

**KORELASI ANTARA KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh :  
Radhika Radharani  
1718011081**

**(Skripsi)**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

## ABSTRACT

### THE CORRELATION BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION WITH TIME MANAGEMENT IN STUDENTS FACULTY OF MEDICINE, UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

**RADHIKA RADHARANI**

**Background:** Social media usage for teenagers in the modern era has become a habit that cannot be separated from teenagers' life. The increase in social media usage certainly has advantages and disadvantages. Social media usage has several benefits, including as a communication media and entertainment. In addition, when communicating and looking for sources of information, students will also utilize social media so that social media addiction will increase because students themselves are in the phase of emerging adulthood. The facilities on social media that provide happiness will also cause students to be interested in social media and cause social media addiction. This study aims to determine the correlation between social media addiction and time management in students of the Faculty of Medicine, University of Lampung.

**Methods:** This quantitative study utilized the Somer's D method to determine the significance of the correlation between social media addiction and time management in students. The population in this study were students of the Faculty of Medicine, University of Lampung who were divided into four batches (2018, 2019, 2020, 2021) with each number, 2018 class from 182 people, 2019 class from 149 people, 2020 class from 152 people and 2021 class from 206 people.

**Results:** From the results of the bivariate analysis of the correlation between social media addiction and student time management, the p value  $< 0.001$  was obtained. It was also found that there was a weak correlation between social media addiction and student time management ( $r = 0.35$ ). Most of the students have a moderate level of social addiction with a percentage of 43.1%.

**Conclusion:** There is a significant correlation between social media addiction and time management in students of the Faculty of Medicine, University of Lampung.

Keywords: addiction, social media, time management, medical students.

## ABSTRAK

### KORELASI ANTARA KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

**RADHIKA RADHARANI**

**Latar belakang:** Penggunaan media sosial bagi kalangan remaja pada era modern telah menjadi kebiasaan yang tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan penggunaan media sosial tersebut tentunya memiliki keuntungan dan kerugian. Penggunaan media sosial memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah sebagai media berkomunikasi dan hiburan. Selain itu, ketika melakukan komunikasi dan mencari sumber informasi mahasiswa juga akan menggunakan media sosial sehingga kecanduan terhadap media sosial terhadap mahasiswa akan menjadi meningkat karena mahasiswa sendiri sedang berada pada fase *emerging adulthood*. Adanya fasilitas pada media sosial yang memberikan kesenangan dan kemudian juga akan menyebabkan mahasiswa tertarik terhadap media sosial dan menyebabkan kecanduan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi kecanduan media sosial dengan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Somer's D* untuk mengetahui signifikansi keterkaitan antara kecanduan media sosial pada mahasiswa dengan manajemen waktu mahasiswa. Populasi pada penelitian ini yakni Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang dibagi menjadi 4 angkatan (2018, 2019, 2020, 2021) dengan masing-masing berjumlah, angkatan 2018 sebanyak 182 orang, angkatan 2019 sebanyak 149 orang, 2020 berjumlah 152 orang dan angkatan 2021 sebanyak 206 orang.

**Hasil:** Dari hasil analisis bivariat korelasi antara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu mahasiswa, diperoleh nilai  $p < 0,001$ . Ditemukan pula nilai korelasi keterkaitan yang lemah antara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu mahasiswa ( $r = 0,35$ ). Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kecanduan sosial yang sedang dengan persentase sebesar 43,1%.

**Simpulan:** Terdapat korelasi yang signifikan antara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata kunci: kecanduan, media sosial, manajemen waktu, mahasiswa kedokteran.

**KORELASI ANTARA KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Radhika Radharani**

**Skripsi**

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
**SARJANA KEDOKTERAN**

**Pada**

**Fakultas Kedokteran  
Universitas Lampung**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

**Judul Skripsi : KORELASI ANTARA KECANDUAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Nama Mahasiswa : Radhika Radharani**


**No.Pokok Mahasiswa : 1718011081**


**Program Studi : Pendidikan Dokter**

**Fakultas : Kedokteran**


**MENYETUJUI**

**1. Komisi Pembimbing**

  
**dr. Dwita Oktaria, S.Ked., M.Pd.Ked.**  
NIP. 198410152010122003

  
**dr. Novita Carolia, S.Ked., M. Sc**  
NIP. 198311102008012001

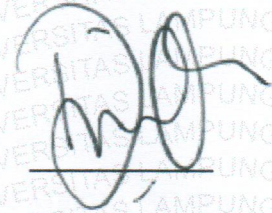
**2. Dekan Fakultas Kedokteran**

  
**Prof. Dr. Dyah Wulan S.R.W, SKM., M.Kes.**  
NIP. 197206281997022001

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : dr.Dwita Oktaria, S.Ked., M.Pd.Ked**

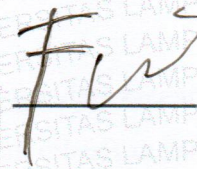


**Sekretaris : dr. Novita Carolia, S.Ked., M. Sc**



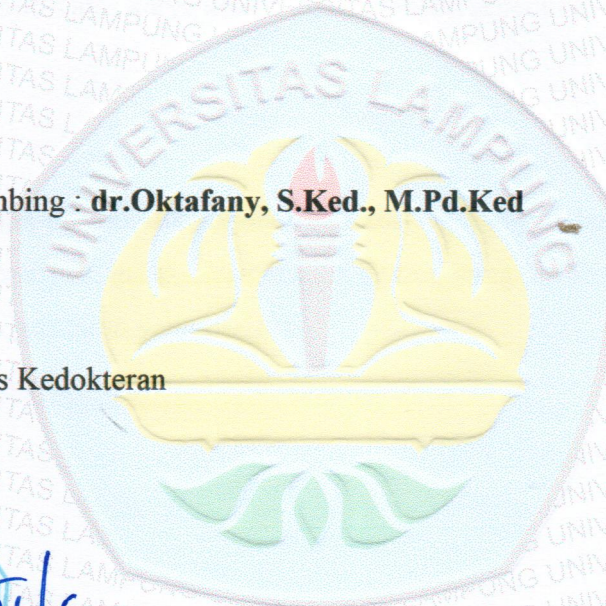
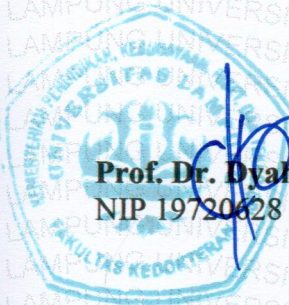
**Penguji**

**Bukan Pembimbing : dr.Oktafany, S.Ked., M.Pd.Ked**



**2. Dekan Fakultas Kedokteran**

**Prof. Dr. Dyah Wulan Sumekar RW, SKM., M.Kes**  
**NIP 19720628 199702 2 001**



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 2 Juni 2022**

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa :

1. Skripsi dengan judul **"KORELASI ANTARA KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG"** adalah benar hasil karya penulis, bukan hasil menjiplak atau mengutip atas hasil karya penulis lain.
2. Hak Intelektualitas atas karya ilmiah ini diserahkan sepenuhnya kepada Universitas Lampung

Atas pernyataan ini jika dikemudian hari ada hal yang melanggar dari ketentuan akademik universitas, maka saya bersedia bertanggung jawab dan diberikan sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 22 Juni 2022



Radhika Radharani

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 14 Maret 2000, anak pertama dari 4 bersaudara, dari pasangan Bapak I Made Darsana, S.Kep Ners dan Ibu Dvijapatni.

Jenjang pendidikan penulis diawal dari TK Kasih Ibu Sumber Rejo pada tahun 2003, Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Ngesti Karya pada tahun 2005, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Waway Karya pada tahun 2011, Sekolah Menengah Atas (SMA) SLUA Saraswati 1 Denpasar pada tahun 2014.

Pada tahun 2017, Penulis terdaftar sebagai salah satu mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Penulis juga aktif dalam lembaga kemahasiswaan kampus yaitu UKM Hindu sebagai anggota dan LUNAR FK UNILA sebagai sekertaris.



**Just because you took longer than  
others, doesn't mean you failed. Keep  
Going.**

## SANWACANA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Mahaesa atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi yang berjudul “Korelasi Antara Kecanduan Media Sosial Dengan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung” adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat masukan, bantuan, dorongan, saran, bimbingan, dan kritik dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Karomani, M.Si, selaku Rektor Universitas Lampung
2. Prof. Dr. Dyah Wulan Sumekar RW, SKM., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
3. Dr. dr. Khairun Nisa Berawi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
4. dr. Dwita Oktaria, S.Ked., M.Pd.Ked selaku Pembimbing 1 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing skripsi penulis dengan sebaik-baiknya serta memberikan saran yang sangat berharga bagi penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi, terimakasih dokter atas waktu dan pelajaran yang telahdokter berikan.
5. dr. Novita Carolia, S.Ked. M. Sc selaku Pembimbing 2 yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga dalam membimbing skripsi, memberikan saran dan masukan yang terbaik.
6. dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd.Ked selaku dokter pembahas atas kesediannya meluangkan waktu dan tenaga, memberikan bimbingan, nasehat, dan motivasinya dalam proses penyusunan skripsi ini.

7. Dr. dr. TA. Larasati S.Ked., M.Kes selaku Pembimbing Akademik atas kesediannya dan kesabarannya yang telah memberikan waktu luangnya untuk memberikan semangat, pembelajaran, masukan, dan motivasi selama proses pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Kedokteran Unila, yang telah bersedia atas bimbingan, ilmu, dan waktu, yang telah diberikan dalam proses perkuliahan.
9. Bapak tercinta I Made Darsana, S.Kep Ners dan Mama tercinta Dvijapatni, selaku orang tua penulis, yang telah membesarkan penulis. Terimakasih atas cinta, kasih sayang, doa, kerja keras, nasihat yang terus menerus diberikan untukku dan kepercayaan untuk dapat mewujudkan mimpiku. Serta adik-adikku Gaurangga Aditya, Saraswati Devi dan Rama Chandra yang selalu memberikan doa dan dukungan. Semoga Krishna selalu melindungi, memberikan kesehatan dan umur yang panjang.
10. Terimakasih kepada Almarhumah nenek Warningsih yang selalu memberikan doa dan mendukung penulis selama sisa hidupnya. Semoga Mak mendapatkan tempat yang sesuai dengan amal ibadahnya.
11. Terimakasih kepada Dadong Pen Dama dan Kakek Pen Dama yang tiada henti memberikan doa untuk penulis. Semoga Hyang Widhi memberikan kesehatan dan umur yang panjang.
12. Terimakasih kepada iKON, Bangtan Seonyondan, Treasure, Blackpink dan semua idol kpop yang sudah menginspirasi penulis untuk tetap semangat belajar dan berjuang. Terimakasih untuk karya-karya yang diciptakan.
13. Kepada teman-teman seperjuangan di FK, Nimi, Maya, Naflah, Desta, Cassa, Mput, Ida, Depik, Andriani, Hanifah dan Nyame Hindu angkatan 2017 yang selalu meluangkan waktu untuk menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi dan berbagi motivasi dalam perkuliahan.
14. Kepada sahabat tersayang, Chechyl Miliani Putri Membani.S,Ked yang selalu memberikan motivasi dan mendengarkan keluh kesah penulis.
15. Teman-teman V17REOUS yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaan, dukungan, dan bantuannya selama proses perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.

