

Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Waktu Belajar Mahasiswa

Zaitun Azzahra¹, Nur Citra Naadirah Br.Tarigan², Dina Nurhikmah³, Nurnisa Dwi Supari Ujung⁴, Wayugiarso⁵, Nadiyah Putri Budiani⁶

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara^{1,2,3,5,6}

email: azzahrazaitun667@gmail.com¹

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 28-01-2026

Received : 31-01-2026

Revised : 19-04-2026

Accepted : 25-04-2026

Keywords

Media Sosial

Konsentrasi Belajar

Mahasiswa

PAI UIN SU

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi dampak penggunaan media sosial terhadap efektivitas konsentrasi belajar mahasiswa di lingkungan PAI UIN SU. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, data dihimpun melalui penyebaran kuesioner kepada 62 responden dari Program Studi Pendidikan Agama Islam. Hasil analisis data mengungkapkan bahwa media sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap fokus belajar mahasiswa. Secara teknis, instrumen yang digunakan telah memenuhi standar validitas dan reliabilitas, dengan sebaran data yang normal serta berpola linear. Temuan studi ini menunjukkan bahwa media sosial memberikan kontribusi sebesar 40,1% dalam memengaruhi konsentrasi waktu belajar. Hal ini membawa pada kesimpulan bahwa jika dikelola dengan bijak, media sosial dapat menjadi instrumen penting yang mendukung konsentrasi belajar mahasiswa.

Pendahuluan

Dalam era digital yang terus berkembang hingga saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang melekat dari kehidupan sehari-hari banyak orang, termasuk mahasiswa. Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual (Lisda Waty Harianja, 2023). Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan pengguna untuk membuat, berbagi, dan berinteraksi dengan beberapa konten serta terhubung satu sama lain melalui internet seperti Facebook, TikTok, Instagram, YouTube, dan Twitter. (Susanti., dkk, 2024) Mahasiswa dapat menggunakan media sosial untuk berkolaborasi dengan rekan-rekan sejawat, memperluas jaringan profesional, dan berbagi pengetahuan serta pengalaman dan juga dapat bergabung di berbagai grup dan komunitas di media sosial yang fokus pada topik tertentu, seperti bidang studi, proyek akademik, atau bahkan forum diskusi. Mahasiswa dapat memanfaatkannya sebagai platform untuk belajar dan bertukar ide.

Di Indonesia sendiri, pengguna media sosial terus berkembang dengan pesat. Berdasarkan data We Are Social pada tahun 2023, Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbesar di dunia, dengan lebih dari 170 juta pengguna aktif. Fenomena ini menunjukkan betapa pentingnya peran media sosial dalam kehidupan sosial, ekonomi, dan politik masyarakat (Ramli & Qadir, 2024). Berdasarkan data dari *datareportal.com* yang dipublikasikan dalam sumber daya periklanan Meta

menunjukkan bahwa pada awal tahun 2024 data Facebook memiliki 117,6 juta pengguna, YouTube memiliki 139,0 juta pengguna, Instagram memiliki 100,9 juta pengguna, TikTok memiliki 126,8 juta pengguna berusia 18 tahun ke atas, dan X (Twitter) memiliki 24,69 juta pengguna di Indonesia.

Media sosial memiliki dampak terhadap mahasiswa, baik secara positif maupun negatif. Di sisi positif, media sosial bisa mempermudah akses informasi akademik, memperluas jaringan pertemanan, dan menjadi sarana ekspresi diri serta kreativitas. Media sosial memiliki beragam dampak positif yang dapat menunjang kehidupan akademik mahasiswa jika digunakan secara bijak. Salah satu manfaat yang paling menonjol adalah kemudahan dalam mengakses informasi akademik. Platform seperti YouTube, Instagram, dan TikTok kini dipenuhi dengan konten-konten edukatif yang disajikan secara ringkas, visual, dan menarik, sehingga memudahkan mahasiswa dalam memahami materi kuliah (Laksono, M, A, W,D., 2025). Namun, di sisi negatif, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan produktivitas, dan memicu kecemasan sosial akibat tekanan untuk tampil sempurna. Penyebaran hoaks dan konten tidak edukatif juga berpotensi memengaruhi pola pikir dan sikap mahasiswa secara negatif.

