



Korelasi antara Kecanduan Media Sosial dengan Tingkat Atensi Mahasiswa di Sulawesi Utara

Correlation of Social Media Addiction and Attention Span of College Students in North Sulawesi

Sinclair J. Kakambong,¹ Jehosua S. V. Sinolungan,² Hendri Opod,² Cicilia Pali²

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

²Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

Email: sinclairkakambong011@student.unsrat.ac.id

Received: June 22, 2025; Accepted: July 22, 2025; Published online: July 25, 2025

Abstract: The high usage of social media in the digital era has become a concern, particularly due to its various negative impacts on behavior, mental conditions, and attention span. University students aged 18-25 years represent one of the largest groups of social media users. Several studies have shown a significant relationship between social media addiction and decreased attention span. This study aimed to analyze the correlation between social media addiction and attention span among medical students in North Sulawesi. This was a quantitative study with a cross-sectional design involving 180 fifth-semester medical students at Universitas Sam Ratulangi. Data were analyzed using the Spearman's rank correlation test. The instruments used in this study were the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) to measure social media addiction levels and the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) to measure attention span. The Spearman's rank correlation test showed a p-value of <0.001 with a correlation coefficient of -0.346 . The majority of students were found to have moderate levels of social media addiction (69.4%) and moderate attention span (53.9%). In conclusion, there is a significant negative correlation between social media addiction and the attention span of students in North Sulawesi. It is recommended that students use social media more wisely and limit their daily usage duration.

Keywords: social media; attention span; college students

Abstrak: Tingginya penggunaan media sosial di era digital ini telah menjadi perhatian, terutama karena berbagai dampak negatifnya pada perilaku, kondisi mental, dan tingkat atensi seseorang. Kelompok mahasiswa usia 18-25 tahun merupakan salah satu kelompok terbesar pengguna media sosial. Beberapa studi telah menunjukkan hubungan bermakna antara kecanduan media sosial dengan penurunan tingkat atensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kecanduan media sosial dengan tingkat atensi pada mahasiswa di Sulawesi Utara. Jenis penelitian ialah kuantitatif dengan desain potong lintang yang dilakukan pada 180 mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat Semester 5. Uji statistik menggunakan uji korelasi *Spearman rank*. Instrumen yang digunakan ialah *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) untuk mengukur tingkat kecanduan media sosial dan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) untuk mengukur tingkat atensi. Hasil uji korelasi *Spearman rank* mendapatkan nilai $p = <0,001$ dengan koefisien korelasi $-0,346$. Mayoritas mahasiswa berada pada tingkat kecanduan media sosial kategori sedang (69,4%) dan tingkat atensi kategori sedang (53,9%). Simpulan penelitian ini ialah terdapat korelasi negatif yang bermakna antara kecanduan media sosial dengan tingkat atensi mahasiswa di Sulawesi Utara. Disarankan agar mahasiswa dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan dapat membatasi durasi penggunaannya setiap hari.

Kata kunci: media sosial; tingkat atensi; mahasiswa

PENDAHULUAN

Tingginya penggunaan media sosial di era digital membawa dampak negatif pada perilaku, kondisi mental, dan tingkat atensi individu.¹ Berdasarkan survei dataindonesia.id (2023), rata-rata warga Indonesia menghabiskan 3 jam 18 menit per hari untuk media sosial, menjadikan Indonesia negara dengan penggunaan media sosial tertinggi ke-10 di dunia.² Survei *We Are Social* (2024) juga menunjukkan 60,4% dari total populasi Indonesia adalah pengguna aktif media sosial.³ Di Sulawesi Utara, data Badan Pusat Statistik (2021) mencatat 87,15% penduduk Kota Manado yang berusia 5 tahun ke atas menggunakan internet untuk media sosial.³

Mahasiswa merupakan kelompok dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi, mencapai 89,7%, khususnya mereka yang berusia 18–25 tahun.² Penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali menimbulkan kecanduan, yang berpengaruh pada fungsi aktivitas sehari-hari, seperti pekerjaan, studi, dan hubungan sosial.^{1,4} Kecanduan ini juga berdampak negatif pada perilaku, termasuk perilaku kompulsif, isolasi diri, dan penurunan atensi. Beberapa studi menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial, semakin sulit individu untuk mempertahankan fokus, yang berimplikasi pada kesuksesan akademik.^{1,5–7}