Bandar Lampung, Juni 2022  
Penulis

**Radhika Radharani**

# DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR GAMBAR .....	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR LAMPIRAN.....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat bagi Peneliti .....	6
1.4.2 Manfaat bagi Institusi.....	6
1.4.3 Manfaat bagi peneliti lain.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Manajemen Waktu .....	7
2.1.1 Pengertian Manajemen Waktu .....	7
2.1.2 Aspek-aspek Manajemen Waktu.....	8
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu.....	10
2.1.4 Strategi Manajemen Waktu.....	12
2.1.5 Alat Ukur Manajemen Waktu .....	14
2.2 Media Sosial.....	15
2.2.1 Definisi Kecanduan .....	15
2.2.2 Definisi dan Fungsi Media Sosial .....	16
2.2.3 Jenis-Jenis Media Sosial .....	17
2.2.4 Penggunaan Media Sosial di Gawai.....	18
2.2.5 Dampak Positif Penggunaan Media Sosial .....	19
2.2.6 Ciri – Ciri Kecanduan Media Sosial .....	20
2.2.7 Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial .....	21
2.2.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial .....	22
2.2.9 Alat Ukur Penggunaan Media Sosial .....	23

2.3 Kerangka Teori .....	24
2.4 Kerangka Konsep .....	25
2.5 Hipotesis.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian .....	26
3.2.1 Waktu Penelitian .....	26
3.2.2 Lokasi Penelitian .....	26
3.3 Populasi dan Sampel .....	26
3.3.1 Populasi .....	26
3.3.2 Sampel.....	27
3.4 Variabel Penelitian .....	28
3.5 Definisi Operasional.....	28
3.6 Prosedur Penelitian.....	28
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	28
3.6.2 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	31
3.6.3 Alur Penelitian.....	31
3.7 Pengumpulan Data .....	32
3.8 Analisis Data .....	33
3.8.1 Analisis Univariat.....	33
3.8.2 Analisis Bivariat .....	33
3. 9 Etika Penelitian .....	33
3.10 Rencana Pengelolahan Data .....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	35
4.1.1 Analisis Univariat.....	35
4.1.2 Analisis Bivariat.....	37
4.2 Pembahasan.....	39
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
5.1 Simpulan.....	45
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	46
LAMPIRAN .....	51

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Teori.....	24
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	25
Gambar 3. Alur Penelitian.....	32

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Kuadran manajemen waktu.....	14
Tabel 2. Definisi Operasional .....	28
Tabel 3. Koefisien reliabilitas .....	30
Tabel 4. Tingkat kecanduan responden berdasarkan subskala SMAS-SF.....	79
Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat kecanduan media sosial .....	37
Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat manajemen waktu.....	37
Tabel 7. Tabulasi silang kecanduan media sosial dengan manajemen waktu dengan Somer's D.....	38



**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Kuesioner Kecanduan Media Sosial .....	51
Lampiran 2. Kuisisioner Manajemen waktu .....	54
Lampiran 3. Persetujuan Etik .....	58
Lampiran 4. Hasil Pengisian Kuesioner Penelitian .....	59
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas .....	69
Lampiran 6. Hasil Analisis Statistik.....	70

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Di era modern seperti sekarang ini, kesibukan yang dihadapi manusia semakin banyak dimana manusia dituntut untuk melakukan sesuatu dalam waktu yang tepat dan cepat. Dikarenakan alasan itu, manusia menyukai sesuatu yang simpel yang dapat memudahkan mereka dalam menjalankan aktivitasnya. Manusia memerlukan teknologi yang dapat membantu mereka dengan baik, sehingga dapat memberikan kemudahan bagi kehidupan manusia. Salah satu teknologi tersebut adalah gawai. Gawai dilengkapi dengan fitur untuk menampilkan foto, bermain permainan, memutar video, navigasi, menerima serta mengirim *email*, membuat aplikasi untuk *website*, berkomunikasi di media sosial dan sebagainya. Beberapa fungsi yang disebutkan dapat membantu mahasiswa dalam berkomunikasi dan dijadikan sebagai media hiburan (Sarwar dan Soomro, 2013).

Gawai dalam penggunaannya memiliki beberapa fungsi dan manfaatnya diantaranya yaitu komunikasi dan sosial. Gawai memiliki banyak fitur dan aplikasi yang dapat digunakan oleh seseorang dalam berbagi informasi dan digunakan dalam berkomunikasi. Perkembangan teknologi dan informasi pada teknologi gawai membuat komunikasi antar satu dengan lainnya menjadi lebih mudah, selain itu informasi dari berbagai penjuru dunia pun dapat diakses dengan mudah. Salah satu fitur atau aplikasi yang sering digunakan oleh pengguna gawai dalam berkomunikasi dan berbagi informasi yaitu media sosial (Rahmawati, 2020).

Media sosial merupakan sebuah wadah atau media yang digunakan dalam berinteraksi satu sama sama dengan menggunakan teknologi berbasis *web* sehingga

komunikasi akan menjadi lebih interaktif. Ada beberapa media sosial yang saat ini populer yaitu *Facebook*, *Youtube*, *Whatsapp*, *Twitter* dan berbagai hal lainnya (Doni, 2017). Selain itu, adapun aplikasi media sosial yang sangat populer dan diminati oleh banyak orang di seluruh dunia, yaitu aplikasi *Tik Tok*. Adanya media sosial membuat jarak dan waktu tidak lagi menjadi permasalahan dalam berinteraksi dengan satu sama lain.

Saat ini Indonesia hingga masih berada dalam pandemi *Covid-19*. Pemerintah sendiri hingga saat ini telah melakukan beberapa cara untuk mencegah atau mengurangi penyebaran *Covid-19* salah satunya yaitu *physical distancing*. *Physical distancing* merupakan sebuah upaya untuk menjaga jarak fisik antar satu dengan lainnya dan membatasi aktivitas di luar rumah sehingga didalam implikasinya kebijakan tersebut membuat kegiatan bekerja, belajar dan beberapa aktivitas lainnya dihimbau untuk dilakukan dirumah (Levani, Hakam, dan Utama, 2020). Berdasarkan kebijakan dalam pandemi *Covid-19* tersebut hampir seluruh kampus saat ini menggunakan progam pembelajaran secara daring. Hal tersebut mengakibatkan penggunaan internet akan menjadi meningkat di kalangan mahasiswa (Hartinah, Sriati, dan Kosasih, 2019).

Adanya kebijakan – kebijakan tersebut yang tidak hanya dilakukan di Indonesia saja membuat aktivitas – aktivitas seseorang akan cenderung dilakukan melalui internet sehingga menimbulkan penggunaan media sosial menjadi meningkat sangat tinggi yaitu 3,6 miliar orang. Berdasarkan data dari *statisca.com*, pengguna aktif media sosial *Facebook* pada 2020 mencapai 2,4 miliar, *Youtube* 2 miliar, *WhatsApp* 1,6 miliar, *Instagram* 1 miliar, dan *Twitter* 340 juta (Rohmah, 2020). Sedangkan menurut laporan dari *Sensor Tower*, aplikasi media sosial *Tik Tok* sudah diunduh 700 juta kali sepanjang tahun 2019 (Kusuma, 2020). Di Indonesia sendiri berdasarkan *money.kompas.com* juga dinyatakan bahwa di Indonesia sendiri terjadi kenaikan penggunaan internet mencapai angka 73.3% yang sebelumnya pada tahun 2018 hanya sebesar 64.8%. Kenaikan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor dan paling tertinggi yaitu pada penggunaan media sosial sebesar 51.5%.

Peningkatan penggunaan media sosial tersebut tentunya memiliki keuntungan dan kerugian. Pada kerugiannya penggunaan media sosial akan mengabdikan waktu yang banyak sehingga seseorang akan menjadi pribadi malas, tidak produktif dan interaksi seseorang secara langsung akan cenderung menurun dan menyebabkan anti sosial. Selain itu hal negatif yang paling parah yaitu terjadinya kecanduan media sosial akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi (Hartinah, Sriati, dan Kosasih, 2019).

Selain itu dalam melakukan komunikasi dan mencari sumber informasi mahasiswa juga akan menggunakan media sosial sehingga kecanduan terhadap media sosial terhadap mahasiswa akan menjadi meningkat karena mahasiswa sendiri sedang berada pada fase *emerging adulthood*. Dengan adanya fasilitas pada media sosial yang memberikan kesenangan dan kemudian juga akan menyebabkan mahasiswa tertarik terhadap media sosial dan menyebabkan kecanduan media sosial (Hartinah, Sriati, dan Kosasih, 2019).

Hal tersebut dibuktikan bahwa pada penelitian yang dilakukan oleh Rizki, Aat, dan Sri (2020) didapatkan hasil bahwa dari 72 sampel disimpulkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami kecanduan media sosial tingkat rendah, sedangkan hampir setengah dari responden mengalami tingkat kecanduan media sosial tinggi. Penelitian itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartinah, Sriati, dan Kosasih (2019) didapatkan hasil dari 240 mahasiswa yang diteliti disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa (72,1%) mengalami gejala kecanduan media sosial sedang, sebagian kecil mahasiswa (16,2%) mengalami gejala kecanduan media sosial tinggi, dan sebagian kecil mahasiswa (11,7%) mengalami gejala kecanduan media sosial rendah. Berdasarkan hal tersebut kecanduan media sosial rendah masih mendapatkan hasil yang sangat kecil karena tingkat kecanduan media sosial mahasiswa cenderung pada tingkat tinggi dan sedang.

