

Dominasi Media Sosial dalam Aktivitas Digital dan Tingkat Ketergantungan Internet pada Remaja

Fitriah^{1*}, Dodik Limansyah², Meta Aldila Listiya³

¹⁻³STIKes YARSI Pontianak, West Borneo, Indonesia

fitriahbaharuddin@gmail.com^{1*}, dodik.limansyah@yahoo.com², listiyaaldila@gmail.com³

Info Artikel

Submit, 24 Juli 2025
Review, 31 Juli 2025
Diterima, 12 Januari 2026

Kata Kunci:

Adiksi Internet, Literasi Digital, Media Sosial, Pola Penggunaan Internet, Remaja

Keywords:

Adolescents, Digital Literacy, Internet Addiction, Internet Usage Patterns, Social Media

ABSTRAK

Latar Belakang: Perkembangan internet dan media sosial yang pesat dalam satu dekade terakhir telah mengubah pola komunikasi, hiburan, serta pembelajaran, terutama dikalangan remaja. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memicu perilaku adiktif yang berdampak pada kesehatan mental dan aktivitas sehari-hari. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola penggunaan internet dan media sosial, serta tingkat ketergantungan internet pada remaja. **Metode:** Penelitian ini dilakukan dengan metode survei terhadap 200 responden berusia 16-18 tahun dari dua SMA di Pontianak Timur. Data dikumpulkan menggunakan dua jenis kuesioner terstruktur. Instrumen pertama yakni *Internet Addiction Test* (IAT) versi Indonesia yang telah tervalidasi. Instrumen kedua dirancang peneliti untuk mengeksplorasi pola penggunaan internet dan media sosial. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (66.5%) dan berusia 17 tahun (53%). Aktivitas daring paling dominan adalah mengakses media sosial (93%), *chatting* (87%), mengerjakan tugas (83.5%), dan menonton video (78%). Platform media sosial yang paling banyak digunakan adalah Instagram, YouTube, dan TikTok, sedangkan WhatsApp menjadi aplikasi komunikasi utama. Berdasarkan skor IAT, 47% responden berada pada kategori normal, 46% pada kategori ringan, dan 7% kategori sedang, dengan rata-rata skor 29.02. **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun sebagian besar remaja berada pada kategori penggunaan normal, sekitar 54% menunjukkan indikasi ketergantungan ringan hingga sedang. Oleh karena itu, literasi digital, pengaturan waktu daring, dan dukungan keluarga menjadi langkah penting untuk mencegah adiksi internet.

ABSTRACT

Background: The development of the internet and social media over the past decade has significantly transformer communication, entertainment, and learning patterns, especially among adolescents. High social media usage can lead to addictive behaviors that negatively impact mental health and daily activities. **Objective:** This study aims to describe internet and social media usage patterns and analyze internet addiction levels among adolescents. Method: This research was conducted using a survey method involving 200 respondents aged 16-18 years from two senior high schools in Pontianak Timur. Data was collected using two types of structured questionnaires. The first instrument was the validated Indonesian version of the Internet Addiction Test (IAT). The second instrument was designed by the researchers to explore patterns of internet and social media use. Data was analysed using quantitative descriptive methods. **Result:** The result indicate that the majority of respondents were female (66.5%) and 17 years old (53%). The most dominant online activities were accessing social media (93%), chatting (87%), completing school task (83.5%), and watching videos (78%). Instagram, YouTube, and TikTok were the most frequently used social media platforms, while WhatsApp was the main communication application. Based on IAT scores, 47% of respondents

were categorized as mild addiction, 46% as normal, and 7% moderate addiction, with an average score of 29.02. **Conclusion:** This study concludes that although most adolescent are within the normal usage category, approximately 54% show signs of mild to moderate internet addiction. Therefore, digital literacy, time management, and family support are essential steps to prevent internet addiction.



Khatulistiwa Nursing Journal is licensed under
A Creative Commons Attribution 4.0 International License
Copyright ©2026 STIKes YARSI Pontianak. All rights reserved

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital, khususnya internet dan media sosial, secara signifikan telah mengubah pola komunikasi, akses informasi, dan interaksi sosial di berbagai kelompok umur termasuk remaja. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan WhatsApp telah menjadikannya yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja. Platform tersebut digunakan sebagai sarana hiburan, pembelajaran, dan ekspresi diri. Menurut Aichner et al. (2021), media sosial merupakan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk terhubung, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan orang lain; untuk membuat, mengedit, berbagi, dan mengakses konten; serta untuk berkolaborasi dengan orang lain.

