

Pengaruh Tingkat Kecanduan Media Sosial terhadap Perilaku Mabuk Gawai di Antara Teman Sebaya

Salsa Septi Rahmadhani¹, Moh. Mudzakkir²

^{1,2}Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: ¹24040564131@mhs.unesa.ac.id, ²mudzakkir@unesa.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the influence of the level of social media addiction on gadget intoxication behavior among adolescents in the city of Surabaya. The approach used was quantitative with a survey method, involving 286 adolescent respondents aged 17–19 years who actively use social media every day. The research instrument was compiled based on indicators from the theory of behavioral addiction and analyzed using Pearson correlation test and simple linear regression. The results of the study showed that the level of social media addiction was in the high category and had a positive and significant influence on gadget drunk behavior. A correlation coefficient of 0.682 and an influence contribution of 46.5% showed that almost half of the variation in gadget drunk behavior was influenced by social media addiction. In addition, relationships with peers also reinforce these behavioral tendencies through social pressure and digital conformity. This research emphasizes the importance of digital literacy, self-regulation, parental supervision, and the active role of schools and society in preventing adolescents' addictive behavior towards gadgets and excessive use of social media.

Keywords: Social Media Addiction, Gadget Drunkenness, Teens, Peers, Digital Literacy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh tingkat kecanduan media sosial terhadap perilaku mabuk gawai di kalangan remaja Kota Surabaya. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei, melibatkan 286 responden remaja berusia 17–19 tahun yang aktif menggunakan media sosial setiap hari. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator dari teori adiksi perilaku dan dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson serta regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial berada dalam kategori tinggi dan memiliki pengaruh positif serta signifikan terhadap perilaku mabuk gawai. Koefisien korelasi sebesar 0,682 dan kontribusi pengaruh sebesar 46,5% menunjukkan bahwa hampir separuh variasi perilaku mabuk gawai dipengaruhi oleh kecanduan media sosial. Selain itu, hubungan dengan teman sebaya turut memperkuat kecenderungan perilaku tersebut melalui tekanan sosial dan konformitas digital. Penelitian ini menekankan pentingnya literasi digital, regulasi diri, pengawasan orang tua, serta peran aktif sekolah dan masyarakat dalam mencegah perilaku adiktif remaja terhadap gawai dan penggunaan media sosial yang berlebihan.

Kata kunci: Kecanduan Media Sosial, Mabuk Gawai, Remaja, Teman Sebaya, Literasi Digital

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memberikan dampak besar terhadap hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk dalam pola komunikasi dan interaksi sosial. Salah satu bentuk paling menonjol dari kemajuan ini adalah media sosial, yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Generasi muda saat ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat akrab dengan perangkat digital dan media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Twitter. Aktivitas seperti berbagi informasi, memperluas jaringan pertemanan, hingga membentuk identitas diri kini dilakukan melalui platform-platform digital tersebut. Meskipun memberikan berbagai manfaat positif, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat memunculkan konsekuensi negatif, seperti munculnya perilaku adiktif terhadap media sosial dan perangkat digital atau yang sering disebut sebagai *kecanduan media sosial* dan *mabuk gawai*.

Fenomena mabuk gawai (*gadget intoxication*) merupakan istilah yang menggambarkan kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan untuk lepas dari penggunaan gawai, yang ditandai dengan gejala-gejala seperti penggunaan secara kompulsif, ketergantungan emosional, penarikan diri dari lingkungan sosial nyata, hingga gangguan fungsi harian seperti tidur dan belajar. Kondisi ini sangat rentan terjadi pada remaja, mengingat masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas dan ketergantungan tinggi terhadap kelompok teman sebaya. Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga arena eksistensi diri dan pencarian pengakuan sosial. Maka tak heran jika remaja cenderung menunjukkan perilaku penggunaan media sosial yang intens, bahkan berlebihan.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menyoroti dampak dari kecanduan media sosial terhadap berbagai aspek kehidupan remaja. Andreassen et al. (2016) menemukan bahwa kecanduan terhadap media sosial berkorelasi dengan meningkatnya gejala depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Al-Menayes (2015) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak pada performa akademik serta menurunkan kemampuan regulasi diri. Salehan dan Negahban (2013) menambahkan bahwa penggunaan media sosial pada perangkat seluler sangat rentan menimbulkan kecanduan, terutama ketika dipengaruhi oleh tekanan sosial dan kebutuhan untuk selalu terhubung. Penelitian oleh Septyaningsih dan Widyastuti (2020) juga mengungkapkan bahwa perilaku mabuk gawai berdampak negatif terhadap kualitas tidur dan tingkat stres pada remaja. Meskipun demikian, sebagian besar studi tersebut masih terfokus pada aspek psikologis individual, belum banyak yang secara spesifik mengkaji keterkaitan antara kecanduan media sosial dan perilaku mabuk gawai dalam konteks hubungan sosial teman sebaya.