Saat ini penggunaan media sosial pada kondisi pandemi *Covid-19* yang cenderung meningkat dapat menyebabkan kecanduan dan menimbulkan beberapa dampak negatif seperti tidak menyelesaikan tugas, tidak masuk kelas, tidur saat jam kuliah, tidak mengerti pembelajaran, penurunan nilai serta

hilangnya hubungan sosial secara langsung karena lebih asik melalui media sosial dan dapat menurunkan prestasi belajar (Hartinah, Sriati, dan Kosasih, 2019). Hal tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan Soliha (2015) dihasilkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan sosial dan tingkat kecanduan pada media sosial dengan tingkat hubungan cukup kuat yakni sebesar 31,4%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sulidar (2017) menunjukkan bahwa dampak negatif dari kecanduan media sosial yaitu anak-anak banyak yang menjadi anti sosial dimana mereka terlena oleh keasyikan berbincang dalam sosial media dibandingkan bertatap muka langsung dalam dunia nyata, hal lainnya adalah banyak juga yang terjebak menjadi pemalas dan boros demi melanjutkan keasyikan mereka dalam berbincang di sosial media.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sudah banyak yang memiliki gawai dan hampir seluruh mahasiswa menggunakan gawai. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung juga mengikuti himbauan kebijakan dari pemerintah sehingga dalam pelaksanaan proses belajar mengajar dilakukan secara daring. Sehingga saat ini mahasiswa menggunakan gawai untuk menunjang kegiatan pembelajaran seperti mengakses materi pembelajaran melalui jurnal-jurnal, *e-book* yang mudah di dapatkan *website*, dan mengakses media sosial. Hal ini dapat mempengaruhi cara mahasiswa dalam melakukan manajemen waktunya

Manajemen waktu merupakan proses dari merencanakan dan melaksanakan kegiatan saat sadar dengan menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas utamanya untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas (Singh dan Jain, 2013). Humes berargumen (dalam Adebisi, 2013), Manajemen waktu secara sederhana bisa diartikan seni dalam mengatur, menadwalkan dan mengorganisasi, serta merencanakan waktu agar dapat digunakan seefektif dan seproduktif mungkin. Beberapa tindakan seperti menata, mengorganisasi, menggunakan serta menjadwal waktu yang digunakan untuk melakukan tugas harian adalah termasuk manajemen waktu.

Berdasarkan penelitian Mufid (2019) manajemen waktu memiliki hubungan dengan kecanduan media sosial. Dalam penelitiannya yang dilakukan pada 162 mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menghasilkan data bahwa ada hubungan bermakna antara kecanduan *media sosial* dengan manajemen waktu dengan nilai  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ) dan hasil analisis univariat terdapat sebanyak 27,8% mahasiswa mengalami kecanduan dan terdapat sebanyak 40,1% mahasiswa dengan tingkat manajemen waktu berkategori cukup. Namun belum ada penelitian yang melihat korelasi antara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu sehingga penulis tertarik dalam melakukan riset mengenai korelasi antara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat korelasi antara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui korelasi antara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui tingkat kecanduan penggunaan sosial media pada mahasiswa aktif angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
2. Mengetahui gambaran manajemen waktu pada mahasiswa aktif angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

3. Untuk mengetahui korelasi antara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini:

##### **1.4.1 Manfaat bagi Peneliti**

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai korelasi antara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung serta menambah wawasan peneliti mengenai manajemen waktu dan kecanduan sosial media.

##### **1.4.2 Manfaat bagi Institusi**

Manfaat penelitian ini bagi institusi diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai ketergantungan media sosial dan manajemen waktu.

##### **1.4.3 Manfaat bagi peneliti lain**

Sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Manajemen Waktu**

##### **2.1.1 Pengertian Manajemen Waktu**

Manajemen waktu merupakan proses dari merencanakan dan melaksanakan kegiatan saat sadar dengan menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas utamanya untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas (Singh dan Jain, 2013). Manajemen waktu merupakan cara dari dalam diri untuk mengatur penggunaan waktu agar dapat seefektif serta seefisiensi mungkin dengan melakukan rencana, jadwal, dan bagaimana kontrol waktu, selalu mengurutkan hal berdasarkan skala prioritas dan kemauan agar lebih terorganisir dimana perilaku tersebut dapat dilihat dari dalam diri seorang mahasiswa (Puspitasari, 2013). Manajemen waktu merupakan keterampilan yang berhubungan dengan segala upaya serta tindakan individu yang dilakukan secara terorganisir dan terencana dimana seseorang berhasil dalam memanfaatkan waktu dengan baik (Atkinson dalam Luthfiana, 2014).

Manajemen waktu adalah kemampuan seseorang untuk mengalokasikan waktu agar dapat mencapai tujuan. Seseorang harus bisa menyeimbangkan antar kehidupan professional serta kehidupan pribadi, dan berfokus kepada hasil bukan hanya untuk menyibukkan diri. Manajemen waktu tidak hanya sekedar mengarah pada cara mengolah waktu, namun lebih kepada pemanfaatan waktu yang harus dihadapi dan fokus pada hal terpenting terlebih dahulu. (Sandra dan Djalali, 2013). Waktu akan menjadi hal terlangka jika tidak digunakan sebaik baiknya serta jika individu tidak bisa mengelola waktu maka dia tidak akan bisa mengelola hal lain. Artinya, dalam mempelajari aspek manusia mulai sikap yang berubah menuju ke pengelolaan waktu yang lebih baik. Objek manajemen waktu sendiri digunakan untuk



mengoptimalkan waktu yang digunakan dari waktu yang ada (Puspitasari, 2013).

### 2.1.2 Aspek-aspek Manajemen Waktu

Menurut Atkinson (dalam Luthfiana, 2010) aspek-aspek dalam manajemen waktu mencakup adanya usaha untuk:

1. Menetapkan tujuan

Hal vital dari manajemen waktu adalah menentukan tujuan dari berbagai hal yang sedang dikerjakan. Keenan (1995) berpendapat jika menentukan tujuan bisa membantu seseorang untuk fokus ke tujuan yang akan dicapai dan berencana dalam *deadline* waktu sehingga mereka dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Menyusun prioritas

Proses awal saat akan memulai sesuatu, kita diharuskan untuk menyusun skala prioritas hal yang akan dikerjakan. Menyusun skala prioritas dilakukan karena waktu yang dimiliki terbatas sedangkan kegiatan yang dilakukan tidak sedikit. Susunan tingkat prioritas disusun berdasar prioritas tertinggi sampai terendah. Urutan prioritas disusun dengan beberapa pertimbangan yang matang dan bagaimana mementingkan hal yang paling mendesak yang memang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu sebelum mengerjakan sesuai dengan keinginan dalam batas waktu yang ditentukan. Menurut Atkinson (1990), dalam menyusun prioritas dibutuhkan ketelitian tinggi dan kemampuan menyusun strategi agar hasil pokok dan penggunaan waktu dapat tercapai secara maksimal.

3. Menyusun jadwal

Jadwal adalah daftar kegiatan yang akan dilakukan beserta urutan waktu dalam suatu periode tertentu. Kegiatan dalam menyusun jadwal tersebut terdiri dari dua jenis, yaitu kegiatan yang bersifat rutin dan kegiatan yang bersifat sementara. Menurut Taylor (1990) fungsi dari pembuatan jadwal adalah agar individu dapat menghindari bentrokan kegiatan, menghindari kealpaan, dan mengurangi ketergesaan.

#### 4. Bersikap asertif

Bersikap asertif dapat didefinisikan sebagai ekspresi yang bertanggung jawab dari perasaan dan pikiran seseorang terhadap orang tertentu pada waktu yang tepat. Lebih lanjut Atkinson (1990) menjelaskan bahwa sikap asertif dapat diartikan sebagai suatu sikap tegas untuk berkata, "Tidak!" atau menolak suatu permintaan maupun tugas dari orang lain dengan cara yang positif tanpa harus merasa bersalah atau menjadi agresif. Bersikap tegas dalam hal ini merupakan strategi yang diterapkan guna menghindari pelanggaran hak dan memastikan bahwa orang lain tidak mengurangi efektifitas penggunaan waktu. Dalam bersikap asertif tetap dibutuhkan suatu pertimbangan yang matang dari segi konsekuensi atau besar kecilnya dampak positif dan negatif yang akan diterima oleh individu.

#### 5. Menghindari penundaan

Penundaan dalam melaksanakan tugas dapat menyebabkan ketidakberhasilan dalam menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya, kemudian merusak jadwal kegiatan yang telah disusun dan mengganggu tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Beberapa hal untuk menghindari penundaan adalah menetapkan apa saja pekerjaan yang lebih utama yang harus dikerjakan, kejelasan sasaran yang ingin dicapai, meningkatkan motivasi diri, adanya rasa percaya diri, dan disiplin dalam mengerjakan tugas (Atkinson, 1990).

#### 6. Meminimalisir waktu yang terbuang

Pemborosan waktu mencakup segala kegiatan yang menyita waktu dan kurang memberikan manfaat yang maksimal. Hal tersebut sering menjadi penghalang bagi individu untuk mencapai keberhasilannya karena sering membuat individu menunda melakukan kegiatan yang penting. Sumber-sumber kegiatan pemborosan waktu antara lain; menonton televisi, menggunakan media sosial, menelepon, perjalanan pulang pergi, melamun, menunggu, dan melayani tamu tak diundang, mengerjakan sesuatu yang seharusnya dikerjakan orang lain. Untuk dapat meminimumkan waktu yang terbuang, pertama-tama individu perlu mengidentifikasi sumber-sumber pemborosan waktu dan memperkirakan berapa persen waktu dalam sehari

yang terbuang untuk kemudian mengambil tindakan guna mengendalikan kegiatan-kegiatan yang menyita waktu.

Dari beberapa aspek-aspek manajemen waktu di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, aspek-aspek manajemen waktu yaitu menetapkan tujuan yang akan dicapai, menyusun skala prioritas, menyusun jadwal kegiatan atau daftar kegiatan yang akan dilakukan, bersikap asertif, menghindari sifat menunda-nunda, dan meminimumkan waktu yang terbuang sia-sia atau memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.

Berdasar prinsip manajemen waktu yang dikemukakan oleh Haynes (2010), membagi aspek manajemen waktu menjadi metode ABC, yaitu:

- a. A (*affective*) yang berarti prioritas dimana “harus dilakukan”. Artinya kegiatan tersebut sangat mendesak dan sangat penting.
- b. B (*behavior*) yang berarti prioritas dimana “sebaiknya dilakukan”. Artinya kegiatan ini memiliki kepentingan menengah jadi dapat disebut tidak mendesak atau bisa dikerakan nanti tidak saat itu juga.
- c. C (*cognitivelearning*) berarti prioritas dimana “menyenangkan bila dilakukan”. Artinya kegiatan ini berada di level menyenangkan sehingga bisa dikerjakan nanti dan dapat ditunda pengerjaanya.

### **2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu**

Hoffer (dalam Widyanarita, 2016) berpendapat bahwasanya terdapat beberapa faktor yang berpengaruh ke manajemen waktu, antara lain :

#### 1) Jenis Kelamin

Perempuan memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik dari pada laki-laki dikarenakan perempuan akan melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat dari pada laki-laki yang akan mengisi kegiatan luang dengan bermain atau melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat lain.

#### 2) Usia

Manajemen waktu, mahasiswa dan usia memiliki ikatan yaitu semakin tua usia mahasiswa maka akan semakin baik mereka manajemen waktunya untuk kegiatan yang lebih bermanfaat.