Secara global, proporsi penggunaan media sosial dikalangan remaja sangat tinggi. Pew Research Center (2024) melaporkan bahwa hampir semua remaja Amerika Serikat 96% mengakses internet setiap hari, dan sekitar 46% diantaranya menyatakan bahwa mereka “nyaris terus-menerus” online, meningkat dari 24% pada tahun 2015. Tren serupa juga terlihat di Indonesia, dimana proporsi terbesar dari generasi Z (12-27 tahun) yang mencapai 31.3%. Aktivitas internet utama pada kelompok ini mencakup jejaring sosial, hiburan, serta akses video *online* dan musik (APJII, 2024). Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian mendalam terkait perilaku digital remaja, mengingat interaksi sosial dan pembentukan identitas mereka kini sangat dipengaruhi oleh dunia maya. Meskipun membawa banyak manfaat, penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan sering dikaitkan dengan dampak negatif, seperti gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, kecemasan, dan kecanduan internet (*internet addiction*) (Soni et al., 2020). *Internet addiction* didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengontrol aktivitas daring mengganggu keseharian dan kesehatan mental (Siste et al., 2021). Gunawan et al. (2020) melaporkan bahwa 73% remaja Indonesia menunjukkan gejala adiksi internet, dengan media sosial sebagai faktor utama. Temuan serupa dilaporkan Soni et al. (2020) di India, yang mencatat prevalensi adiksi internet pada mahasiswa 65%, dengan rincian 38% kategori ringan, 21% moderat, dan 44% berat.

Penggunaan internet yang tidak terkontrol juga sering memicu perilaku negatif, seperti *cyberbullying*, yang berhubungan erat dengan kecanduan internet. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di Pontianak ditemukan bahwa remaja dengan tingkat identitas moral yang rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku agresif secara daring (Fitriah et al., 2025). Temuan ini

memperkuat urgensi penelitian perilaku digital remaja untuk memahami dampak sosial dan psikologis dari penggunaan internet yang berlebihan.

Penelitian ini menjadi penting dalam ranah keperawatan karena tidak hanya berfokus pada perawatan fisik, tetapi juga berperan dalam promosi Kesehatan mental dan pencegahan gangguan perilaku. Dengan meningkatnya fenomena kecanduan internet dan dampak psikologisnya, diperlukan intervensi berbasis bukti untuk mencegah dan menanggapi masalah secara dini. Literatur terbaru menyoroti bahwa dinamika psikologis dan sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan remaja di era digital. Van de Castele et al. (2024) menekankan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan melalui interaksi di dunia *offline* lebih bermanfaat bagi kesehatan mental dibandingkan validasi yang diperoleh dari dunia maya. Sejalan dengan temuan tersebut, Ahmadi Shooli dan Rahimi (2024) menunjukkan bahwa komunikasi yang sehat, dukungan emosional, serta Batasan yang jelas dalam keluarga berfungsi sebagai faktor protektif terhadap penggunaan media sosial yang bermasalah. Sementara itu, Rutledge et al. (2025) menekankan bahwa meningkatnya penggunaan media digital selama pandemi COVID-19 memiliki dampak yang beragam, dimana aktivitas media sosial yang bersifat performatif cenderung menurunkan kesejahteraan, sementara interaksi positif dan aktivitas *offline* mendukung kesehatan mental.

Studi mengenai pola penggunaan internet dan media sosial dikalangan remaja SMA di Pontianak Timur masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian di Indonesia berfokus pada kota-kota besar, sementara data lokal dari daerah seperti Pontianak Timur masih minim. Misalnya, penelitian oleh Pitriani (2023) di Siantan Hilir, Pontianak Utara, menemukan bahwa 39% remaja akhir memiliki intensitas penggunaan media sosial yang sangat tinggi, dan 41% menunjukkan tingkat perilaku imitasi yang tinggi. Studi lain oleh Abas et al. (2024) mengungkapkan bagaimana media sosial menjadi saluran yang membentuk jaringan prostitusi anak di Kota Pontianak, dengan aplikasi MiChat dan WhatsApp GB sebagai media utama. Meskipun demikian, belum ada analisis komprehensif yang memetakan pola penggunaan internet, preferensi platform media sosial, dan tingkat adiksi pada remaja SMA di wilayah Pontianak Timur.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola penggunaan internet dan media sosial dikalangan remaja SMA di Pontianak Timur, mengidentifikasi platform media sosial yang paling dominan, serta mengukur tingkat ketergantungan internet. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus lokal dan integrasi literatur terbaru mengenai perilaku digital remaja, *cyberbullying*, serta kesehatan mental. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris untuk program literasi digital dan intervensi pencegahan dampak negatif dari penggunaan internet berlebihan.

2. METODE

Desain penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan data primer sebagai sumber data dan data sekunder berupa jumlah siswa masing-masing sekolah. Metode survei dilakukan dengan menggunakan kuesioner.