Dampak adiksi media sosial terhadap tingkat atensi menjadi perhatian, terutama bagi mahasiswa kedokteran yang dituntut memiliki kemampuan akademik dan profesional tinggi. Mahasiswa kedokteran saat ini adalah calon dokter masa depan, sehingga kecanduan media sosial dapat memengaruhi proses belajar dan performa akademik mereka. Studi sebelumnya mengungkap hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan penurunan atensi, namun sering terkendala dalam alat ukur sehingga hasilnya kurang terstandar.⁵

Mahasiswa kedokteran semester 5 dipilih sebagai sampel karena berada pada tahap pembelajaran intensif dengan beban akademik tinggi, sehingga variasi tingkat atensi dapat diukur dengan jelas. Selain itu, mereka merepresentasikan karakteristik mahasiswa kedokteran secara umum dan mudah diakses karena masih menjalani perkuliahan terstruktur, sehingga mendukung kelancaran proses pengumpulan data.

Penelitian ini bertujuan mendalami hubungan antara kecanduan media sosial dan tingkat atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran semester 5 Universitas Sam Ratulangi (Unsrat). Penelitian ini menjadi penting karena hingga kini belum ada studi yang secara spesifik mengkaji subjek ini menggunakan instrumen yang lebih terstandar untuk pengukuran kecanduan media sosial dan tingkat atensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional dan desain potong lintang. Responden penelitian berjumlah 180 orang yang merupakan mahasiswa Semester 5 Fakultas Kedokteran Unsrat. Pemilihan sampel menggunakan *Probability sampling* dengan teknik *Simple random sampling* yang dihitung menggunakan rumus slovin dengan tingkat signifikansi 0,05 (5%). Kuisioner yang digunakan adalah *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) untuk menilai tingkat kecanduan media sosial yang terdiri dari 6 butir pertanyaan dan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) untuk menilai tingkat atensi yang terdiri dari 15 item pertanyaan. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman rank*.

HASIL PENELITIAN

Jumlah responden yang mengisi kuisioner ialah 180 orang dengan mayoritas responden berusia 20 tahun (49,4%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 121 responden (67,2%) dan jenis kelamin laki-laki berjumlah 59 responden (32,7%).

Tabel 1 memperlihatkan distribusi responden berdasarkan karakteristik penggunaan media sosial mahasiswa semester 5 Fakultas Kedokteran Unsrat. Instagram menjadi media sosial yang paling dominan digunakan oleh 82 responden (45,5%). Rerata responden menggunakan media sosial selama 3,1 jam per hari untuk keperluan akademik dan 5,2 jam per hari untuk keperluan non-akademik.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik penggunaan media sosial

Jenis media sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Youtube	25	13,8
Instagram	82	45,5
Whatsapp	4	2,2
Tiktok	63	35
Facebook	1	0,5
X (Twitter)	5	2,7
Total	180	100%

Tabel 2 memperlihatkan analisis deskriptif dari variabel penelitian. Median skor kecanduan media sosial responden ialah 18 dan median tingkat atensi responden ialah 4.

Tabel 1. Analisis deskriptif variabel penelitian

	N	Minimum	Maksimum	Median	Std. Deviation
Kecanduan media sosial	180	6,00	30,00	18	4,66313
Tingkat atensi	180	1,00	6,00	4	0,83164
Valin N (<i>listwise</i>)	180				

Tabel 3 memperlihatkan distribusi tingkat kecanduan media sosial responden. Mayoritas responden berada pada tingkat kecanduan media sosial kategori sedang.

Tabel 2. Tingkatan skor kecanduan media sosial

Kategorisasi	Range	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 13,7$	30	16,7%
Sedang	$13,7 \leq X \leq 23$	125	69,4%
Tinggi	$X > 23$	25	13,9%
Total		180	100%

Tabel 4 memperlihatkan distribusi tingkat kecanduan media sosial berdasarkan karakteristik demografi responden. Mayoritas responden penelitian ini berjenis kelamin perempuan dan media sosial yang paling sering digunakan ialah *Instagram*.