### 3) Pengaturan diri (*Self-regulation*)

#### a) Pengertian

Pengaturan diri adalah hal penting dalam hidup individu. Apabila pengaturan diri seseorang baik maka orang tersebut dapat mengatur waktunya dengan baik juga. Regulasi diri atau pengelolaan diri adalah aspek yang digunakan dalam menemukan perilaku individu. Regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku yang aktif. Regulasi diri tidak bisa disebut sebagai kemampuan akademik atau kemampuan mental, melainkan upaya yang dilakukan individu untuk mengubah dan mengolah proses kepada aktivitas baru (Bandura, 2013)

#### b) Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri

Zimmerman dan Pons (Dalam Ghufron, 2012) berpendapat, bahwa beberapa faktor yang diketahui dapat mempengaruhi regulasi diri. Berikut merupakan 3 faktornya:

##### a. Individu diri

Faktor individu dapat diketahui seperti di bawah ini:

##### 1. Pengetahuan individu

Semakin beragam dan banyak pengetahuan seseorang maka individu  
Semakin beragam dan banyak pengetahuan seseorang maka individu akan memiliki kemampuan yang lebih untuk melakukan pengelolaan diri.

##### 2. Tingkat kemampuan metakognisi

Semakin tinggi tingkat kemampuan metakognisi seseorang maka akan semakin baik pula orang tersebut melakukan pengelolaan diri.

##### b. Tujuan yang ingin dicapai

Semakin kompleks tujuan yang ingin dicapai oleh seseorang maka akan semakin besar keinginan seorang individu untuk melakukan pengelolaan diri.

##### c. Perilaku

Perilaku yang disebutkan dimaksudkan sebagai upaya yang dilakukan seseorang untuk melakukan pengaturan dan pengorganisasian aktivitas

aktivitas yang dimilikinya dan membuat meningkatnya regulasi pada diri seseorang tersebut.

d. Lingkungan

Teori sosial kognitif berfokus kepada pengaruh sosial pada pengalaman dan fungsi manusia. Hal ini tergantung kepada lingkungan yang mendukung atau tidak seseorang dalam melakukan regulasi tersebut.

Berdasarkan beberapa faktor yang dijabarkan oleh para ahli, bisa ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi diri adalah personal, perilaku dan lingkungan (Harahap, 2018).

#### 2.1.4 Strategi Manajemen Waktu

Strategi manajemen waktu menurut Rosita (2008), yaitu:

a. Membiasakan diri untuk menyiapkan daftar

Daftar yang dimaksud adalah daftar kegiatan yang sudah disusun dan diurutkan berdasarkan tingkat prioritas dan kepentingan.

b. Merencanakan kegiatan

Merencanakan kegiatan tertentu perlu dilakukan pada waktu tertentu, dalam hal ini diperlukan kedisiplinan diri agar rencana kegiatan yang sudah dibuat tidak berantakan.

c. Menemukan waktu bekerja yang optimal

Menentukan waktu bekerja untuk menyelesaikan beberapa tugas harus optimal agar tugas yang harus segera diselesaikan cepat selesai dan agar hasil dari tugas tersebut dapat maksimal.

d. Memprioritaskan tugas-tugas

Tugas-tugas harus diurutkan berdasarkan *deadline* dan prioritaskan tugas yang paling dekat dengan *deadline* untuk dikerjakan terlebih dahulu.

e. Pengorganisasian

Individu perlu dengan tegas mengatur lingkungan yang berpengaruh dalam menyelesaikan tugas. Dalam kasus ini diperlukan lingkungan dan suasana yang mendukung individu untuk menyelesaikan pekerjaan yang bebas atas gangguan seperti telepon atau musik dan kebisingan lain.

Menurut Covey (2007) manajemen waktu memiliki pengaruh yang signifikan kepada kehidupan manusia. Dari penjelasan teori tersebut maka harus menetapkan dan memprioritaskan suatu hal berdasarkan tingkat kepentingannya. Prioritas ini berguna untuk membantu individu dalam mengatur kuadran waktu dimana waktu yang digunakan untuk melakukan kepentingan dan prioritas yang harus dilakukan individu tertentu.

Covey (2007) membagi manajemen waktu menjadi 4 kuadran, yaitu :

(1) Kuadran 1: Kuadran 1 berisi segala aktivitas yang sangat penting dan mendesak. Sebagai makhluk hidup kita pasti akan mengalami dimana ada kegiatan yang tidak bisa sama sekali ditunda dan harus segera dilakukan. Misalnya melakukan tugas yang sudah memasuki *deadline* yang telah disepakati bersama. Banyak aktivitas dari kuadran 1 yang sering merepotkan individu karena mereka sering menunda aktivitas ini. Misalnya menunda waktu belajar sampai sehari sebelum berlangsungnya ujian. Jika kita terlalu terfokus dan menghabiskan banyak waktu di kuadran satu maka kita bisa merasa tertekan. Beberapa akibat yang muncul jika seseorang terlalu banyak menghabiskan waktu kuadran 1 adalah perasaan cemas, gelisah, prestasi yang setengah setengah dan letih.

(2) Kuadran 2: Kuadran 2 berisi hal-hal yang penting, tapi tidak terlalu mendesak. Misalnya saja berolahraga, olahraga adalah aktivitas penting yang harus dilakukan setiap individu, namun olahraga bukanlah hal mendesak yang harus dilakukan saat itu juga melainkan bisa dilakukan pada jam yang berbeda setiap harinya. Kuadran 2 adalah kuadran ideal diantara kuadran yang lain. Beberapa akibat yang muncul jika seseorang hidup di kuadran 2 yaitu baiknya pengendalian diri, dapat menyeimbangkan kehidupan antara baik dan buruk serta prestasi yang baik.

(3) Kuadran 3: Kuadran 3 berisi beberapa aktivitas yang mendesak tetapi sebnearnya tidak terlalu penting untuk dilakukan. Contoh kegiatan di kuadran 3 adalah kegiatan menyenangkan seperti mengikuti keinginan orang lain yang terkadang terlihat penting tetapi sebenarnya tidak terlalu penting untuk dilakukan. Misalnya adalah menerima telepon dari teman yang kita anggap telepon penting tetapi ternyata arah pembicaraan yang basa basi atau tidak penting. Beberapa

individu sangat takut mengatakan tidak jika orang lain meminta sesuatu karena takut menyakiti hati orang lain. akibat hidup di kuadran 3 adalah selalu berkata “ya”, kurangnya disiplin, dan selalu merasa tidak enak dan menimbulkan rasa menjadi korban.

(4) Kuadran 4: Kuadran 4 berisi aktivitas yang tidak mendesak dan tidak penting. Didalam kuadran 4 berisi aktivitas sia sia yang membuang waktu, Misalnya memainkan gawai, menonton TV, belanja hal tidak penting dan tidur tiduran sepanjang hari. Hal hal sepele yang tujuannya menyenangkan diri sendiri akibat terlalu banyak mengeluarkan waktu untuk kuadran 4 individu menjadi pribadi yang tidak memiliki tanggung jawab, sering merasa bersalah dan terlalu bergantung kepada orang lain.

**Tabel 1.** Kuadran manajemen waktu (Covey,2007)

	Mendesak	Tidak Mendesak
Penting	<u>Kuadran I</u>	<u>Kuadran II</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Masalah</li> <li>- Krisis</li> <li>- Urusan dengan tenggat waktu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengembangan diri</li> <li>- Mencari peluang</li> <li>- Perencanaan hidup</li> <li>- Pengembangan relasi</li> </ul>
Tidak Penting	<u>Kuadran III</u>	<u>Kuadran IV</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permintaan mendadak</li> <li>- Undangan, telepon, e-mail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hal-hal sepele</li> <li>- Kegiatan rileks dan menyenangkan</li> <li>- Mengisi waktu luang</li> </ul>

### 2.1.5 Alat Ukur Manajemen Waktu

‘‘Effective Learning Service’’ *Time Management Booklet* adalah kuesioner yang disusun oleh Nevile (2016). Kuesioner tersebut sangat representatif dan menggambarkan tingkat manajemen waktu belajar mahasiswa. Kuesioner ini terdiri atas 25 pernyataan dengan pilihan jawaban 0 (tidak pernah), 1 (kadang-kadang), dan 2 (sering) sehingga skor maksimal 50. Apabila diperoleh skor 0 sampai 29, maka dikategorikan memiliki tingkat manajemen waktu rendah,

skor 30 sampai 37 dikategorikan sedang, dan skor 38 sampai 50 dikategorikan tinggi.

Warganegara (2015) melakukan penelitian dengan menggunakan kuesioner yang berjudul “*Effective Learning Service*” *Time Management* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang sebelumnya sudah diuji validitasnya ( $p > 0,05$ ) dan reliabilitas (Cronbach’s Alpha 0,941) kepada 30 responden. Dengan demikian kuesioner ini dapat digunakan oleh para peneliti sebagai alat ukur manajemen waktu yang valid dan reliabilitas.

## **2.2 Media Sosial**

### **2.2.1 Definisi Kecanduan**

Menurut Thakkar dalam Aprillia (2019) kecanduan adalah sebuah keadaan psikiatris dan medis yang dapat dilihat dari penggunaan sesuatu hal yang berlebihan, jika digunakan dengan waktu yang lama dan terus menerus dapat memberikan dampak negatif atau kerugian dalam kehidupan individu tersebut yang mengalami kecanduan. Sedangkan menurut Griffiths dalam Aprillia (2019) kecanduan adalah sebuah keadaan yang mempunyai kelemahan yang disebabkan oleh adanya penurunan motivasi, kontrol diri dan terjadinya kecanduan. Kecanduan tentunya mempunyai sebuah sebab yang mengawali terjadinya kecanduan tersebut, kecanduan disebabkan oleh beberapa hal yaitu (Aprillia, 2019):

1. Adanya keinginan yang berlebihan terhadap suatu perilaku tertentu.
2. Adanya kegagalan kontrol diri sehingga terjadinya ketidaknyamanan atau stress ketika sebuah perilaku tertentu tidak dilaksanakan atau ditunda.
3. Ketika ada fakta yang membuktikan bahwa perilaku tertentu itu bermasalah akan tetapi individu masih tetap melakukannya secara terus menerus.

Berdasarkan pendapat di atas, disimpulkan bahwa kecanduan merupakan sebuah keadaan seseorang yang tidak bisa mengontrol diri dengan melakukan perilaku – perilaku yang secara nyata telah terbukti membawa dampak negatif terhadap dirinya. Selain itu, jika perilaku tersebut tidak



dilaksanakan maka individu tersebut akan mengalami stress dan perasaan tidak nyaman.