Populasi dan Sampel

Populasi sasaran pada penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 16-18 tahun di SMA. Populasi sumber pada penelitian ini adalah seluruh remaja di SMA di wilayah Pontianak Timur tahun 2024 sebanyak 475 siswa, terdiri dari 210 siswa di SMA X dan 265 siswa di SMA Y. Ukuran sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan pertimbangan metodologis untuk studi deskriptif. Total responden yang direkrut adalah sebanyak 206 siswa. Namun, setelah proses pengumpulan data, hanya 200 kuesioner yang dinyatakan lengkap dan layak dianalisis. Enam responden tidak menyelesaikan pengisian kuesioner secara penuh atau menarik diri dari partisipasi. Oleh karena itu, jumlah akhir responden dalam penelitian ini adalah 200 siswa. Sampel ini dianggap cukup representatif dalam menggambarkan pola penggunaan media sosial dan tingkat ketergantungan internet di kalangan remaja.

Pengumpulan data dilakukan dengan Teknik *stratified random sampling*, yaitu dengan membagi populasi berdasarkan strata sekolah (SMA X dan SMA Y), kemudian dilakukan pengambilan sampel secara acak masing-masing strata sesuai proporsi jumlah siswa. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa setiap sekolah memiliki representasi proporsional dalam sampel. Distribusi sampel proporsional ini mengacu pada prinsip *proportional allocation* dalam *stratified sampling* sebagaimana dijelaskan oleh Lohr (2022), yang menyatakan bahwa ukuran sampel untuk setiap strata ditentukan berdasarkan proporsi populasi strata tersebut terhadap total populasi.

Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sosial media dan ketergantungan internet. Media sosial dalam penelitian ini didefinisikan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk terhubung, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan orang lain; untuk membuat, mengedit, berbagi, dan mengakses konten; serta untuk berkolaborasi dengan orang lain (Aichner et al., 2021). Hal yang akan digali dalam penelitian ini mencakup jenis media sosial yang sering digunakan dan tujuan penggunaannya oleh remaja.

Variabel ketergantungan internet. Penggunaan internet di era digital telah meningkat secara signifikan, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. Internet menawarkan berbagai manfaat, termasuk akses informasi, komunikasi, dan hiburan, tetapi intensitas penggunaannya sering kali menimbulkan masalah seperti kecanduan. Menurut Florensia (2023), kecanduan internet berkorelasi erat dengan masalah psikologis, seperti kecemasan sosial, depresi, dan kesepian. Dalam studinya,

45 siswa dari total partisipan menunjukkan gejala kecanduan internet. Penelitian ini akan menganalisis tingkat ketergantungan internet dikalangan remaja.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengadopsi kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner IAT (*the Internet Addiction Test*). Alat ukur ini di kembangkan oleh Kimberly Young dan alih bahasa beserta validasi oleh Siste (2021). Instrumen ini valid untuk mengukur tingkat adiksi internet (*Cronbach's alpha* = 0.85). Instrumen ini menggunakan skala Likert (0-5) dengan alternatif pilihan jawaban tidak pernah – Selalu. Terdiri dari 18 item yang mengukur ketergantungan psikologis, penggunaan kompulsif, dan gejala penarikan. Total skor IAT selanjutnya dikategorikan menjadi empat kelompok untuk mengetahui tingkat keparahan kecanduan internet: normal (0 – 27), kecanduan internet ringan (28 – 44), kecanduan internet sedang (45 – 71), dan kecanduan internet parah (72 – 90) (Siste et al., 2021). Sedangkan untuk kuesioner pola pemanfaatan internet dan media sosial terdiri dari 3 pertanyaan pilihan jawaban yang bisa diisi lebih dari satu kali *checklist*.

Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data penelitian yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan prosedur:

- a. Mengajukan Protokol telaah etik penelitian ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Yarsi Pontianak
- b. Menyosialisasikan rekrutmen responden dengan berkoordinasi ke pihak sekolah.
- c. Responden yang bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian diminta dengan sukarela untuk menandatangani lembar persetujuan responden setelah sebelumnya membaca penjelasan penelitian yang dituliskan oleh peneliti.
- d. Cara pengisian kuesioner dijelaskan secara tertulis. Apabila ada hal-hal yang belum jelas, responden diberikan kesempatan untuk bertanya kepada peneliti mengenai hal-hal yang belum dimengerti dengan bertanya langsung ke peneliti.
- e. Responden diminta untuk mengisi kuesioner yang sudah diberikan kurang lebih 15 menit dalam bentuk *paperbased*. Setelah selesai, peneliti akan memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban dari responden.
- f. Peneliti akan menyampaikan terima kasih pada responden yang berpartisipasi dalam penelitian memberikan cinderamata sebagai kompensasi penggantian kesempatan dan waktu yang sudah diluangkan.