Penelitian ini hadir dengan menawarkan kebaruan berupa fokus analisis terhadap pengaruh tingkat kecanduan media sosial terhadap perilaku mabuk gawai remaja, dengan menempatkan konteks teman sebaya sebagai ruang sosial yang memengaruhi dan memperkuat pola perilaku digital tersebut. Remaja cenderung mengadopsi norma perilaku dari kelompok sosialnya, termasuk dalam penggunaan media sosial. Oleh karena itu, penting untuk melihat bagaimana dinamika penggunaan media sosial dan gawai berkembang dalam jaringan interaksi sosial mereka. Selain itu, lokasi penelitian yang difokuskan di Kota Surabaya sebagai representasi lingkungan urban memberikan relevansi kontekstual terhadap fenomena ini di masyarakat kota yang memiliki akses tinggi terhadap teknologi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh tingkat kecanduan media sosial terhadap perilaku mabuk gawai di antara teman sebaya. Penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan apakah intensitas penggunaan

media sosial yang tinggi berkorelasi dan berkontribusi secara signifikan terhadap kecenderungan remaja untuk mengalami ketergantungan terhadap gawai. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga analitik untuk mengungkap hubungan kausal antara kedua variabel tersebut.

Manfaat ilmiah dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi terhadap kajian-kajian sosiologi digital dan psikologi remaja, khususnya dalam memahami perilaku penggunaan media sosial yang berkembang di era teknologi informasi. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai landasan bagi para pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan untuk menyusun strategi intervensi dan edukasi yang tepat dalam menghadapi permasalahan kecanduan digital di kalangan generasi muda. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi penelitian lanjutan yang ingin mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku mabuk gawai, seperti kontrol diri, pengaruh keluarga, atau tekanan akademik.

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik survei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 286 responden yang merupakan remaja pengguna aktif media sosial di Kota Surabaya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan platform Google Form. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif, uji validitas dan reliabilitas, serta uji korelasi Pearson dan regresi linier sederhana untuk mengetahui arah dan kekuatan pengaruh antar variabel. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengukur hubungan kuantitatif secara langsung dan objektif antara tingkat kecanduan media sosial dan perilaku mabuk gawai.

TINJAUAN PUSTAKA

Media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja di era digital. Platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan berbagai aplikasi lain tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang sosial untuk pencarian jati diri, ekspresi diri, dan pembentukan citra sosial di hadapan teman sebaya. Fenomena ini didukung oleh temuan Best et al. (2021) yang menyatakan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam membentuk identitas dan kesejahteraan psikologis remaja melalui mekanisme interaksi sosial dan validasi daring. Namun, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah kecanduan media sosial.

Menurut Andreassen et al. (2016), kecanduan media sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan dorongan kuat dan sulit dikendalikan untuk terus menggunakan media sosial meskipun telah menimbulkan konsekuensi negatif dalam kehidupan nyata. Dalam konteks terkini, Hussain dan Wegmann (2022) memperluas definisi ini dengan menekankan adanya dimensi *loss of control* dan *functional impairment*, yaitu ketidakmampuan individu untuk membatasi durasi penggunaan serta munculnya gangguan dalam fungsi sosial dan akademik. Dalam penelitian ini, kecanduan media sosial dikaji sebagai variabel independen (X1) dan dioperasionalkan melalui lima dimensi berdasarkan kerangka adiksi perilaku dari Griffiths (2005), yakni *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, dan *conflict*. Setiap dimensi diukur melalui indikator pernyataan dalam skala Likert, seperti “merasa tenang setelah membuka media sosial” atau “terus memikirkan akun media sosial meski sedang mengerjakan hal lain.