Menurut Lance Dodes dalam Aprillia (2019) ada dua jenis dalam kecanduan yaitu adiksi fisik yang merupakan kecanduan dari fisik seperti nikotin, narkoba, atau alkohol. Sedangkan non-fisikal merupakan sebuah kecanduan yang tidak disebabkan oleh fisik seperti kecanduan terhadap media sosial, game ataupun internet. Pendapat lainnya menurut Young (1999) dalam menggunakan internet ada dua pembedaan jenis kelompok bagi penggunaanya yaitu *Non Dependent* yang artinya penggunaan internet dalam batas wajar atau normal. Kelompok ini menggunakan internet dengan rentan 4 hingga 5 jam permingguan. Sedangkan kelompok *Dependent* yaitu pengguna internet yang menggunakannya secara adiktif. Pada kelompok ini penggunaan internet perminggunya bisa mencapai 20 hingga 80 per jam. Sedangkan Menurut Sahin (2018) kecanduan media sosial adalah individu yang menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dan memiliki keinginan untuk mengetahui tentang apa pun dengan segera, yang dapat menyebabkan toleransi *virtual*, komunikasi *virtual*, dan masalah *virtual* pada dirinya. Kecanduan media sosial adalah ketika individu menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dan memiliki keinginan untuk mengetahui tentang apa pun dengan segera dan mengganggu aspek lain kehidupan sehari-hari (Putri, 2020).

### **2.2.2 Definisi dan Fungsi Media Sosial**

Menurut Doni (2017) media sosial merupakan sebuah media *online* yang mendukung interaksi sosial dengan menggunakan teknologi berbasis *web* yang mengubah komunikasi yang telah dilaksanakan biasanya menjadi dialog interaktif dan beberapa media sosial saat ini yaitu *Whatsapp*, *Tik Tok*, *Facebook*, *Youtube*, *Twitter*, *Wikipedia*, *Blog*, dll. Sedangkan Kristanto menyatakan media sosial merupakan sebuah media *online* yang digunakan para penggunanya untuk mereka saling berinteraksi dengan sesamanya baik yang telah dikenal ataupun tidak (Aprillia, 2019). Sosial media mempunyai

beberapa fungsi, menurut Doni (2019) sosial media mempunyai beberapa fungsi yaitu:

1. Sebagai media yang telah didesain untuk memperluas interaksi sosial dengan menggunakan internet
2. Mengubah praktik komunikasi searah media siaran dari satu institusi media ke banyak *audience* “*one to many*” menjadi praktik komunikasi dialogis antar banyak *audience* “*many to many*”
3. Mendukung demokratisasi informasi dan pengetahuan dengan merubah pengguna isi pesan dan menjadi pembuat pesan

Berdasarkan pendapat diatas maka disimpulkan bahwa media sosial merupakan sebuah media yang mendukung interaksi sosial yang berfungsi untuk memperluas interaksi menggunakan internet, merubah praktik komunikasi dan mendukung demokratisasi informasi dan pengetahuan.

### **2.2.3 Jenis-Jenis Media Sosial**

Menurut Vega (2015) ada beberapa jenis media sosial yaitu:

1. *Social news sites*

Jenis media sosial ini merupakan sebuah media yang dapat membuat penggunanya dalam mengirimkan informasi, berita, artikel, foto dan video yang nantinya akan diberikan nilai oleh penonton atau pembaca dengan memberikan vote like atau dislek atas informasi yang telah pengguna tersebut kirimkan. Contoh dari jenis media sosial ini yaitu *Reddit.com* atau *Digg.com*

2. *Social networking*

Jenis media sosial ini merupakan paling populer di beberapa belahan dunia termasuk Indonesia mulai dari munculnya era *Friendster* kemudian menggeser kearah *Facebook* yang menjadi pengguna terbanyak dunia.

### 3. *Social sharing*

Jenis media ini yaitu merupakan sebuah platform dalam fitur berbagai konten. Dalam era ini yang populer yaitu *Youtube* dan pada tahun 2020 dengan era pandemi ini media baru *Tiktok* telah berkembang naik kepermukaan dan populer di berbagai dunia. Fungsi yang ditonjolkan, pengguna bisa dengan cepat dikenal di dunia maya selama mereka memiliki konten yang unik dan disukai.

### 4. *Blog*

Jenis media sosial ini memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan dirinya dalam bentuk artikel ide, pemikiran, dan informasi.

### 5. *Microblogging*

Jenis media sosial ini dinamakan *microblogging* karena dibatasi saat menulis pesan atau informasi hanya dengan 140 karakter. Yang menarik dari jejaring sosial ini adalah keterbatasannya yang memungkinkan *Twitter* menggantikan fungsi SMS generasi muda masa kini.

### 6. Forum

Forum menjadi tempat berdiskusi tentang segala hal mulai dari topik sehari-hari seperti tempat makan, buku, gawai, game, otomotif, sepakbola, sampai hal-hal aneh yang mungkin tidak terpikir untuk didiskusikan.

## 2.2.4 Penggunaan Media Sosial di Gawai

Para remaja sebagian besar bermain gawai untuk berselancar di sosial media dan memainkan *game*. Kebanyakan sosial media yang digunakan yaitu *Facebook*, *Twitter*, *Tik Tok*, dan *instagram*. Para remaja setidaknya menghabiskan waktu kurang lebih 2,5 jam perhari untk berselancar di *internet* dan bermain *game*. Setidaknya 1,5 sampai 3 jam dihabiskan para remaa untuk bermain *sosial media* seperti *Facebook*, *Twitter*, *path*, *We Chat* dan *instagram* (Zimic, 2011).

*Sosial media* yang terdapat dalam gawai sering digunakan secara berlebihan dan di luar kontrol seperti *Facebook*, *Tik Tok*, *Instagram*, *Twitter*, *share it*, *Whatsapp*, dapat memotong waktu yang sebenarnya adalah waktu belajar.

Sehingga banyak mahasiswa yang lalai dan tidak mengerjakan tugasnya membuat belajar bukan menjadi fokus utama mereka. Sementara itu tuntutan yang sangat besar untuk mahasiswa belajar seperti yang tergambar dalam sks yaitu 1 sks sama dengan 50 menit kuliah, 50 menit tugas dan 50 menit belajar sendiri. Jika seorang mahasiswa memprogram 20 sks dalam satu semester maka seorang mahasiswa dituntut untuk belajar selama 3000 menit atau 50 jam perminggu. Bisa disimpulkan harusnya mahasiswa meluangkan waktu 10 jam untuk belajar dalam sehari. Namun karena penggunaan gawai yang tidak terkontrol menyebabkan terganggunya aktivitas belajar mahasiswa dan interaksi dengan dosen. Seperti saat dosen menjelaskan materi banyak mahasiswa yang tidak mendengarkan dan malah bermain gawai. (Maria dkk., 2017) .

#### **2.2.5 Dampak Positif Penggunaan Media Sosial**

Ada beberapa dampak positif dalam penggunaan media sosial menurut Cahyono (2016), yaitu :

- a. Memudahkan kita untuk berinteraksi dengan banyak orang  
Dengan media sosial, kita dapat dengan mudah berinteraksi dengan siapa saja termasuk artis favorit kita yang juga menggunakan media sosial terkenal seperti Facebook dan Twitter.
- b. Memperluas pergaulan  
Media sosial membuat kita bisa memiliki banyak koneksi dan jaringan yang luas. Tentu saja hal ini berdampak positif bagi orang yang ingin mendapatkan teman atau pasangan hidup dari tempat yang jauh atau negara asing.
- c. Jarak dan waktu bukan lagi masalah  
Di era media sosial seperti sekarang ini, hubungan jarak jauh bukan lagi halangan besar karena kita tetap dapat berinteraksi dengan orang lain kapan saja walaupun dipisahkan oleh jarak yang cukup jauh.
- d. Lebih mudah dalam mengekspresikan diri  
Media sosial memberikan sarana baru bagi manusia dalam mengekspresikan diri. Orang biasa, orang pemalu, atau orang yang selalu

gugup mengungkapkan pendapat di depan umum akhirnya mampu menyuarkan diri mereka secara bebas.

- e. Penyebaran informasi dapat berlangsung secara cepat

Dengan media sosial, siapapun dapat menyebarkan informasi baru kapan saja, sehingga orang lain juga dapat memperoleh informasi yang tersebar di media sosial kapan saja.

- f. Biaya lebih murah

Bila dibandingkan dengan media lainnya, maka media sosial memerlukan biaya yang lebih murah karena kita hanya perlu membayar biaya internet untuk dapat mengakses media sosial.

### **2.2.6 Ciri – Ciri Kecanduan Media Sosial**

Pada kecanduan media sosial tentunya seseorang akan menunjukkan beberapa ciri yang dialaminya. Menurut Young (1996) ciri – ciri kecanduan media sosial yaitu:

1. Memikirkan aktivitas di saat *online*
2. Menggunakan waktu yang lama karena semakin mendapat kepuasan
3. Tidak dapat menghentikan, mengurangi atau mengontrol penggunaannya
4. Perilaku negatif (murung, mengabaikan kewajiban, teman, keluarga, dan beberapa hal lainnya)
5. *Coping mechanism*

Tanda-tanda lainnya terjadinya perubahan gaya hidup dengan menghabiskan waktu, sikap mengabaikan kesehatan, pola tidur terganggu, mengabaikan keluarga dan teman, dan mengabaikan kewajiban personal.

### 2.2.7 Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial

Ada beberapa dampak negatif yang disebabkan oleh kecanduan sosial. Menurut Zukria dalam Kairuni (2016) dampak negatif dalam penggunaan media sosial yaitu:

1. Manajemen waktu yang buruk sehingga berkurangan waktu dalam belajar karena sebagian besar waktu digunakan untuk menggunakan media sosial
2. Mengganggu konsentrasi belajar  
Jika sering menggunakan media sosial maka konsentrasi mengenai pembelajaran akan berkurang
3. Merusak moral seseorang  
Media sosial tidak hanya berisi tentang hal positif saja tentunya ada hal negatif yang dapat diakses oleh penggunanya. Mulai dari hal tentang porno hingga kekerasan atau etika – etika yang buruk.
4. Menghabiskan uang  
Dalam menggunakan media sosial tentunya diperlukan akses internet dalam penggunaan, untuk memperoleh akses internet diperlukannya paket internet dengan harga yang tidak murah. Terlebih jika penggunaan media sosial terlalu berlebihan akan berdampak pembelian dalam jangka waktu yang sering.
5. Mengganggu kesehatan  
Terlalu banyak menatap layar laptop, komputer, dan *handphone* akan berdampak pada kesehatan mata. Selain itu, jika kecanduan media sosial membuat manajemen waktu yang buruk sehingga pengguna akan sering begandang yang tentunya akan berpengaruh pada kesehatan tubuhnya.