Analisa Data

Variabel yang akan dianalisis secara univariat dalam penelitian ini adalah variabel platform media sosial yang populer digunakan, tujuan penggunaan, dan tingkat ketergantungan internet.

Kelayakan Etik

Penelitian ini telah dinyatakan layak oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes YARSI Pontianak dengan nomor surat: 032/KEPK/STIKes.YSI/I/2025 pada tanggal 30 Januari 2025.

3. HASIL

Data Demografi

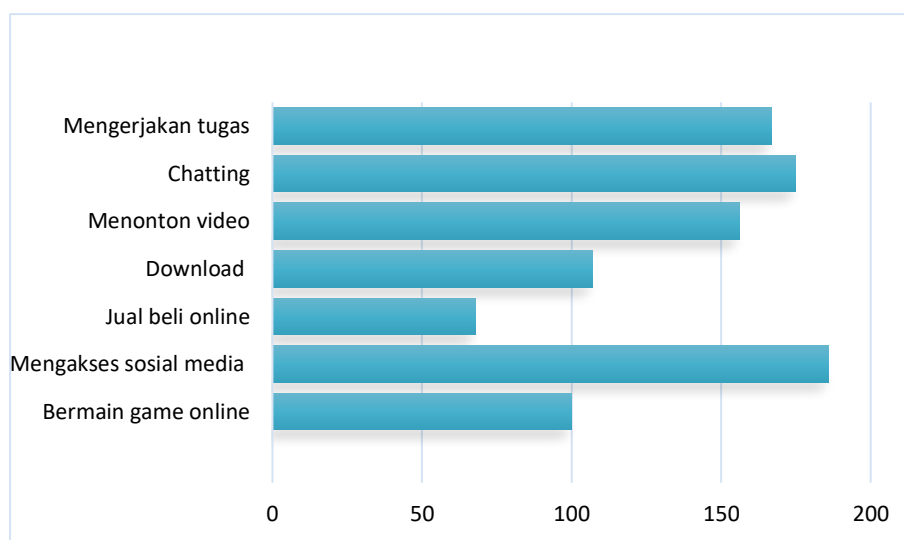
Tabel 1.
Distribusi Data Demografi Responden (n=200)

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	67	33.5%
	Perempuan	133	66.5%
Usia	16 tahun	34	17%
	17 tahun	106	53%
	18 tahun	60	30%

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan table 1 Mayoritas responden adalah perempuan 133 responden (66.5%). Dari segi usia, responden terbanyak berada pada kelompok usia 17 tahun yakni sebanyak 106 responden (53%).

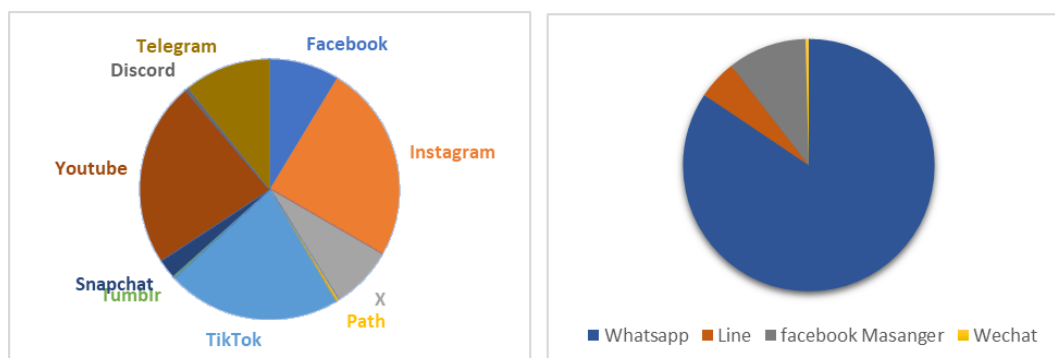
Pemanfaatan Internet



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Pemanfaatan Internet

Berdasarkan Gambar 1 Aktivitas paling dominan adalah mengakses media sosial 186 responden (93%), diikuti *chatting* 175 responden (87.5%), mengerjakan tugas 167 responden (83.5%), menonton video 156 responden (78%). Aktivitas lainnya seperti *download*, bermain *game online*, dan jual beli online memiliki frekuensi lebih rendah.

Jenis Sosial Media dan Aplikasi *Chatting*



Gambar 2. Jenis Sosial Media dan Aplikasi *Chatting*

Pada Gambar 2 Platform media sosial yang paling populer adalah Instagram 196 responden (98%), YouTube 183 responden (91.5%), dan Tiktok 172 responden (86%), diikuti oleh Telegram 86 responden (43%), Facebook 69 responden (34.5%), dan X 62 responden (31%). Platform lainnya (Snapchat, Discord, Path, Tumblr) digunakan oleh sebagian kecil responden. Aplikasi chatting yang paling dominan adalah WhatsApp yang digunakan oleh seluruh responden, diikuti Facebook Messenger 24 responden (12%) dan Line 12 responden (6%). Sedangkan WeChat hampir tidak digunakan.