Fenomena kecanduan media sosial memiliki keterkaitan erat dengan perilaku yang dalam penelitian ini disebut sebagai mabuk gawai atau *gadget intoxication*. Istilah ini mengacu pada kecenderungan individu, khususnya remaja, untuk menggunakan perangkat digital secara berlebihan dan kompulsif hingga menimbulkan gangguan fungsi sosial, psikologis,

dan fisik. Septyaningsih dan Widyastuti (2020) menjelaskan bahwa perilaku mabuk gawai ditandai oleh penggunaan gawai dalam durasi panjang, gangguan tidur, dan menurunnya konsentrasi dalam belajar maupun berinteraksi sosial. Sementara itu, Yue et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan gawai berlebih pada remaja berkorelasi positif dengan tingkat stres, kelelahan digital, dan *nomophobia* (ketakutan berlebihan saat tidak memegang ponsel). Dalam penelitian ini, mabuk gawai digunakan sebagai variabel dependen (Y) yang diukur melalui tiga dimensi utama, yaitu frekuensi penggunaan gawai, kompulsivitas, dan dampak negatif. Indikator seperti penggunaan gawai lebih dari empat jam per hari, merasa cemas ketika tidak memegang ponsel, dan membuka gawai saat bersama keluarga digunakan untuk mengukur tingkat intensitas perilaku ini.

Selain dua variabel utama tersebut, hubungan dengan teman sebaya turut dikaji karena memiliki pengaruh besar dalam membentuk perilaku sosial remaja, termasuk kebiasaan penggunaan media sosial dan gawai. Santrock (2007) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan fase di mana individu sangat dipengaruhi oleh kelompok sebayanya. Temuan ini diperkuat oleh Nesi et al. (2021) yang menyatakan bahwa tekanan sosial dari teman sebaya di dunia maya dapat mendorong remaja untuk meningkatkan aktivitas daring guna memperoleh pengakuan sosial. Dalam penelitian ini, hubungan dengan teman sebaya digunakan sebagai variabel moderator, yang dikaji melalui tiga aspek utama: intensitas interaksi, kedekatan emosional, dan tekanan kelompok. Aspek intensitas interaksi mencerminkan seberapa sering remaja berkomunikasi atau melakukan aktivitas bersama teman; kedekatan emosional menggambarkan tingkat kenyamanan dan kepercayaan; sedangkan tekanan kelompok berkaitan dengan kecenderungan mengikuti tren atau perilaku tertentu agar tidak tersisih secara sosial. Ketiga aspek tersebut diukur menggunakan pernyataan dalam kuesioner berskala Likert.

Dengan mengoperasionalkan konsep-konsep ke dalam bentuk variabel, dimensi, dan indikator yang terukur, penelitian ini menempuh pendekatan kuantitatif. Setiap variabel diukur secara objektif melalui kuesioner tertutup sehingga memungkinkan dilakukan analisis statistik inferensial untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antarvariabel. Pendekatan ini memberikan dasar yang kuat untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh tingkat kecanduan media sosial terhadap perilaku mabuk gawai di kalangan remaja, serta menempatkan hubungan teman sebaya sebagai konteks sosial penting dalam memahami perilaku digital generasi muda saat ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena bertujuan untuk menguji pengaruh antara dua variabel yang telah dioperasionalkan ke dalam bentuk data numerik dan diolah secara statistik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola hubungan antarvariabel secara objektif, terukur, dan dapat diuji secara empiris. Sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui pengaruh tingkat kecanduan media sosial terhadap perilaku mabuk gawai pada remaja, metode yang digunakan adalah metode survei, dengan kuesioner tertutup sebagai alat pengumpulan data primer.