### 2.2.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial

Kecanduan pada media sosial tentunya dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Ada faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial yaitu (Hariadi, 2019):

1. Jenis kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan dan alasan mengapa orang-orang ini menderita kecanduan media sosial. Sebagai contoh seseorang pria pada umumnya mereka akan kecanduan *game online*, perjudian ataupun situs porno, sedangkan seseorang wanita akan lebih kecanduan dalam belanja *media sosial* atau *chatting online*.

2. Kondisi psikologis

Kecanduan media sosial juga berasal dari masalah emosional seperti depresi dan kecemasan, dan sering kali menggunakan dunia fantasi di Internet sebagai pengalihan gangguan psikologis dari perasaan tidak menyenangkan atau situasi stres. Sebagai contoh terkadang seseorang ketika mengalami sebuah kecemasan dan masalah tentunya mereka akan mengalihkannya dalam media sosial.

3. Kondisi sosial ekonomi

Dibandingkan dengan orang yang belum bekerja, orang yang pernah bekerja lebih cenderung menderita kecanduan media sosial. Fakta membuktikan hal ini, yaitu para pekerja memiliki fasilitas internet di kantornya, dan mereka juga memiliki gaji tertentu yang memungkinkan mereka memiliki komputer dan sebagainya.

4. Tujuan dan waktu penggunaan

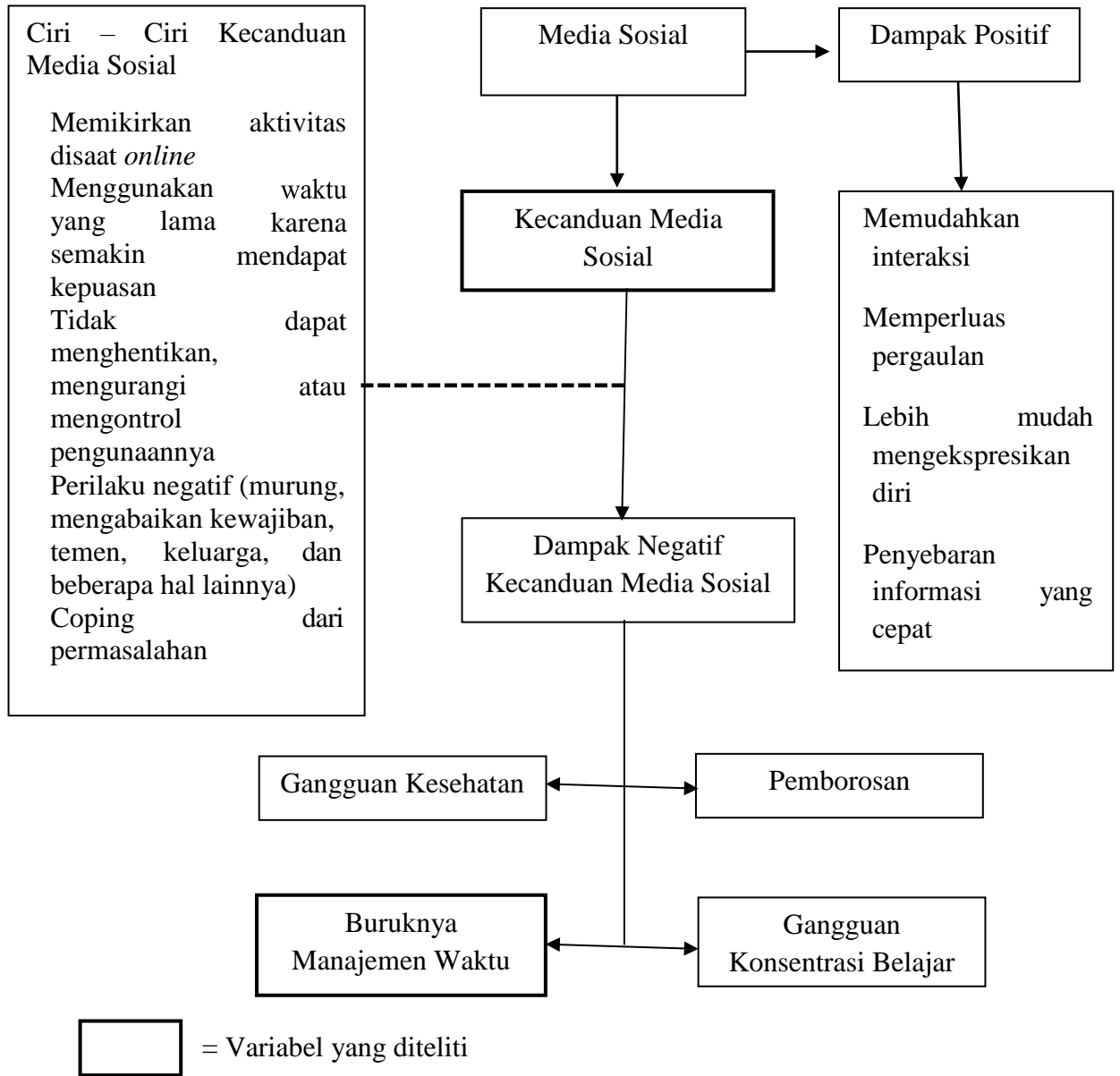
Tujuan penggunaan media sosial akan menentukan sejauh mana seseorang menderita kecanduan media sosial, terutama yang berkaitan dengan waktu yang dihabiskannya sendirian di depan ponsel cerdas atau komputer (mereka menghabiskan waktu untuk mengakses internet, terutama media sosial). Ini karena tujuan penggunaan media sosial bukanlah untuk mengatasi atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi dalam kehidupan nyata atau hanya untuk tujuan hiburan.

### 2.2.9 Alat Ukur Penggunaan Media Sosial

Skala yang digunakan untuk mengukur kecanduan media sosial adalah skala *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMA-SF). Skala ini digunakan untuk melihat tingkat kecanduan media sosial untuk siswa, baik itu siswa SMP, SMA, maupun mahasiswa. Kuesioner ini digunakan untuk usia maksimal 22 tahun. Skala SMA-SF ini disusun dan dikembangkan oleh Sahin (2018) yang telah diterjemahkan menjadi Bahasa Indonesia. Skala SMA-SF ini terdiri dari 5 pernyataan dan bentuk pernyataan yang digunakan dalam skala ini merupakan pernyataan tertutup, dimana subjek hanya bisa memilih salah satu jawaban dari lima alternatif pilihan yang dirasa sesuai dengan keadaan subjek. Skala SMA-SF adalah skala tipe Likert dengan 5 poin yang terdiri dari 29 item dan 4 subskala yaitu subskala *Virtual Tolerance* pada pertanyaan 1 sampai 5, subskala *Virtual Communication* pada pertanyaan 6 sampai 14, subskala *Virtual Problem* pada pertanyaan 15 sampai 23, dan yang terakhir adalah subskala *Virtual Information* pada pertanyaan 24 hingga 29 dengan nilai total paling tinggi yang bisa dicapai adalah 145.

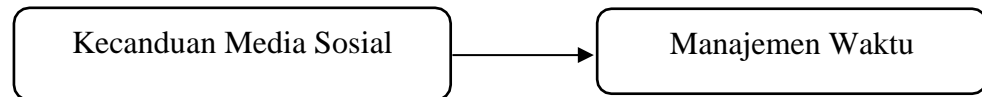


**2.3 Kerangka Teori**



**Gambar 1.** Kerangka Teori (Young, 1999 ; Hariadi, 2019)

## 2.4 Kerangka Konsep



**Gambar 2.** Kerangka Konsep

## 2.5 Hipotesis

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat korelasi antara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

H<sub>1</sub> : Terdapat korelasi antara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1 Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang mempelajari hubungan atau korelasi antara faktor resiko (independen) dan faktor efek (dependen) dimana pengukuran variabel bebas dan variabel terikat sekaligus pada waktu yang sama (Riyanto, 2017). Dalam penelitian ini untuk mengetahui korelasi anatara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

### **3.2 Waktu dan Lokasi Penelitian**

#### **3.2.1 Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan dari bulan Februari hingga Desember 2021.

#### **3.2.2 Lokasi Penelitian**

Penelitian dilakukan di Universitas Lampung.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi dalam penelitian ini merupakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021. Populasi pada penelitian ini dibagi menjadi 4 angkatan (Program Studi Kedokteran 2018, 2019, 2020, 2021) dengan masing–masing berjumlah, angkatan 2018 sebanyak 182 orang, angkatan 2019 sebanyak 149 orang, 2020 berjumlah 152 orang dan angkatan 2021 sebanyak 206 orang.

### 3.3.2 Sampel

Dalam menentukan besar sampel, langkah pertama adalah pendataan jumlah mahasiswa kedokteran tahun ajaran 2018 sampai 2021. Sampel penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang diambil. Rumus yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel minimalnya adalah (Notoatmodjo, 2002):

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 \times P \times Q}{d^2}$$

Keterangan :

- n : Besar sampel
- Z $\alpha$  : Tingkat kepercayaan ditetapkan 95%, sehingga  $\alpha = 5\%$  dan Z $\alpha = 1,96$
- P : Prevalensi, karena prevalensi belum diketahui maka ditetapkan 0,5
- Q : 1 – P = (1-0,5=0,5)
- d : Kesalahan minimal, pada penelitian ini ditetapkan 10%

Maka rumus sampel adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned} n &= \frac{Z_{\alpha}^2 \times P \times Q}{d^2} \\ &= \frac{(1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}{(0,1)^2} \\ &= 96 \text{ sampel} \end{aligned}$$

Perhitungan besar sampel berdasarkan rumus diatas diperoleh sampel minimal adalah sebanyak 96 orang.

Kriteria inklusi dan eksklusi sampel pada penelitian ini sebagai berikut:

- a. Kriteria inklusi
  1. Mahasiswa aktif yang mengikuti pembelajaran daring
  2. Bersedia mengisi formulir dan kuesioner penelitian.
- b. Kriteria eksklusi
  1. Mahasiswa yang tidak melengkapi formulir dan kuesioner secara lengkap
  2. Mahasiswa dalam keadaan sakit.

### 3.4 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecanduan media sosial. Adapun variabel terikat berupa manajemen waktu.