Tabel 3. Gambaran tingkat kecanduan media sosial berdasarkan karakteristik demografi

Karakteristik	Tingkat kecanduan media sosial responden		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Jenis kelamin			
Laki-laki	9 (30%)	45 (36%)	5 (20%)
Perempuan	21 (70%)	80 (64%)	20 (80%)
Jenis media sosial			
Youtube	12 (40%)	10 (8%)	3 (12%)
Instagram	9 (30%)	63 (50,4%)	10 (40%)
Whatsapp	1 (3,3%)	3 (2,4%)	0
Tiktok	8 (26,6%)	43 (34,4%)	12 (48%)
Facebook	0	1 (0,8%)	0
X (Twitter)	0	5 (4%)	0
Total	30 (16,6%)	125 (69,4%)	25 (13,8%)

Tabel 5 memperlihatkan distribusi skor tingkat atensi responden. Mayoritas responden penelitian berada pada tingkat atensi kategori sedang.

Tabel 5. Tingkatan skor tingkat atensi responden

Kategorisasi	Range	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 3,1$	41	22,8
Sedang	$3,1 \leq X \leq 4,7$	97	53,9
Tinggi	$X > 4,7$	42	23,3
Total		180	100

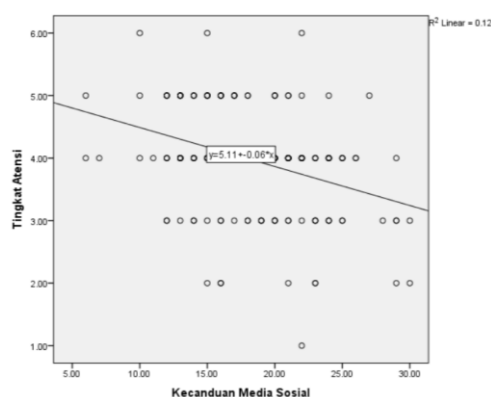
Tabel 6 memperlihatkan distribusi tingkat atensi berdasarkan karakteristik demografi mahasiswa semester 5 FK Unsrat. Mayoritas responden dari penelitian ini berjenis kelamin perempuan dan media sosial yang paling banyak dikaitkan dengan tingkat atensi yang sedang dan rendah adalah *Instagram* dan *Tiktok*.

Tabel 6. Gambaran tingkat atensi responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik	Tingkat atensi responden		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Jenis kelamin			
Laki-laki	19 (46,3%)	30 (30,9%)	10 (23,8%)
Perempuan	22 (53,6%)	67 (69,1%)	32 (76,1%)
Jenis media sosial			
Youtube	6 (14,6%)	11 (11,3%)	8 (19,1%)
Instagram	18 (43,9%)	49 (50,5%)	15 (35,7%)
Whatsapp	0	4 (4,1%)	0
Tiktok	15 (36,5%)	30 (30,9%)	18 (42,9%)
Facebook	0	1 (1,1%)	0
X (Twitter)	2 (4,8%)	2 (2,1%)	1 (2,3%)
Total	41 (22,7%)	97 (53,8%)	42 (23,3%)

Hasil uji korelasi *Spearman rank* mendapatkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan bahwa hubungan kedua variabel bermakna secara statistik. Nilai koefisien korelasi $-0,346$ menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan sedang antara kecanduan media sosial dengan tingkat atensi. Dengan kata lain hasil uji ini bermakna dan adanya hubungan negatif sedang antara kedua variabel. Semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial maka semakin rendah tingkat atensi dan sebaliknya.

Gambar 1 memperlihatkan plot data yang membentuk pola garis lurus dari kiri atas ke kanan bawah, yang menunjukkan hubungan linear negatif antara tingkat atensi dan kecanduan media sosial dengan kekuatan korelasi sedang. Nilai R -squared sebesar $0,122$ menunjukkan bahwa $12,2\%$ variasi tingkat atensi dipengaruhi oleh kecanduan media sosial, sementara $87,8\%$ dipengaruhi faktor lain di luar model.