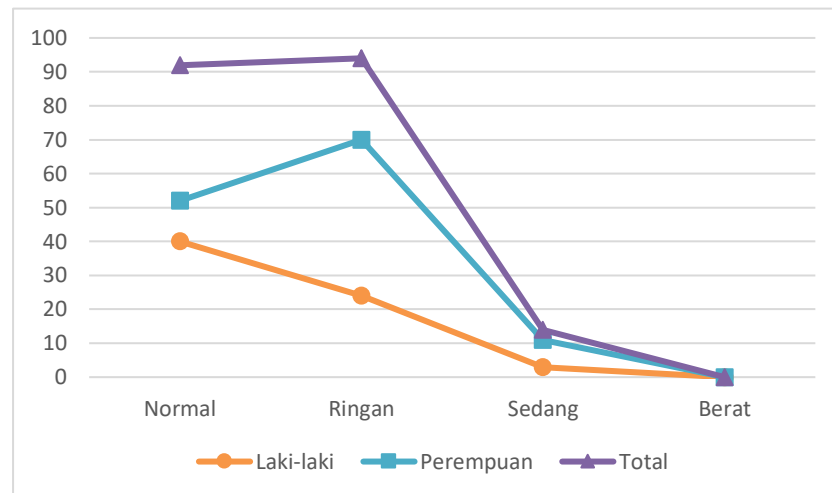
Ketergantungan Internet

Tabel 2 Distribusi Ketergantungan Internet

Ketergantungan Internet	Frekuensi (f)	Presentase
Normal	92	46%
Ringan	94	47%
Sedang	14	7%
Berat	0	0%
Total	200	100%

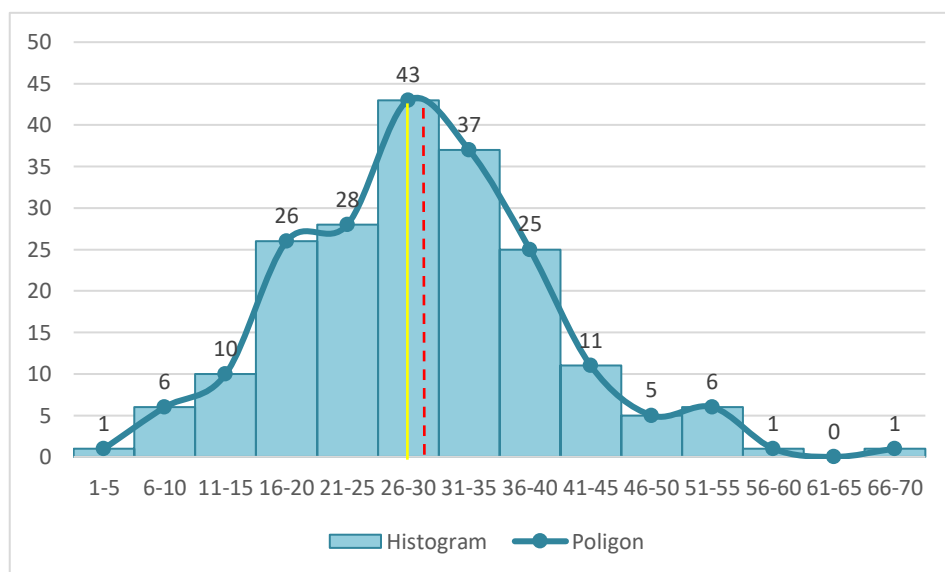
Sumber: data primer 2025

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan sebagian besar yakni 94 responden (47%) berada pada kategori ringan, dan 92 responden (46%) berada pada kategori normal. Sedangkan, terdapat 14 responden (7%) pada kategori sedang, yang menandakan kelompok ini sudah mulai mengalami dampak signifikan dari penggunaan internet.



Gambar 3. Ketergantungan Internet berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan Gambar 3 berdasarkan jenis kelamin perempuan memiliki proporsi lebih tinggi disemua kategori dibandingkan laki-laki, khususnya pada kategori ringan yang mencapai 70 responden. Grafik menunjukkan penurunan tajam pada kedua jenis kelamin dari kategori ringan ke sedang. Tren ini menegaskan bahwa perempuan lebih aktif menggunakan internet sehingga lebih rentan terhadap adiksi ringan.



