GAMBARAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA
GENERAL OVERVIEW OF SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Ayun Widya Anggraeni[1], Intan Dwi Nuraini[2], Ahmad Faqihuddin[3]

[1,2,3]*Universitas Muria Kudus*
E-mail : ayunwidya3212@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan gambaran kecanduan media sosial pada mahasiswa, mengidentifikasi aspek kognitif, afektif, dan perilaku, serta menganalisis dampaknya pada fungsi akademik, emosional, dan sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial (rata-rata 8-12 jam per hari) membuat mahasiswa rentan mengalami perilaku kompulsif dan sulit dikendalikan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif jenis fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif (lived experience) tiga mahasiswa Universitas Muria Kudus yang menunjukkan gejala kecanduan. Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa kecanduan media sosial adalah fenomena multidimensional. Secara kognitif, ditandai oleh Fear of Missing Out (FOMO) dan preokupasi yang menyebabkan gangguan fokus. Secara afektif, terdapat ketergantungan emosional pada validasi sosial (like dan komentar) yang bertindak sebagai positive reinforcement, namun juga memicu kecemasan dan penyesalan. Secara perilaku, kecanduan termanifestasi dalam pola penggunaan otomatis, berulang, dan kegagalan mengontrol durasi. Pola ini berdampak negatif pada prokrastinasi akademik, peningkatan stres, dan gangguan pola tidur. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan media sosial tidak hanya tentang durasi, melainkan interaksi kompleks antara pikiran, emosi, dan perilaku yang membutuhkan intervensi multidimensional.

Kata Kunci : *Kecanduan Media Sosial; Mahasiswa; Fenomenologi; Kognitif; Afektif; Perilaku*

ABSTRACT

This study aims to describe the picture of social media addiction in university students, identify its cognitive, affective, and behavioral aspects, and analyze its impact on academic, emotional, and social functions. The high intensity of social media usage (averaging 8-12 hours per day) makes students vulnerable to compulsive and uncontrolled behavior. This research employed a qualitative method with a phenomenological approach to explore the subjective experiences (lived experience) of three Muria Kudus University students exhibiting addiction symptoms. The results of the in-depth interviews indicate that social media addiction is a multidimensional phenomenon. Cognitively, it is characterized by Fear of Missing Out (FOMO) and preoccupation leading to distraction. Affectively, there is an emotional dependence on social validation (likes and comments) acting as positive reinforcement, which also triggers anxiety and regret. Behaviorally, addiction manifests in automatic, repetitive usage patterns and a failure to control usage duration. This pattern negatively impacts academic procrastination, increases stress, and disturbs sleep patterns. This study concludes that social media addiction is not just about duration but a complex interaction between thoughts, emotions, and behaviors that necessitates a multidimensional intervention.

Keywords : *Social media addiction; Students; Phenomenology; Cognitive; Affective; Behavior.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mendorong media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, baik sebagai sarana komunikasi, pencarian informasi, hiburan, maupun pembentukan identitas diri. Kelompok usia mahasiswa (dewasa awal) merupakan pengguna media sosial paling aktif di Indonesia, dengan durasi penggunaan yang dapat mencapai lebih dari 3–6 jam per hari, bahkan hingga 8–12 jam pada sebagian individu (Maulani et al., 2024). Intensitas penggunaan yang tinggi ini meningkatkan risiko pergeseran fungsi media sosial dari alat yang produktif menjadi perilaku kompulsif yang sulit dikendalikan.

Kecanduan media sosial ditandai oleh dorongan berulang untuk mengakses platform digital, ketidakmampuan mengontrol durasi penggunaan, serta munculnya ketidaknyamanan psikologis ketika akses dibatasi. Gejala yang sering muncul meliputi fear of missing out (FOMO), gangguan konsentrasi, kecemasan, prokrastinasi akademik, hingga gangguan tidur (Pratiwi & Mamesah, 2023; Tanjung & Bangun, 2024). Pada konteks mahasiswa, kondisi ini berdampak langsung pada penurunan kualitas belajar, regulasi emosi yang maladaptif, serta melemahnya interaksi sosial secara langsung.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan stres dan depresi pada mahasiswa (Gunawan et al., 2021; Aziz, 2020), serta bahwa faktor psikologis seperti kesepian dan FOMO berperan signifikan dalam memprediksi kecanduan media sosial (Zanah & Rahardjo, 2020). Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih didominasi pendekatan kuantitatif yang berfokus pada durasi penggunaan atau skor skala adiksi, sehingga belum menggambarkan secara mendalam bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman kecanduan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan: bagaimana gambaran kecanduan media sosial pada mahasiswa ditinjau dari aspek kognitif, afektif, dan perilaku, serta dampaknya terhadap fungsi akademik dan psikososial? Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pengalaman subjektif mahasiswa terkait kecanduan media sosial, mengidentifikasi dinamika pikiran, emosi, dan perilaku yang terlibat, serta memahami implikasinya dalam konteks kehidupan akademik.

Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi dalam mengisi celah penelitian (research gap) dengan menghadirkan pendekatan kualitatif fenomenologis yang menekankan pengalaman hidup (lived experience) mahasiswa. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi digital dengan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kecanduan media sosial sebagai fenomena multidimensional, tidak semata-mata ditentukan oleh lamanya penggunaan, tetapi oleh interaksi kompleks antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait kecanduan media sosial. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak berfokus pada pengukuran kuantitatif intensitas penggunaan, melainkan pada bagaimana mahasiswa memaknai, merasakan, dan mengalami ketergantungan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Subjek penelitian terdiri dari tiga mahasiswa aktif Universitas Muria Kudus yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria pemilihan subjek meliputi: mahasiswa berusia

dewasa awal (±18–25 tahun), menggunakan media sosial setiap hari dengan durasi tinggi (lebih dari 8 jam per hari), serta menunjukkan gejala kecanduan media sosial seperti kesulitan mengontrol penggunaan, rasa gelisah ketika tidak mengakses media sosial, dan terganggunya aktivitas akademik. Jumlah subjek ditentukan berdasarkan prinsip kecukupan data (data saturation), yaitu ketika informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak ditemukan tema baru yang signifikan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) secara tatap muka dengan panduan semi-terstruktur yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku kecanduan media sosial. Data pendukung diperoleh melalui observasi non-partisipan terbatas selama proses wawancara. Seluruh data dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif yang meliputi reduksi data, penyajian data dalam bentuk naratif, serta penarikan kesimpulan secara induktif untuk menemukan pola dan tema utama pengalaman kecanduan media sosial pada mahasiswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial pada mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan interaksi antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Temuan utama memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial tidak lagi sekadar aktivitas rekreatif, melainkan telah membentuk pola ketergantungan yang memengaruhi cara berpikir, pengelolaan emosi, serta perilaku keseharian mahasiswa. Intensitas penggunaan yang tinggi disertai kesulitan mengontrol durasi menunjukkan bahwa kecanduan media sosial tidak dapat dipahami hanya dari lamanya waktu penggunaan, tetapi dari dampaknya terhadap fungsi akademik dan psikososial.

Aspek Kognitif: Preokupasi dan Fear of Missing Out (FOMO)

Secara kognitif, mahasiswa menunjukkan preokupasi terhadap media sosial, ditandai dengan dorongan untuk terus memantau pembaruan informasi dan aktivitas sosial. Ketakutan tertinggal informasi atau pengalaman sosial (fear of missing out/FOMO) menjadi pemicu utama yang mempertahankan perilaku penggunaan berulang. Media sosial dipersepsikan sebagai sumber informasi dan relasi yang penting, sehingga ketidakhadiran akses menimbulkan rasa gelisah dan tidak nyaman.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Zanah dan Rahardjo (2020) yang menyatakan bahwa FOMO berperan signifikan dalam memperkuat kecanduan media sosial pada mahasiswa. Secara akademik, hasil ini menegaskan bahwa kecanduan media sosial berakar pada pola kognitif yang menjadikan media sosial sebagai kebutuhan psikologis, bukan sekadar pilihan aktivitas. Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan bukti bahwa aspek kognitif berfungsi sebagai fondasi awal terbentuknya kecanduan media sosial.

Aspek Afektif: Ketergantungan Emosional dan Penguatan Positif

Dari aspek afektif, media sosial berperan sebagai sumber regulasi emosi. Respon sosial seperti like, komentar, dan interaksi daring memunculkan perasaan senang, dihargai, dan percaya diri, yang berfungsi sebagai bentuk penguatan positif. Namun, emosi positif tersebut bersifat sementara dan sering diikuti oleh emosi negatif seperti cemas, bersalah, atau menyesal ketika mahasiswa menyadari dampak penggunaan media sosial terhadap kewajiban akademik.

Temuan ini mendukung pandangan Pratiwi dan Mamesah (2023) bahwa individu dengan kecanduan media sosial cenderung menggunakan platform digital sebagai pelarian emosi. Dalam kerangka teori penguatan (operant conditioning), pengalaman emosional positif memperkuat

perilaku penggunaan media sosial meskipun konsekuensi negatif muncul kemudian. Secara akademik, hasil ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial tidak hanya dipertahankan oleh kebutuhan informasi, tetapi juga oleh kebutuhan emosional yang belum terkelola secara adaptif.

Aspek Perilaku: Pola Kompulsif dan Gangguan Fungsi Akademik

Pada aspek perilaku, kecanduan media sosial tercermin dalam pola penggunaan kompulsif, seperti membuka aplikasi secara otomatis, penggunaan yang melebihi rencana, serta kegagalan mengurangi durasi meskipun telah menyadari dampak negatifnya. Perilaku ini berdampak langsung pada penundaan tugas akademik, gangguan konsentrasi, dan pola tidur yang tidak teratur.

