 4-6 Tahun Di Wilayah Manukan Loka Tandes Surabaya", *Adi Husada Nursing Journal*, 2021

Publication

<1 %

34

repository.uinjkt.ac.id

Internet Source

<1 %

35

digilib2.unisayogya.ac.id

Internet Source

<1 %

36

journals.ums.ac.id

Internet Source

<1 %

37

poltekkes-sorong.e-journal.id

Internet Source

<1 %

38

download.garuda.ristekdikti.go.id

Internet Source

<1 %

39

ejurnal.undana.ac.id

Internet Source

<1 %

40	repo.uinsatu.ac.id Internet Source	<1 %
41	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
42	journal.ppnijateng.org Internet Source	<1 %
43	ojs.unud.ac.id Internet Source	<1 %
44	jurnal.stikmuhptk.ac.id Internet Source	<1 %
45	Ika Nur Saputri. "The Effect of Yoga Exercises on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women", Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 2021 Publication	<1 %
46	Meliana Sari, Muhammad Habib Alvinesar, Rahayu Astuti. "Upaya Menurunkan Kejadian Hipertensi Melalui Kegiatan Training Of Trainer Di Kelurahan Pondok Benda Tangerang Selatan", Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat UBJ, 2021 Publication	<1 %
47	docplayer.info Internet Source	<1 %
48	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %

49	journalsociologie.fisip.unila.ac.id Internet Source	<1 %
50	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	<1 %
51	id.123dok.com Internet Source	<1 %
52	journal.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
53	journals.upi-yai.ac.id Internet Source	<1 %
54	repository.upi-yai.ac.id Internet Source	<1 %
55	2021.konaspsikes.id Internet Source	<1 %
56	RINDA FITHRIYANA. "HUBUNGAN KEJADIAN ACNE VULGARIS DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI KELAS XI DI SMAN 2 BANGKINANG KOTA", Jurnal Ners, 2019 Publication	<1 %
57	eprints.poltektegal.ac.id Internet Source	<1 %
58	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	<1 %
59	journal.umpo.ac.id Internet Source	<1 %

60

jurnal.unissula.ac.id

Internet Source

<1 %

61

repository.radenintan.ac.id

Internet Source

<1 %

62

scholar.unand.ac.id

Internet Source

<1 %

63

Riza Nur Fadila, Tia Ainun Nadiroh, Ria Juliana, Primasari Zahra Hafizhotu Zulfa, Ibrahim Ibrahim. "Kemandirian Belajar Secara Daring Sebagai Prediktor Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Matematika UIN Sunan Kalijaga", Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika, 2021

Publication

<1 %

64

Sinta Ayu Bhakti Pertiwi, Eni Hidayati. "KECANDUAN MEDIA SOSIAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SEMARANG KECAMATAN CANDISARI KOTA SEMARANG", Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 2018

Publication

<1 %

65

e-journals.unmul.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On