Penelitian dilaksanakan di Kota Surabaya, dengan populasi penelitian yaitu remaja berusia 17–19 tahun yang merupakan pengguna aktif media sosial. Unit analisis dalam penelitian ini adalah individu, yakni remaja pengguna aktif media sosial. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yakni pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut meliputi: 1. Remaja berusia 17-19 tahun dan berdomisili di Kota Surabaya, 2. Memiliki akun media sosial aktif (minimal dua platform seperti Instagram, TikTok, atau WhatsApp), 3. Mengakses Media Sosial minimal tiga jam perhari selama tiga bulan terakhir, 4. Bersedia mengisi kuesioner secara lengkap dan jujur.

Kriteria ini ditetapkan untuk memastikan bahwa responden benar-benar mengalami intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi, sehingga sesuai dengan konteks kajian kecanduan media sosial. Jumlah responden yang terkumpul sebanyak 286 orang, yang dianggap memadai untuk analisis statistik berdasarkan aturan umum *minimum sample size* pada penelitian korelasional (Hair et al., 2019).

Instrumen penelitian disusun dalam bentuk kuesioner daring yang terdiri dari tiga variabel utama: Kecanduan Media Sosial sebagai Variabel Independen (X), Perilaku Mabuk Gawai sebagai Variabel Dependen (Y), dan Hubungan dengan Teman Sebaya sebagai variabel kontrol. Setiap variabel diukur menggunakan skala Likert empat tingkat, mulai dari “Sangat Tidak Setuju” (1) hingga “Sangat Setuju” (4). Kuesioner disusun berdasarkan indikator teoritis dari penelitian terdahulu dan telah melalui tahap uji coba terbatas (*pilot test*) kepada 30 responden remaja di luar sampel utama untuk memastikan kejelasan item pernyataan.

Proses pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form. Tautan kuesioner disebarluaskan melalui berbagai kanal komunikasi digital yang banyak digunakan oleh remaja, seperti grup WhatsApp sekolah, komunitas remaja di Instagram, serta forum daring lokal (misalnya, grup remaja Surabaya di Telegram). Untuk memastikan validitas respon, peneliti menggunakan pertanyaan penyaring di awal kuesioner terkait usia, domisili, dan durasi penggunaan media sosial. Data dikumpulkan selama dua minggu pada bulan Agustus 2024.

Uji validitas dilakukan dengan korelasi Pearson Product Moment untuk setiap item pernyataan, dengan kriteria valid apabila r hitung $>$ r tabel pada taraf signifikansi 0,05. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item memiliki r hitung lebih besar dari r tabel (0,115) dan nilai signifikansi $<$ 0,05, sehingga dinyatakan valid.

Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan dengan metode Cronbach's Alpha. Pada tahap awal, variabel kecanduan media sosial memperoleh nilai Alpha sebesar 0,395, yang tergolong rendah. Oleh karena itu, dilakukan perbaikan instrumen dengan meninjau ulang butir pernyataan yang ambigu dan menambahkan dua item baru terkait aspek *withdrawal* dan *tolerance* untuk memperkuat konsistensi internal. Setelah revisi dan uji ulang, nilai reliabilitas meningkat menjadi: Kecanduan Media Sosial (X) 0,713; Perilaku Mabuk Gawai (Y) 0,622; Hubungan Teman Sebaya (Z) 0,706. Dengan demikian, seluruh variabel dinyatakan reliabel karena memiliki nilai Cronbach's Alpha \geq 0,60 sesuai dengan standar penelitian sosial (Nunnally & Bernstein, 1994).

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor variabel, serta analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh antara kecanduan media sosial (X) terhadap perilaku mabuk gawai (Y). Selain itu, dilakukan uji korelasi Pearson untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 29 (2023) guna memastikan hasil pengolahan data yang akurat dan terkini.

Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin mengukur secara langsung hubungan antarvariabel serta menguji hipotesis berdasarkan data kuantitatif yang valid dan reliabel. Seluruh tahapan penelitian dirancang agar selaras dengan kerangka teori perilaku adiktif (Griffiths, 2005) dan teori pengaruh sosial teman sebaya (Santrock, 2007), yang menjadi dasar konseptual dalam perumusan model penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial di kalangan remaja di Kota Surabaya tergolong tinggi. Rata-rata skor variabel kecanduan media sosial sebesar 14,69 dari skor maksimum 18 dengan standar deviasi 2,02, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja mengakses media sosial secara intens

setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dominan dalam aktivitas harian remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Andreassen et al. (2016) yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial ditandai oleh frekuensi penggunaan tinggi, keterikatan emosional terhadap platform, serta kecemasan ketika tidak dapat terhubung.

Sementara itu, variabel perilaku mabuk gawai juga memperlihatkan hasil yang tinggi dengan skor rata-rata 11,54 dari skor maksimum 14 dan standar deviasi 1,86. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan gawai, bahkan ketika terlibat dalam aktivitas lain seperti belajar atau berinteraksi sosial. Gejala seperti kelelahan mata, gangguan tidur, dan dorongan untuk selalu memegang ponsel merupakan ciri-ciri perilaku mabuk gawai yang muncul cukup signifikan di kalangan responden.

Tabel 1. Uji Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kecanduan Media Sosial	286	6,00	18,00	14,6888	2,02381
Perilaku Mabuk Gawai	286	4,00	14,00	11,5350	1,86486
Hubungan dengan Teman Sebaya	286	4,00	14,00	9,1503	2,29610

Analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,682$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$. Artinya, terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kecanduan media sosial dan perilaku mabuk gawai. Secara praktis, semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial pada remaja, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk mengalami mabuk gawai. Korelasi yang kuat ini mengindikasikan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga sumber perilaku kompulsif yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial remaja.

Hasil uji regresi linier sederhana memperkuat temuan tersebut. Nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,492 dengan signifikansi $p = 0,000$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit skor kecanduan media sosial akan meningkatkan skor perilaku mabuk gawai sebesar 0,492 poin. Nilai R Square = 0,465 menunjukkan bahwa 46,5% variasi perilaku mabuk gawai dapat dijelaskan oleh tingkat kecanduan media sosial, sedangkan 53,5% sisanya dijelaskan oleh faktor lain seperti tekanan sosial, kebosanan, atau kontrol diri.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Model	R	R Square	Adjust R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,682	0,465	0,463	1,369

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t.	Sig.
(Constant)	4,217	0,465	-	9,069
Kecanduan Media Sosial (X)	0,492	0,031	0,682	15,780

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki pengaruh signifikan dan substansial terhadap perilaku mabuk gawai pada remaja di Kota Surabaya. Tingginya nilai R Square (46,5%) menandakan bahwa hampir separuh variasi perilaku

mabuk gawai dipengaruhi oleh intensitas dan frekuensi penggunaan media sosial. Temuan ini memperkuat teori perilaku adiktif dari Griffiths (2005), yang menjelaskan bahwa kecanduan bersifat multidimensi dan mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung mengalami *salience* (dominasi dalam pikiran), *tolerance* (peningkatan kebutuhan waktu online), dan *withdrawal symptoms* (gelisah saat tidak mengakses), yang pada akhirnya termanifestasi dalam bentuk penggunaan gawai berlebihan atau mabuk gawai.

Secara empiris, hasil penelitian ini sejalan dengan studi Twenge et al. (2018) yang menemukan hubungan positif antara intensitas penggunaan media digital dengan meningkatnya gejala kecemasan, depresi, dan kelelahan mental di kalangan remaja. Demikian pula, Kuss dan Griffiths (2021) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara kompulsif dapat menurunkan kemampuan regulasi diri dan meningkatkan *digital dependency*. Artinya, media sosial dapat berfungsi seperti stimulus adiktif yang menimbulkan efek psikologis serupa dengan adiksi perilaku lainnya.