Gambar 4 Ketergantungan Internet

Gambar 4 menunjukkan nilai rata-rata skor adiksi internet adalah 29.02 dengan median 28, berada tepat di ambang batas antara kategori ringan. Mayoritas responden berada pada rentang skor 26-30 (43 responden) dengan frekuensi tertinggi, yang menggambarkan kecenderungan penggunaan internet yang mendekati tingkat adiksi ringan.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada Tabel 1.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dan kelompok usia terbesar adalah 17 tahun. Temuan ini selaras dengan laporan Pew Research Center (2024), yang menyebutkan bahwa hampir semua remaja Amerika Serikat (96%), menggunakan internet setiap hari, dan remaja perempuan cenderung lebih aktif pada platform berbasis visual seperti Instagram dan TikTok dibandingkan laki-laki. Selain itu, usia 17 tahun merupakan fase perkembangan yang erat dengan pembentukan identitas diri, sehingga penggunaan media sosial kerap menjadi sarana untuk memperkuat citra diri dan memperluas jaringan sosial.

Aktifitas daring yang paling dominan adalah mengakses media sosial, diikuti *chatting*, mengerjakan tugas, serta menonton video. Aktivitas seperti *download*, bermain *game online*, dan jual beli *online* memiliki frekuensi lebih rendah. Pola ini menunjukkan bahwa fungsi utama internet bagi remaja adalah hiburan, sarana komunikasi, dan pencarian informasi. Aichner et al. (2021), menekankan bahwa media sosial merupakan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk terhubung, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan orang lain; untuk membuat, mengedit, berbagi, dan mengakses konten; serta untuk berkolaborasi dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan laporan Gunawan et al. (2020) bahwa mayoritas remaja Indonesia menggunakan internet lebih dari tiga jam per hari dengan media sosial sebagai aktifitas utama.

Berdasarkan jenis platform, Instagram menjadi media sosial yang paling populer, diikuti oleh YouTube dan TikTok. Tingginya penggunaan platform berbasis video seperti TikTok menegaskan tren global bahwa konten visual dan interaktif lebih diminati oleh remaja. Pew Research Center (2024) melaporkan bahwa platform tersebut kini lebih banyak digunakan dibandingkan Facebook, yang hanya digunakan oleh sebagian kecil responden dalam penelitian ini. Untuk aplikasi, WhatsApp menjadi paling dominan digunakan oleh seluruh responden. Sesuai dengan temuan APJII (2024), yang menunjukkan bahwa WhatsApp digunakan oleh 97.86% pengguna internet di Indonesia, menjadikan platform komunikasi utama di tanah air.

Hasil analisis *Internet Addiction Test* (IAT) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori ringan, diikuti kategori normal, dan kategori sedang. Lebih dari setengah dari responden menunjukkan gejala ketergantungan ringan hingga sedang. Hasil ini konsisten dengan temuan Soni et al. (2020), yang melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa di India berada pada tingkat adiksi ringan hingga moderat. Perempuan memiliki proporsi lebih tinggi disemua kategori dibandingkan laki-laki, yang memperkuat temuan Varchetta et al. (2024) bahwa perempuan lebih rentan terhadap adiksi media sosial akibat tekanan sosial dan kecenderungan untuk mencari validasi.

Distribusi skor IAT memiliki rata-rata batas normal dengan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja memiliki pola penggunaan internet yang intensif. Tinggi keterlibatan dengan media sosial berpotensi memicu perilaku kompulsif jika tidak diimbangi dengan kontrol diri dan literasi digital yang memadai.

Selain faktor durasi penggunaan, kecanduan internet juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis dan kepribadian remaja. Kondisi masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stress dapat bertindak sebagai penyebab maupun akibat dari penggunaan internet yang berlebihan, menciptakan pola siklus ketergantungan dan gangguan emosional (Soriano-Molina et al., 2024). Selain itu, masalah emosional seperti harga diri rendah dan emosi negatif dapat memperparah kecanduan media sosial, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kesehatan mental remaja (Acar et al., 2020).

Faktor sosial dan keluarga turut berperan dalam pembentukan perilaku digital. Remaja yang mengalami hubungan yang tidak harmonis dengan orang tua mereka lebih rentan terhadap kecanduan internet. Hal ini meliputi kurangnya kebersamaan orang tua dan frekuensi komunikasi yang tidak seimbang, yang merupakan faktor risiko signifikan dalam perkembangan kecanduan internet (Yang, 2024). Ariyadasa et al. (2023) menekankan bahwa perilaku digital orang tua yang sehat dapat memerikan teladan yang positif bagi anak. Selain itu, faktor lingkungan sekolah, minimnya aktivitas fisik, dan tekanan teman sebaya juga mendorong remaja untuk menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya. Budaya digital yang semakin diterima, termasuk normalisasi game *online*, turut memperkuat fenomena ini (Tang, 2024).