**Gambar 1.** Grafik *scatter-plot* antara tingkat atensi dengan kecanduan media sosial

BAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa semester 5 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi (FK Unsrat) mendapatkan hubungan bermakna antara kecanduan media sosial dan tingkat atensi. Hasil analisis uji korelasi *Spearman rank* mendapatkan nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa hubungan yang ditemukan memiliki tingkat signifikansi statistik yang sangat tinggi. Pada penelitian ini didapatkan koefisien korelasi sebesar $-0,346$ yang menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan korelasi sedang. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial pada mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan mengalami penurunan dalam kemampuan atensi. Penggunaan media sosial mendorong individu untuk melakukan *multitasking* yang menyebabkan penurunan tingkat atensi.⁸ Studi yang dilakukan Cao et al⁹ melaporkan defisit neurologis dan perubahan struktural pada bagian otak yang berhubungan dengan fungsi atensi pada individu yang kecanduan media sosial. Penurunan atensi juga disebabkan karena fenomena *social media overload* yaitu informasi masif yang didapatkan dari media sosial sehingga kemampuan kognitif individu terkuras dan menyebabkan penurunan atensi.^{5,10}

Berdasarkan uji linearitas grafik *scatter-plot* dan koefisien determinasi (R^2) yang dilakukan, didapatkan grafik *scatter-plot* membentuk pola linear yang negatif antara tingkat atensi dengan kecanduan media sosial. Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan nilai $0,122$, yang berarti pengaruh kecanduan media sosial terhadap tingkat atensi sebesar $12,2\%$ dan $87,8\%$ sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini diduga disebabkan karena terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi tingkat atensi seseorang, seperti usia, jenis kelamin, minat, latihan, kebutuhan, habituasi, dan durasi tidur sebagaimana telah dijelaskan di tinjauan pustaka.¹¹⁻¹⁴

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wibowo⁵ pada mahasiswa program studi Psikologi IAIN Kediri. Penelitian tersebut mendapatkan korelasi negatif yang bermakna antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat atensi mahasiswa, artinya semakin sedikit waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial maka semakin tinggi tingkat atensi mahasiswa dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Husein et al¹ juga melaporkan korelasi negatif yang bermakna antara tingkat kecanduan media sosial dengan tingkat atensi pada mahasiswa perguruan tinggi di kota Quetta, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan akan media sosial maka individu cenderung akan mengalami penurunan tingkat atensi. Studi tersebut menggambarkan efek penggunaan media sosial yang ekssesif pada fokus dan atensi seseorang pada momen saat ini. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian oleh Abhishek⁶ yang menggunakan *Flanker Task* untuk menilai atensi selektif individu. Penelitian tersebut mendapatkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin rendah kinerja *Flanker Task*, yang menunjukkan penurunan tingkat atensi seiring dengan tingginya penggunaan media sosial.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 30 mahasiswa ($16,7\%$) menunjukkan tingkat kecanduan media sosial yang rendah, 125 mahasiswa ($69,4\%$) pada tingkat sedang, dan 25 mahasiswa ($13,9\%$) pada tingkat tinggi. Mayoritas responden penelitian ini ialah perempuan, dan jenis media sosial yang paling sering digunakan ialah Instagram. Mayoritas responden berada pada kategori tingkat kecanduan media sosial sedang ($69,4\%$) dan *platform* media sosial yang paling banyak dikaitkan dengan tingkat kecanduan sedang dan tinggi ialah *Instagram* dan *Tiktok*. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 41 mahasiswa ($22,8\%$) memiliki tingkat atensi rendah, 97 mahasiswa ($53,9\%$) memiliki tingkat atensi sedang, dan 42 mahasiswa ($23,3\%$) memiliki tingkat atensi tinggi. Mayoritas responden berada pada kategori tingkat atensi sedang ($53,9\%$) dan *platform* media sosial yang paling banyak dikaitkan dengan tingkat atensi sedang dan rendah ialah *Instagram* dan *Tiktok*. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan adanya korelasi bermakna antara tingkat kecanduan media sosial dan tingkat atensi pada mahasiswa semester 5 FK Unsrat.