Dari sisi teori pengaruh sosial teman sebaya, penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan sosial remaja turut memperkuat perilaku digital mereka. Rata-rata skor hubungan dengan teman sebaya (9,15 dari total 14) menandakan bahwa remaja memiliki intensitas interaksi yang tinggi, baik secara langsung maupun daring. Namun, interaksi tersebut seringkali berfungsi sebagai media konformitas digital, di mana remaja terdorong untuk tetap aktif di media sosial agar tidak tertinggal dalam dinamika sosial kelompoknya. Hal ini konsisten dengan teori Brown (2004) dan Santrock (2007), serta diperkuat oleh studi Nesi et al. (2021) yang menyatakan bahwa tekanan kelompok sebaya di dunia maya berperan besar dalam membentuk kebiasaan digital dan pola adiktif pada remaja.

Secara praktis, hasil ini memiliki beberapa implikasi penting. Pertama, pihak sekolah dan keluarga perlu meningkatkan literasi digital remaja dengan menanamkan kesadaran tentang bahaya penggunaan media sosial yang berlebihan dan pentingnya manajemen waktu daring. Kedua, lembaga pendidikan dapat mengembangkan program pendampingan psikososial yang mendorong interaksi sosial sehat di dunia nyata agar tidak seluruh kebutuhan sosial remaja bergantung pada media digital. Ketiga, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pemerintah daerah atau lembaga remaja untuk merancang kampanye digital sehat yang menyeimbangkan antara penggunaan teknologi dan aktivitas offline.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat teori perilaku adiktif dan teori pengaruh teman sebaya, tetapi juga memberikan kontribusi praktis terhadap pemahaman pola perilaku digital remaja di era modern. Kecanduan media sosial terbukti tidak hanya menjadi masalah individu, melainkan fenomena sosial yang menuntut intervensi lintas sektor keluarga, sekolah, dan komunitas untuk menciptakan keseimbangan antara keterhubungan digital dan kesejahteraan psikologis remaja.

PENUTUP

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan menganalisis pengaruh tingkat kecanduan media sosial terhadap perilaku mabuk gawai di kalangan remaja, khususnya dalam konteks interaksi dengan teman sebaya. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial yang dialami remaja, semakin besar pula kecenderungan mereka mengalami perilaku mabuk gawai, seperti kehilangan kontrol waktu penggunaan, gangguan tidur, penurunan fokus belajar, serta pengabaian aktivitas sosial di dunia nyata. Temuan ini menegaskan bahwa kecanduan media sosial tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada keseimbangan fisik dan sosial remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat teori perilaku adiktif (Griffiths, 2005) yang menjelaskan bahwa adiksi digital memiliki pola kompulsivitas dan kehilangan kendali yang mirip dengan bentuk kecanduan lainnya. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung teori pengaruh teman sebaya (Brown, 2004; Santrock, 2007) yang menyoroti pentingnya faktor konformitas dan tekanan sosial dalam membentuk perilaku remaja terhadap penggunaan teknologi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah terhadap kajian perilaku digital remaja dengan menunjukkan keterkaitan yang kuat antara faktor psikologis, sosial, dan perilaku adiktif di era media sosial.