### 3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian ini terdapat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Kecanduan media sosial	Kecanduan media sosial adalah individu yang menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dan memiliki keinginan untuk mengetahui tentang apa pun dengan segera, yang dapat menyebabkan toleransi virtual, komunikasi virtual, dan masalah virtual pada dirinya (Sahin, 2018).	Kuesioner SMA-SF	29-51 : Tidak Kecanduan 52-74 : Rendah 75-97 : Sedang 98-120 : Tinggi 121-145 : Sangat Tinggi	Ordinal
2	Manajemen Waktu	Manajemen waktu merupakan cara untuk mengatur penggunaan waktu agar dapat seefektif serta seefisiensi mungkin dengan melakukan rencana, jadwal, dan bagaimana kontrol waktu, selalu mengurutkan hal berdasarkan skala prioritas dan kemauan agar lebih terorganisir (Puspitasari, 2013).	<i>Time Management "Effective Learning Service"</i> .	< 25 : Sangat buruk 25-29 : Buruk 30-36 : Cukup 37-46 : Baik 47-50 : Sangat baik	Ordinal

### 3.6 Prosedur Penelitian

#### 3.6.1 Instrumen Penelitian

Metode angket atau kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Untuk

memperoleh data, angket disebarakan kepada responden (orang-orang yang menjawab atas pertanyaan yang diajukan untuk kepentingan penelitian), terutama pada penelitian survei. Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan bentuk tertutup dan bersifat langsung karena responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan pendapatnya.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur manajemen waktu seseorang pada penelitian ini menggunakan *Time Management "Effective Learning Service"*. Kuesioner tersebut terdiri dari 25 pertanyaan dengan setiap pertanyaan memiliki skor 0, 1, dan 2.

0 : Tidak pernah;

1 : Kadang-kadang;

2 : Selalu.

Hasil dari kuesioner ini dibagi menjadi dalam lima tingkatan yaitu sangat buruk, buruk, cukup, baik dan sangat baik.

<25 : Sangat buruk

25-29 : Buruk

30-37 : Cukup

38-46 : Baik

47-50 : Sangat baik (Nevile, 2006)

Sedangkan untuk instrumen pengukuran kecanduan media sosial menggunakan Kuesioner *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMA-SF) dengan syarat maksimal umur responden adalah 22 tahun. Skala SMA-SF adalah skala tipe Likert dengan 5 poin pilihan jawaban yang terdiri dari 29 item pertanyaan yang dibagi menjadi 4 subskala. Subskala yang digunakan adalah *Virtual Tolerance* pada pertanyaan 1 sampai 5, *Virtual Communication* pada pertanyaan 6 sampai 14, *Virtual Problem* pada pertanyaan 15 sampai 23, dan yang terakhir adalah *Virtual Information* pada pertanyaan 24 hingga 29 dengan nilai total paling tinggi yang bisa dicapai adalah 145. Setiap pernyataan terdiri dari lima alternatif jawaban yaitu :

1 : sangat tidak setuju

2 : tidak setuju

3 : rata-rata

4 : setuju

5 : sangat setuju.

Hasil dari kuesioner ini dibagi menjadi dalam lima tingkatan tidak kecanduan, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

29-51 : Tidak Kecanduan

52-74 : Rendah

75-97 : Sedang

98-120 : Tinggi

121-145: Sangat Tinggi

Skala reliabilitas menurut faktor dan umum dihitung dengan menggunakan Korelasi *Peer-to-Peer*, Rumus *Sperman-Brown*, koefisien reliabilitas *Guttman Split-Half*, dan rumus reliabilitas *alpha cronbach*. Hasil dari analisis reliabilitas ditunjukkan pada tabel 7. Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan korelasi *peer to peer* didapatkan hasil sebesar 0,83. Hasil uji dengan *spearman brown* didapatkan hasil sebesar 0,91. Hasil uji dengan *Guttman Split-Half* didapatkan hasil sebesar 0,90. Hasil uji reliabilitas terakhir adalah dengan menggunakan *alpha cronbach* dengan hasil sebesar 0,93. Berdasarkan beberapa hasil uji reliabilitas dapat diketahui bahwa uji yang dilakukan memiliki data yang reliabel dimana penggunaan instrumen kuesioner yang dilakukan untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan hasil yang sama pula (Sugiyono, 2017).

**Tabel 3.** Koefisien reliabilitas

<b>Faktor</b>	<b>Item No</b>	<b>Korelasi Peer to Peer</b>	<b>Sperman Brown</b>	<b>Guttman Split-Half</b>	<b>Reliabilitas Alpha Cronbach</b>
<i>Virtual Tolerance</i>	5	0,7	0,82	0,82	0,81
<i>Virtual Communication</i>	9	0,69	0,81	0,81	0,81
<i>Virtual Problem</i>	9	0,75	0,86	0,74	0,86
<i>Virtual Information</i>	6	0,66	0,79	0,79	0,82
Total	29	0,83	0,91	0,90	0,93

### 3.6.2 Uji Validitas dan Reliabilitas

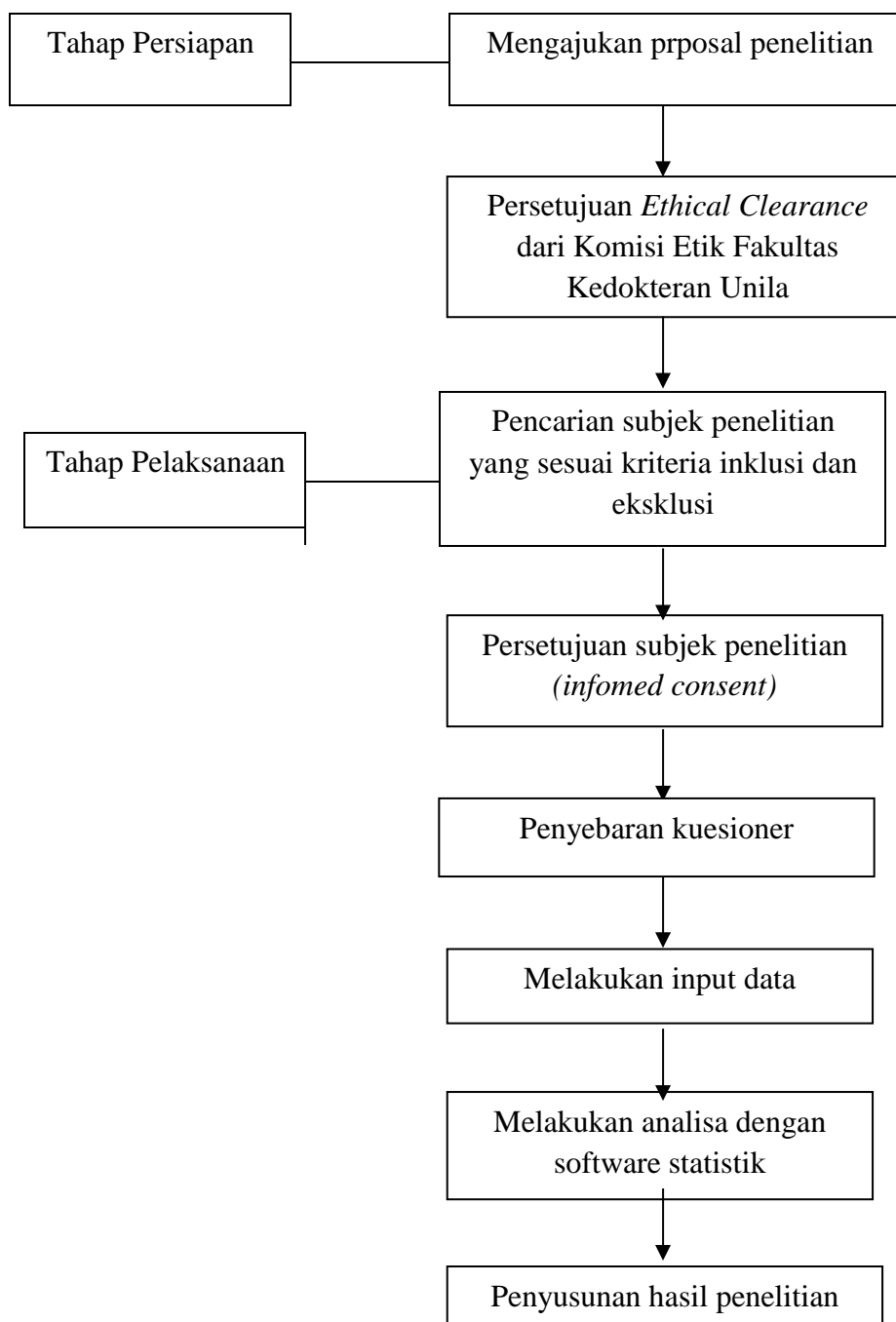
Peneliti menggunakan kuesioner yang sudah pernah digunakan oleh Warganegara (2015), yaitu kuesioner ‘*Effective Learning Service*’ Time Management yang sebelumnya sudah diuji validitasnya ( $p > 0,05$ ) dan reliabilitas (Cronbach’s Alpha 0,941) kepada 30 responden pada mahasiswa kedokteran.

Alat ukur kedua yang digunakan peneliti adalah dengan Kuesioner *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMA-SF). Kuesioner tersebut dikembangkan oleh Sahin (2018) dan sudah pernah diuji validitas ( $p > 0,05$ ) oleh Putri (2020) dan nilai reliabilitas (Cronbach’s Alpha 0,833) pada Mahasiswa Psikologi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya Universitas Islam Indonesia. Peneliti juga melakukan uji validitas ulang pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan ( $p > 0,05$ ) dan reliabilitas (Cronbach’s Alpha 0,976).

### 3.6.3 Alur Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan pembuatan proposal penelitian. Kemudian dilakukan pengujian terhadap proposal yang telah dibuat. Setelah itu meminta perizinan komite etik untuk melakukan penelitian. Setelah mendapatkan izin, dilakukan uji validitas dan reabilitas instrumen penelitian. Kemudian peneliti meminta *informed consent* kepada responden untuk mengisi kuesioner dan melakukan sosialisasi tentang cara pengisian kuesioner. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner. Setelah itu data yang telah dicatat akan diinput ke *software* untuk diolah dan dilakukan analisis terhadap data tersebut. Data univariat dan bivariat yang telah diolah dan dianalisis akan digunakan untuk pembuatan hasil penelitian dan kesimpulan. Alur penelitian tertera pada Gambar 3.





**Gambar 3.** Alur Penelitian

### 3.7 Pengumpulan Data

Data yang diambil adalah data primer. Data tersebut berasal dari kuesioner yang ditujukan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021.

### 3.8 Analisis Data

#### 3.8.1 Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya pada analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2012).

#### 3.8.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas, yaitu kecanduan media sosial terhadap manajemen waktu mahasiswa. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Somers' D* dengan  $\alpha = 0,05$ . Data atau variabel kategorik pada umumnya berisi variabel yang berskala ordinal dan ordinal (Notoatmodjo, 2012). Adapun pedoman signifikansi memakai panduan sebagai berikut: Bila  $p \text{ value} < \alpha (0,05)$ , maka signifikansi atau ada hubungan. Uji *Somers' D* mengukur hubungan antara 2 variabel berskala ordinal yang dapat dibentuk ke dalam tabel kontingensi. Uji ini mengukur hubungan yang bersifat simetris artinya variabel X dan variabel Y dapat saling mempengaruhi.