Keterbatasan penelitian ini ialah penelitian dilakukan pada mahasiswa semester 5 Fakultas Kedokteran UNSRAT sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi mahasiswa di luar fakultas atau universitas tersebut. Selain itu penelitian ini tidak memperhatikan

faktor eksternal yang bisa memengaruhi tingkat kecanduan media sosial ataupun tingkat atensi mahasiswa, contohnya stres akademik, durasi tidur, habituasi dan lainnya.

SIMPULAN

Terdapat korelasi negatif yang bermakna antara kecanduan media sosial dengan tingkat atensi pada mahasiswa Semester 5 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Husain M, Mushtaq N, Khan Mahsud N, Afzal H, Naseer S, Hussain D. The effect of social media addiction on attention span and aggression among university students. *Kurdish Studies*. 2024;12(2):6472-80. Available from: <https://kurdishstudies.net/menu-script/index.php/KS/article/view/2873/1869>
2. Ashari AS, Taufik BRR, Suhada S. Eksplorasi intensitas penggunaan sosial media (Studi deskriptif pada mahasiswa teknik informatika UNG). *Inverted*. 2023;3(2):168-75. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/inverted/article/view/21172>
3. Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara. Persentase Penduduk Berumur 5 Tahun ke Atas yang Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir untuk Media Sosial Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sulawesi Utara (Persen), 2020-2021. 2022. Available from: <https://sulut.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ0OSMy/persentase-penduduk-berumur-5-tahun-ke-atas-yang-mengakses-internet-dalam-3-bulan-terakhir-untuk-media-sosial-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-sulawesi-utara.html>
4. Yunfahur S, Dineva FR, Martina M. Adiksi media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 2022;6(3):9-16. Available from: <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/19910>
5. Wibowo, Budi A. Hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat atensi mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Angkatan 2017 IAIN Kediri. *Etheses IAIN Kediri*. 2021. Available from: <https://etheses.iainkediri.ac.id/3171/>
6. Shukla A. Does Social media usage influence selective attention. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*. 2022;12(1):1-15. Doi: <http://dx.doi.org/10.4018/IJCBPL.304905>
7. Abdullahi OA, Bahari M, Miskon S, Abu Yazid MH. Social media addiction and academic performance: a bibliometric analysis approach. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2024;14(1):1217-28. Doi: <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v14-i1/20536>
8. Firth JA, Torous J, Firth J. Exploring the impact of internet use on memory and attention processes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(24):9481-93. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17249481>
9. Cao X, Gong M, Yu L, Dai B. Exploring the mechanism of social media addiction: an empirical study from Wechat users. *Internet Res*. 2020;30(4):1305–28. Doi: <http://dx.doi.org/10.1108/INTR-08-2019-0347>
10. Nurjanah L. Effect of social media on student academic performance in Batam City. *Jurnal Ilmiah Manajemen*. 2020;8(3):351-62. Available from: <https://www.ejournal.pelitaindonesia.ac.id/ojs32/index.php/PROCURATIO/article/view/696>
11. Taim AA, Tiatri S, Tji BJ. Mengamati atensi pada siswa Sekolah Menengah Atas menggunakan eye tracker. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora dan Seni*. 2023;6(2):574-82. Available from: <https://www.semanticscholar.org/paper/GAZERECORDER%3A-MENGAMATI-ATENSI-PADA-SISWA-SEKOLAH-Taim-Tiatri/c8778a8e66a788f83b46db5b5e83d63bfe33cbd5>
12. Gignac F, Solé C, Barrera-gómez J, Persavento C, Tena È, López-vicente M, et al. Identifying factors influencing attention in adolescents with a co-created questionnaire: a citizen science approach with secondary students in Barcelona, Spain. *Internasional Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(15):8221-40. Doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18158221>
13. Giraldo-Luque S, Afanador PNA, Fernández-Rovira C. The struggle for human attention: between the abuse of social media and digital wellbeing. *Healthcare (Switzerland)*. 2020;8(4):497-512. Doi: <https://doi.org/10.3390/healthcare8040497>
14. Gusti I, Inten A, Pratiwi H, Made I, Dinata K. hubungan antara durasi tidur dengan sustained attention pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*. 2019;8(11):1-7. Available from: <https://jurnal.harianregional.com/eum/full-55096>