Hasil ini konsisten dengan temuan Gunawan et al. (2021) dan Aziz (2020) yang menunjukkan hubungan antara penggunaan media sosial berlebihan dengan stres dan penurunan fungsi akademik. Kontribusi penelitian ini terletak pada penjelasan bahwa perilaku kompulsif bukan semata-mata akibat lemahnya kontrol diri, tetapi merupakan hasil interaksi berulang antara penguatan emosional dan stimulus digital yang terus-menerus.

Makna Akademik dan Kontribusi Penelitian

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan media sosial pada mahasiswa merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan saling memperkuat antar aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Temuan ini memberikan kontribusi akademik dengan memperkaya literatur psikologi digital melalui pendekatan fenomenologis yang menekankan pengalaman subjektif mahasiswa. Berbeda dari penelitian kuantitatif yang menitikberatkan pada durasi penggunaan, studi ini menunjukkan bahwa makna dan pengalaman psikologis pengguna memiliki peran kunci dalam terbentuknya kecanduan media sosial.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan intervensi kecanduan media sosial pada mahasiswa perlu bersifat multidimensional, tidak hanya membatasi waktu penggunaan, tetapi juga membantu mahasiswa mengembangkan regulasi emosi dan pola pikir yang lebih adaptif terhadap penggunaan media sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecanduan media sosial pada mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara simultan. Temuan utama menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami preokupasi kognitif dan fear of missing out (FOMO), ketergantungan emosional terhadap validasi sosial, serta pola penggunaan kompulsif yang sulit dikendalikan. Kondisi ini berdampak pada terganggunya fungsi akademik, regulasi emosi, dan keseharian mahasiswa. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menggambarkan kecanduan media sosial serta mengidentifikasi dinamika kognitif, afektif, dan perilaku pada mahasiswa telah tercapai.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa kecanduan media sosial tidak ditentukan semata oleh durasi penggunaan, melainkan oleh interaksi kompleks antara pikiran, emosi, dan perilaku. Secara praktis, temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan multidimensional dalam upaya pencegahan dan penanganan kecanduan media sosial di lingkungan perguruan tinggi. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah subjek yang terbatas dan ruang lingkup konteks yang spesifik, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek yang lebih beragam serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kecanduan media sosial pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Abidah, A., & Aziz, A. (2020). Acta Psychologia Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. In *Acta Psychologia* (Vol. 2, Issue 2). http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia

Afifah, A., & Tjie, L. T. (2025). Kontribusi fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa. JPTAM (Jurnal Pendidikan Tambusai), 9(1).

Andriansyah, M. R. (2025). Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa. *Arus Jurnal Pendidikan*, *5*(1), 17-22.

Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *5*(2), 201-210.

Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2021). *PREVENTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19*. *12*, 282–295. http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif

Kartasasmita, S., & Shofiyanti, G. (2024). Hubungan Sosial Media Addiction dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(13), 284-296. Kartasasmita, S., & Shofiyanti, G. (2024). Hubungan Sosial Media Addiction dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(13), 284-296.

Maulani, E. B., Gemiharto, I., Trulline, P., Studi, P., Komunikasi, M., Komunikasi, I., Padjadjaran, U., & Indonesia, J. (2024). Analisis Pengelolaan Instagram oleh Media Fimela dalam Menciptakan Engagement. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *2*(1), 138–145. https://doi.org/10.62017/arima

Moleong, L. J., & Surjaman, T. (2014). Metodologi penelitian kualitatif.

Nafisa, S., & Salim, I. K. (2022). Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, *2*(1), 41-48.

Pratiwi, S., Mamesah, D. M., & Psi, M. (n.d.). *Hubungan Antara Impostor Syndrom Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta Hubungan antara Perasaan Takut Tertinggal (Fomo) Dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*.

Pujiyana, P., Sawitri, S., Setiawan, I., Anggraeni, L., & Rosidi, Moh. I. (2025). Pengaruh Media Sosial dan Game Online Terhadap Interaksi Sosial mahasiswa (Studi di Universitas Nasional Pasim). *Indonesian Journal of Social Science*, *3*(2), 58–66. https://doi.org/10.58818/ijss.v3i2.127

Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(2), 456-461.

Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, *17*(33), 81-95.

Sugiyono, S. (2007). Metode Penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D. *Bandung Alf*.

Yulistia Tanjung, H., Lestari, Y., Br Bangun, R., Ilmu, P., Masyarakat, K., Islam, U., & Sumatera Utara, N. (2024). *HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FKM UIN SUMATERA UTARA TAHUN 2023*. *5*(2).

Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, *9*(2), 286–301. https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386