Dari sisi implikasi praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi berbagai pihak—terutama lembaga pendidikan, keluarga, dan pembuat kebijakan—untuk merancang strategi pencegahan kecanduan media sosial secara lebih sistematis. Dalam bidang pendidikan, temuan ini menegaskan pentingnya integrasi literasi digital dalam kurikulum sekolah guna meningkatkan kesadaran remaja terhadap penggunaan media sosial yang sehat dan produktif. Dalam konteks kesehatan mental, hasil penelitian ini mendukung perlunya layanan konseling dan intervensi psikososial untuk membantu remaja mengelola stres dan kecanduan digital. Sementara dari sisi kebijakan publik, pemerintah dapat memanfaatkan temuan ini untuk menyusun regulasi yang lebih kuat tentang pengendalian waktu layar dan kampanye edukatif yang menumbuhkan budaya digital yang seimbang. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar cakupan populasi diperluas dengan melibatkan remaja dari berbagai latar belakang sosial dan budaya sehingga hasil penelitian dapat lebih generalisabel. Selain itu, perlu dilakukan perbaikan pada instrumen penelitian, terutama pada variabel kecanduan media sosial, dengan menambah jumlah indikator yang lebih mendalam dan representatif untuk meningkatkan reliabilitas pengukuran. Penelitian lanjutan juga dapat menguji variabel mediasi, seperti regulasi diri, pengaruh keluarga, atau kualitas hubungan sosial offline, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap dinamika perilaku mabuk gawai. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan sumbangan empiris terhadap pengembangan ilmu perilaku digital remaja, tetapi juga membuka peluang bagi pengembangan kebijakan dan program intervensi yang relevan dengan tantangan era digital masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Menayes, J. (2015). "Social Media Use, Engagement, and Addiction as Predictors of Academic Performance." *International Journal of Psychological Studies*.
- Al-Menayes, J. (2015). Social media use, engagement, and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(2), 86-94.
- Andreassen, C. S., et al. (2016). "The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders." *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Dhir, A., et al. (2018). "Online Social Media Fatigue and Psychological Wellbeing." *Computers in Human Behavior*.
- Fardouly, J., et al. (2015). "Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood." *Body Image*.

- Fitriani, R., & Pratiwi, S. (2019). Hubungan kecanduan gawai dengan kemampuan interaksi sosial remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 7(3), 112-123.
- Hofstede, G., et al. (2010). "Cultures and Organizations: Software of the Mind." McGraw-Hill Education.
- Junco, R. (2015). "Student Class Standing, Facebook Use, and Academic Performance." *Journal of Applied Developmental Psychology*.
- Kurniawan, A., & Zulmiyetri. (2018). "Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Remaja." *Jurnal Pendidikan dan Konseling*.
- Kurniawan, D., & Zulmiyetri, Z. (2018). Dampak kecanduan media sosial terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45-56.
- LaRose, R., et al. (2010). "Internet Gratifications and Internet Addiction." *Computers in Human Behavior*.
- Livingstone, S., et al. (2017). "Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online." *Journal of Communication*.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2021). *Transformation of adolescent peer relations in the social media context*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(1), 1–24.
- Nugroho, A., & Susanto, E. (2022). Peran pengawasan orang tua dalam mencegah perilaku mabuk gawai pada remaja. *Jurnal Keluarga dan Konseling*, 10(1), 34- 45.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). "Digital Screen Time Limits and Children's Psychological Well-Being." *Child Development*.
- Rahmawati, A., & Suryani, I. (2021). Pengaruh perilaku mabuk gawai terhadap prestasi akademik remaja di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 12(1), 78-89.
- Rahmawati, A., & Suryani, I. (2021). Pengaruh perilaku mabuk gawai terhadap prestasi akademik remaja di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 12(1), 78-89.
- Rosen, L. D., et al. (2014). "The Impact of Parental Monitoring on Adolescent Problematic Internet Use." *Computers in Human Behavior*.
- Ryan, T., et al. (2014). "The Uses and Abuses of Facebook: A Review of Facebook Addiction." *Journal of Behavioral Addictions*.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). "Social Networking on Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive." *Computers in Human Behavior*.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632-2639.
- Selwyn, N. (2016). "Digital Technology and the Contemporary University." *Studies in Higher Education*.

- Septyaningsih, D., & Widyastuti, R. H. (2020). Dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur dan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(2), 45-56.
- Septyaningsih, D., & Widyastuti, R. H. (2020). Dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur dan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(2), 45-56.
- Slovin, M. E. (1960). *Sampling Techniques*. New York: John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thomé, S., et al. (2011). "Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression Among Young Adults." *BMC Public Health*.
- Twenge, J. M., et al. (2018). "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time." *Clinical Psychological Science*.
- V. Wiratna Sujarweni. (2015). *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Valkenburg, P. M., et al. (2017). "Social Media Use and Its Impact on Adolescent Mental Health." *Journal of Adolescence*.
- Zheng, B., et al. (2016). "The Impact of Technology on Education." *Journal of Educational Technology & Society*.