Studi neurobiologis menunjukkan bahwa predisposisi genetik dan ketidakseimbangan neurotransmitter dapat meningkatkan kerentanan terhadap perilaku adiktif (Tereshchenko & Kasparov, 2019). Penelitian *neuroimaging* mengungkapkan perbedaan struktur dan fungsi otak pada individu dengan adiksi internet, yang menunjukkan adanya basis biologis (Tereshchenko & Smolnikova, 2020). Disisi lain, gaya hidup yang sedentari (kurang aktivitas fisik), waktu layar berlebih, dan pola makan tidak sehat menjadi faktor yang signifikan (Ying et al., 2021).

Perbedaan gender dalam penggunaan media sosial juga penting dicermati. Laki-laki cenderung menggunakan media sosial sebagai mekanisme pelarian dari stress, sedangkan perempuan lebih sering terjebak dalam adiksi karena kecemasan penampilan, kebutuhan validasi, dan perbandingan sosial (Black & Hendy, 2024; Inik et al., 2024). Tekanan untuk mempertahankan citra online meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, terutama pada remaja perempuan. Rajkumar et al. (2024) menegaskan bahwa adiksi media sosial dapat memperburuk kondisi mental jika tidak dikelola dengan baik.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa literasi digital yang baik, dukungan keluarga, dan keterampilan regulasi emosi sangat diperlukan untuk mencegah adiksi internet. Intervensi berbasis sekolah, seperti edukasi manajemen waktu daring dan kampanye kesadaran akan dampak negatif media sosial, dapat membantu

mengurangi risiko. Dengan memahami faktor psikologis, sosial, dan budaya yang memengaruhi perilaku digital remaja, strategi pencegahan dapat dirancang lebih efektif.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menggambarkan pola penggunaan internet dan media sosial serta tingkat ketergantungan internet pada remaja SMA di Pontianak Timur. Mayoritas responden adalah perempuan (66.5%) dengan kelompok usia terbanyak 17 tahun (53%) dan sebagian besar berasal dari kelas XI (54%). Aktivitas internet paling dominan adalah mengakses media sosial, *chatting*, mengerjakan tugas, serta menonton video. Instagram, YouTube dan Tiktok merupakan platform yang paling banyak digunakan, sementara WhatsApp menjadi aplikasi komunikasi utama.

Hasil pengukuran *Internet Addiction Test* (IAT) menunjukkan bahwa 47% responden berada pada kategori ringan, 46% kategori normal, dan 7% kategori sedang, dengan rata-rata skor IAT sebesar 29.02. Meskipun sebagian besar remaja masih berada pada tingkat penggunaan yang wajar, sekitar 54% menunjukkan indikasi ketergantungan internet yang perlu diantisipasi. Temuan ini menegaskan pentingnya literasi digital, pengawasan orang tua, serta edukasi tentang penggunaan internet yang sehat untuk mencegah dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada STIKes YARSI Pontianak yang mendanai penelitian ini serta LP4KM STIKes Yarsi Pontianak selaku lembaga pengelola penelitian. Selain itu, yang berperan penting dalam penelitian ini yakni tempat penelitian, terimakasih kami ucapkan atas izin dan partisipasinya.

7. REFERENSI

- Abas, abas Mukhlis, Mukhlis Rahmaniah, Syarifah Ema Marini, Marini, & Purnawan, E. (2024). Impact of Social Media on Child Prostitution Network in Pontianak City (Case Study of Rumah Aman Kota Pontianak) Dampak Media Sosial Terhadap Jaringan Prostitusi Anak di Kota Pontianak (Studi Kasus Rumah Aman Kota Pontianak). *Social and Political Science Faculty*, 12(2), 395–412. <https://doi.org/https://doi.org/10.24269/ars.v12i2.7132>
- Acar, I. H., Avcılar, G., Yazıcı, G., & Bostancı, S. (2020). The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem. *Current Psychology*, 1–10. <https://doi.org/10.1007/S12144-020-01174-5>
- Ahmadi Shooli, Z., & Rahimi, L. (2024). Adolescent Family Dynamics and the Role of Social Media in Shaping Relationships. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(12), 141–148. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.12.16>
- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from

1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 215–222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>

APJII. (2024). Internet Indonesia. *Survei Penetrasi Internet Indonesia*, 13.