Penyalahgunaan jejaring sosial oleh mahasiswa dapat memengaruhi fokus belajar karena media sosial lebih sering digunakan sebagai hiburan daripada untuk pembelajaran, sehingga dapat mengganggu kinerja akademik mereka. (Ardiyanti et al., 2025). Di kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN SU), penggunaan media sosial semakin bermacam-macam. Bisa sebagai sarana untuk mengembangkan diri, berbagi materi akademik, hingga membangun koneksi profesional.

Namun, tidak sedikit yang menghadapi tekanan sosial, kecanduan terhadap layar, serta kesulitan mempertahankan fokus karena terlalu sering mengakses konten. Pengaruh media sosial terhadap konsentrasi belajar sangat dipengaruhi oleh kemampuan manajemen waktu. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung tidak mengalami gangguan konsentrasi meskipun aktif di media sosial (Sahabuddin et al., 2025). Kurangnya kontrol terhadap konten yang dihasilkan oleh pengguna media sosial juga menjadi masalah yang perlu diperhatikan. Konten yang tidak etis, tidak berbobot, atau bahkan bersifat negatif bisa dengan mudah menyebar dan berdampak buruk pada lingkungan akademis. Oleh karena itu, perlunya strategi pengelolaan yang efektif untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut (Arsoniadi et al., 2021).

Berdasarkan fenomena diatas, tim peneliti berasumsi penting untuk meneliti sejauh mana penggunaan media sosial berpengaruh terhadap konsentrasi waktu belajar mahasiswa kampus. Dalam hal ini peneliti mengambil lokus penelitian yakni FITK UIN SU. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap konsentrasi waktu belajar mahasiswa FITK UIN SU. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif, serta menjadi referensi dalam upaya peningkatan kedisiplinan belajar mahasiswa di era digital.

Metode

Penelitian ini menerapkan penelitian secara kuantitatif dengan metode survei yang dilakukan dengan menyebarkan angket kepada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama

Islam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai investigasi sistematis terhadap fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur dengan melakukan teknik statistik, matematika atau komputasi. Metode kuantitatif dipilih karena memiliki data yang tidak bias dan memungkinkan peneliti untuk mengukur seberapa banyak dampak variabel independent, yaitu penggunaan media sosial, terhadap variabel dependen, yaitu konsentrasi waktu belajar mahasiswa. Penelitian kuantitatif berisi unsur-unsur kuantitatif (angka, frekuensi, persentase) dimana data diarahkan untuk menguji hipotesis, dan sifat-sifat lain yang secara umum berhubungan dengan ilmu universalis kuantitatif. Penelitian kuantitatif juga melakukan pengecekan reliabilitas dan memperhitungkan variabel-variabel yang penting (Syahroni, 2022).

Penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam. Sampel diambil secara acak untuk mewakili populasi. Adapun jumlah responden sebanyak 62 orang, yang diharapkan memberikan gambaran mengenai penelitian ini. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan program statistik seperti SPSS.

Hasil dan Pembahasan

1. Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen penelitian pada 62 responden, variabel X **“Penggunaan Media Sosial”** menunjukkan bahwa seluruh 4 butir pertanyaan dinyatakan **valid**, tanpa adanya item yang tidak valid.

Uji validitas pada variabel Y **“Konsentrasi Waktu Belajar Mahasiswa PAI UIN Sumatera Utara”** juga menunjukkan hasil yang sama, di mana seluruh 4 butir pertanyaan dinyatakan **valid**.

Selain itu, uji validitas instrumen secara keseluruhan yang mencakup variabel X dan Y **“Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Konsentrasi Waktu Belajar Mahasiswa PAI UIN Sumatera Utara”** menunjukkan bahwa seluruh 10 butir pertanyaan yang diuji dinyatakan **valid**. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan layak digunakan dalam penelitian ini.