### 3.9 Etika Penelitian

#### 1. Pengajuan *Ethical Clearance*

Kegiatan penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung harus melalui uji kelulusan etik. Peneliti melakukan pengajuan penkajian etik terkait penelitian ini kepada Komite Etika Penelitian dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dan telah mendapatkan persetujuan. Surat keterangan lolos uji kaji etik dengan No Surat: 3058/UN26.18/PP.05.02.00/2021

#### 2. *Informed Consent*

Sebelum dilakukan pengumpulan data, dilakukan *informed consent* terlebih dahulu terhadap para responden. Hal ini bertujuan untuk menginformasikan

kepada responden bahwa data yang diperoleh oleh peneliti hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

### **3.10 Pengolahan Data**

Data yang telah diperoleh dari proses pengumpulan data disajikan dalam bentuk tabel, kemudian data diolah menggunakan program komputer. Proses pengolahan data menggunakan program komputer ini terdiri atas beberapa langkah sebagai berikut:

1. *Coding*

*Coding* adalah kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori. Pemberian angka ini sangat penting dikarenakan dalam pengolahan dan analisis data ini peneliti menggunakan komputer.

2. Entri data

Memasukkan data kedalam komputer dengan program statistik.

3. *Cleaning* data

Pada tahap ini peneliti melakukan pemeriksaan kembali data yang sudah dimasukkan untuk melihat apakah ada kesalahan atau tidak sebelum data siap untuk dianalisa.

4. *Output* Komputer

Hasil yang telah dianalisis oleh komputer kemudian dicetak dan disimpan.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Adapun simpulan dari penelitian hubungan kecanduan media sosial dengan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung ialah sebagai berikut:

- a. Sebagian besar dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung mengalami kecanduan sosial media yang sedang sebesar 43,1%.
- b. Proporsi tingkat manajemen waktu paling besar ditemukan pada kelompok mahasiswa dengan tingkat manajemen waktu yang cukup sebesar 36,3%.
- c. Terdapat korelasi antara kecanduan media sosial dan manajemen waktu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan kekuatan korelasi sebesar 0,38 (lemah).

#### **5.2 Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai korelasi antara kecanduan media sosial dengan manajemen waktu dengan memperluas faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi kecanduan media sosial pada mahasiswa.
- b. Bagi pembaca untuk dapat memahami hal-hal yang mempengaruhi kecanduan terhadap media sosial, dampak positif dan negatif yang diberikan, dan cara menanganinya, serta untuk dapat memahami manajemen waktu yang baik sehingga mampu mencegah terjadinya kecanduan terhadap sosial media serta dapat lebih bertanggung jawab dalam menggunakan waktu untuk meningkatkan kualitas hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adebisi J. 2013. Time management practices and its effect on business Performance. *Canadian Sosial Science*, 9(1), 165-168.
- Andiarna F, Widayanti LP, Hidayati I, Agustina E. 2020. Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa profesional islam. *Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42.
- Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD. 2017. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Aprilia R, Sriati A, Hendrawati S. 2020. Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41-53.
- Aprillia AD. 2019. Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (instagram) pada remaja di SMA harapan 1 medan. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Ariani MD, Supradewi R, Syafitri DU. 2019. Peran kesepian dan pengungkapan diri online terhadap kecanduan internet pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Proyeks*, 4(1), 12–21.
- Atkinson PE. 1990. *Manajemen waktu yang efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Bandura A. 1997. *Self efficacy : the exercise of control*. New york : W.H. freeman and company.
- Busalim AH, Hussin ARC, Iahad NA. 2019. Factors influencing customer engagement in social commerce websites: A systematic literature review. *Journal of Theoretical and Applied Electronic Commerce Research*, 14(2), 1-14. <https://doi.org/10.4067/S0718-18762019000200102>.
- Cahyono A. 2016. Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di indonesia. *Jurnal UNITA*, 9(1), 140-157.
- Covey SR. 2007. *Tujuh kebiasaan manusia yang sangat efektif*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Coyne SM, Rogers AA, Zurcher JD, Stockdale L, Booth M. 2020. Does time spent using social media impact mental health? an eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106-160.
- Damanik RK, Harianja ES, Simanjutak GV, Hutabarat TMT. 2019. Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan kecerdasan emosional remaja di SMA Negeri 2 Dolok Sanggul tahun 2019. *Jurnal Health Reproductive*, 4(1), 67-78.
- Doni FR. 2017. Perilaku penggunaan media sosial pada kalangan remaja. *IJSE* –

- Indonesian Journal on Software Engineering, 3(2), 15-23.
- Ezeonwumelu VU, Nwikpo MN, Okoro CC, Ekanem EI. 2021. Social media addiction and time management skills of university students in akwa ibom state, Nigeria. *Global Journal of Social Sciences Studies*, 7(1), 24-34.
- Frederick B, Maharani AK. 2021. Eksistensi media sosial pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 6(2), 75–83.
- Gea AA. 2014. Time management: Menggunakan waktu secara efektif dan efisien. *Humaniora*, 5(2), 777-785.
- Ghufron MN, Risnawati R. 2012. Teori-teori psikologi. Yogyakarta : Ar-ruzz media.
- Harahap ACP, Daharnis AC. 2018. Hubungan antara self efficacy dan dukungan sosial orang tua dengan self regulated learning serta implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Jurnal Ansiru Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 46-62.
- Harahap F, Miftahurrahmah H. 2020. Hubungan kecanduan sosial media dengan kesepian pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(1), 153–160.
- Hariadi AF. 2018. Hubungan antara fear of missing out dengan kecanduan media sosial pada remaja. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Hartinah S, Sriati A, Kosasih CE. 2019. Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan universitas padjadjaran.
- Hayati T. 2016. Evaluasi pembelajaran. Bandung: CV. Insan Mandiri.
- Haynes EM. 2010. Manajemen waktu. Jakarta: Penerbit Indah.
- Jelenchick LA, Eickhoff JC, Moreno MA. 2013. "Facebook depression?" Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128-130.
- Keenan L. 1995. Pedoman manajemen waktu. Jakarta: Pustaka Utama Gratifi.
- Kusdiartini V. 2018. Pelajar dan manajemen waktu penggunaan media sosial . *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 21(2), 8-17.
- Levani Y, Hakam M, Utama M. 2020. Potensi adiksi penggunaan internet pada remaja indonesia di periode awal pandemi covid 19. *Hang Tuah Medical journal*, 17, 102.
- Liu Y, Bakici T. 2019. Enterprise social media usage: The motives and the moderating role of public social media experience. *Computers in Human Behavior*, 101, 163-172.
- Luthfiana V. 2010. Kontribusi manajemen waktu terhadap produktivitas kerja wartawan. Universitas Gunadarma.
- Macan TH, Shahani C, Dipboye RL, Phillips AP. 1990. College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of*

- Educational Psychology, 82(4), 760–768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>.
- Mirza R, dkk. 2021. Hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan smartphone. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 21–30.
- Mirza R, Lubis AF, Siagian SF, Simamora SS. 2021. Hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan smartphone. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 21–30.
- Mufid ANA. 2019. Hubungan kecanduan game online dengan manajemen waktu pada mahasiswa angkatan 2015 fakultas kedokteran universitas lampung. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung: Bandar Lampung*.
- Melinda N. 2018. Social media on campus: Studi Peran media sosial sebagai media penyebaran informasi akademik pada mahasiswa di program studi ilmu komunikasi FISIP UNSRI. *Journal of Society and Media*. 2(1): 53 - 64.
- Nevile L, Treviranus J. 2006. Interoperability for individual learner centred accessibility for Web-based educational systems. *Journal of Educational Technology Society*, 9(4), 215-27.
- Notoatmodjo S. 2014. *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Notoatmodjo S. 2018. *Metodologi penelitian kesehatan cetakan ketiga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oulasvirta A, Saariluoma P. 2006. Surviving task interruptions: Investigating the implications of long-term working memory theory. *International Journal of Human-Computer Studies*, 64, 941–961.
- Phu B, Gow AJ. 2019. Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92, 151-159.
- Puspitasari W. 2013. Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *Empathy jurnal fakultas psikologi*, 4(2), 1-17.
- Putri VKA. 2015. Media sosial terintegrasi dalam komunikasi pemasaran brand: studi komparasi pemanfaatan media sosial oleh high dan low involvement decision brand. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 4(2), 2301-9816.
- Rahmawati ZD. 2020. Pengaruh media gadget dalam aktivitas belajar dan pengaruhnya terhadap perilaku anak. *TA“LIM : Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 3(1).
- Rivandi J. 2017. Hubungan antara manajemen waktu dengan self-directed learning readiness pada mahasiswa tahun kedua fakultas kedokteran universitas lampung. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*.
- Riyanto A. 2017. *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Rohmah NN. 2020. Media sosial sebagai media alternatif manfaat dan pemuas kebutuhan informasi masa pandemik global covid 19 (kajian analisis teori uses and gratification). *Al-I'lam; Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(1), 1-16.
- Sahin C. 2018. Sosial media addiction scale-student form : thereliability and validity study. *Tojet : the turkish online journal of educational technology*, 17(1), 162-182.
- Sandra IK, Djalali M. 2013. Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona jurnal psikologi indonesia*, 2(3), 217 – 222.
- Sarwar M, Soomro TR. 2013. Impact of smartphone's on society. *European Journal of Scientific Research*, 98(2), 216–226.
- Singh D, Jain SC. 2013. Working process of time management in SAP HR module. *International journal of anagement research and reviews. India : Society of scientific research and education (SSRE)*.
- Soliha SF. 2015. Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 4(1).
- Sugiyono. 2017. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. 2017. *Metode penelitian dan pengembangan*. Bandung : Alfabeta Taylor
- H. 1990. *Manajemen waktu suatu pedoman pengelolaan manajemen waktu yang efektif dan produktif*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Utomo SFP, Nugraha NJ, Rahayu AA. 2021. Hubungan social media addiction dengan tingkat depresi pada mahasiswa SMK. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(1), 79–89.
- Warganegara RK. 2015. Hubungan manajemen waktu belajar terhadap hasil belajar mahasiswa di blok tropical infection disease pada mahasiswa tingkat II fakultas kedokteran universitas lampung. Bandar Lampung : Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Widyanarita LA. 2016. Hubungan antara motivasi berprestasi dengan manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja part time sebagai garda depan PT aseli dagadu djokdja. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Wulandari R, Netrawati N. 2020. Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2),41–46.
- Yang CC, Lee Y. 2018. Interactants and activities on Facebook, Instagram, and Twitter: Associations between social media use and social adjustment to college. *Applied Developmental Science*, 1-17.
- Young KS. 1999. *Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. innovations in clinical practice*. Sarasota, Florida: Professional Resource Press.



- Zhao N, Zhou G. 2021. COVID-19 stress and addictive social media use (SMU): Mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 85.
- Zimic S. 2011. Memahami interaksi remaja dengan internet. Jakarta: YPMA.
- Zimmerman BJ. 1989. A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 18(3), 329-339.