Ariyadasa, G., Silva, C. De, & Jayawardane, D. (2023). Internet addiction disorder and its associated factors among 15-19-Year adolescents in Colombo District, Sri Lanka. *Ceylon Journal of Science*, 52(4), 433–438. <https://doi.org/10.4038/cjs.v52i4.8088>

Black, P., & Hendy, H. M. (2024). Gender Differences in Facebook Addiction as a Coping Response to Social Stressors and Poor Self-Confidence. *International Journal of Criminology and Sociology*. <https://doi.org/10.6000/1929-4409.2024.13.06>

Fitriah, F., Listiya, M. A., & Nisma, N. (2025). Hubungan Identitas Moral dengan Perilaku Cyberbullying pada Remaja. *Malahayati Nursing Journal*, 7(April), 1647–1655. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i4.19309>

Florensia, V. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa-Siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 13(3), 973–980. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1011>

Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2020). Social Media and Gadget Addiction by Internet Users in Indonesia (Adiksi Media Sosial dan Gadget bagi Pengguna Internet di Indonesia). *Techno-Socio Ekonomika*, 14(1), 1–14.

İnik, H., Akçakesea, A., & Demirel, D. H. (2024). Exploring Gender Differences, Perceptions, and Behaviors: The Interplay Between Social Media Addiction and Social Appearance Anxiety Among Young Adults. *Studies in Psychological Science*, 2(3), 35–55. <https://doi.org/10.56397/sps.2024.09.05>

Lohr, S. L. (2022). *Sampling: Design and Analysis*.

Pew Research Center. (2024). *Teens, Social Media and Technology 2024. December*.

Pitriani, I. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Imitasi Pada Remaja Akhir di Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara. *IAIN Pontianak Repository*.

Rajkumar, P., Shamilov, D. D., & Lo, D. F. (2024). *Social Media Addiction Affecting Mental Health of College Women*. https://doi.org/10.31986/issn.2689-0690_rdw.stratford_research_day.98_2024

Rutledge, S. A., Bunn, S., Paul, M., Dennen, V., & Park-Gaghan, T. (2025). Exploring teen well-being and social media use during the pandemic summer of 2020. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2447464>

Sapra, R. L. (2021). How to Calculate an Adequate Sample Size? *How to Practice Academic Medicine and Publish from Developing Countries? A Practical Guide*, 81–93. https://doi.org/10.1007/978-981-16-5248-6_9

- Siste, K., Suwartono, C., Nasrun, M. W., Bardosono, S., Sekartini, R., Pandelaki, J., Sarasvita, R., Murtani, B. J., Damayanti, R., & Wiguna, T. (2021). Validation study of the Indonesian internet addiction test among adolescents. *PLoS ONE*, *16*(2 February), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245833>
- Soni, K., Alam, M., Joshi, P. R., Kaore, N. M., & Singh, S. P. (2020). Comparative Evaluation of Internet Addiction Amongst Arts, Commerce, Engineering and Medical Students. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, *7*(8), 3197. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20203399>
- Soriano-Molina, E., Gras, R. M. L., Patró-Hernández, R. M., & Rubio-Aparicio, M. (2024). *The Impact of Internet Addiction on Adolescents Mental Health: A Meta-analytic Review*. <https://doi.org/10.20944/preprints202411.1614.v1>
- Tang, E. (2024). The Analysis of the Causes and Intervention Strategies for Adolescent Internet Addiction. *Journal of Education and Educational Research*, *10*(1), 204–207. <https://doi.org/10.54097/yvfvf6g39>
- Tereshchenko, S., & Kasparov, E. (2019). Neurobiological Risk Factors for the Development of Internet Addiction in Adolescents. *Systems Research and Behavioral Science*, *9*(6), 62. <https://doi.org/10.3390/BS9060062>
- Tereshchenko, S., & Smolnikova, M. (2020). Neurobiological risk factors in the formation of internet addiction in adolescence: vital hypotheses and the nearest perspectives. *Social Psychology and Society*, *11*(1), 55–71. <https://doi.org/10.17759/SPS.2020110104>
- Van de Castele, M., Flamant, N., Ponnet, K., Soenens, B., Van Hees, V., & Vansteenkiste, M. (2024). Adolescents' mental health in the social-media era: The role of offline and online need-based experiences. *Journal of Adolescence*, *96*(3), 612–631. <https://doi.org/10.1002/jad.12286>
- Varchetta, M., Tagliaferri, G., Mari, E., Quagliari, A., Cricenti, C., Giannini, A. M., & Vilar, M. (2024). Exploring Gender Differences in Internet Addiction and Psychological Factors: A Study in a Spanish Sample. *Brain Sciences*, *14*(10), 1037. <https://doi.org/10.3390/brainsci14101037>
- Yang, N. (2024). Sociological Analysis of Family Factors in Adolescent Internet Addiction. *Scientific and Social Research*, *6*(8), 181–191. <https://doi.org/10.26689/ssr.v6i8.8002>
- Ying, C. Y., Maria Awaluddin, S., Kuay, L. K., Man, C. S., Baharudin, A., Yn, L. M., Sahril, N., Omar, M. A., Ahmad, N. A., & Ibrahim, N. (2021). Association of internet addiction with adolescents' lifestyle: A national school-based survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(1), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010168>