2. Uji Reliabilitas

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Pengaruh Penggunaan Media Sosial (Variabel X)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.789	4

Dari tabel di atas, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar **0,789**. Hal ini menunjukkan bahwa angket Pengaruh Penggunaan Media Sosial (variabel X) dinyatakan reliabel, karena nilai *Cronbach's Alpha* **0,789 > 0,600**.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Konsentrasi Waktu Belajar Mahasiswa (Varaibel Y)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.764	4

Dari tabel di atas, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar **0,764**. Hal ini menunjukkan bahwa angket konsentrasi waktu belajar mahasiswa (variabel Y) dinyatakan reliabel, karena nilai *Cronbach's Alpha* **0,764 > 0,600**.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Pengaruh Penggunaan Media Sosial (Variabel X) Terhadap Konsentrasi Waktu Belajar Mahasiswa (Variabel Y)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.813	10

Dari tabel di atas, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar **0,813** dari 10 pernyataan. Hal ini menunjukkan bahwa angket Pengaruh Penggunaan Media Sosial (variabel X) dan Konsentrasi waktu belajar mahasiswa (variabel Y) dinyatakan reliabel, karena nilai Cronbach's Alpha **0,813 > 0,600**.

3. Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Waktu Belajar Mahasiswa

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			X	Y
N			62	62
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		34.16	31.52
	Std. Deviation		5.525	5.785
Most Extreme Differences	Absolute		.110	.076
	Positive		.076	.076
	Negative		-.110	-.074
Test Statistic			.110	.076
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.058	.200 ^e
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		.057	.498
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.051	.485
		Upper Bound	.063	.511

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1535910591.

e. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* di atas, diperoleh nilai Asymp. Sig. **Variabel X 0,063** dan **Variabel Y 0,511**. Dari data tersebut terlihat bahwa nilai signifikansi (Asymp. Sig) keduanya lebih besar dari **0,05**. Maka data tersebut berdistribusi normal.

4. Uji Linieritas

Tabel 5. Hasil Uji Variabel X dan Varaibel Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	241.719	12	20.143	4.856	<.001
		Linearity	178.641	1	178.641	43.067	<.001
		Deviation from Linearity	63.078	11	5.734	1.382	.211
Within Groups			203.249	49	4.148		
Total			444.968	61			

Berdasarkan tabel di atas, nilai sig pada *Deviation from Linierity* diperoleh nilai **0,211**. Nilai **0,211 > 0,05**, maka dikatakan antara variabel X dan Variabel Y terdapat hubungan yang linear antar keduanya.

5. Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Pengaruh Penggunaan Media Sosial (Variabel X) Terhadap Konsentrasi Waktu Belajar Mahasiswa (Variabel Y)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	4.966	1.584		3.135	.003
	X	.654	.103	.634	6.344	<.001

a. Dependent Variable: Y

Pada tabel di atas, nilai koefisien regresi (Unstandardized Coefficients B) untuk variabel penggunaan media sosial (X) sebesar **0,654**. Nilai ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan penggunaan media sosial akan diikuti oleh peningkatan konsentrasi waktu belajar mahasiswa sebesar **0,654 satuan**, dengan asumsi variabel lain dianggap konstan. Koefisien regresi yang bernilai positif menandakan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan konsentrasi waktu belajar mahasiswa bersifat **searah**.

Sementara itu, nilai konstanta (Constant) sebesar **4,966** mengandung makna bahwa apabila penggunaan media sosial bernilai nol, maka konsentrasi waktu belajar mahasiswa berada pada angka **4,966**. Nilai ini mencerminkan tingkat dasar konsentrasi waktu belajar mahasiswa tanpa dipengaruhi oleh penggunaan media sosial.

Adapun nilai signifikansi sebesar **0,001 < 0,05** dan nilai **t hitung** untuk variabel penggunaan media sosial sebesar **6,344 > 1,671** (berdasarkan nilai pada f tabel), yang menunjukkan bahwa pengaruh variabel X terhadap variabel Y cukup kuat secara statistik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap konsentrasi waktu belajar mahasiswa.

6. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi (Variabel X) Terhadap (Variabel Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.634 ^a	.401	.391	2.107

a. Predictors: (Constant), X

Nilai R Square 0,401 bermakna bahwa Media Sosial mempengaruhi konsentrasi waktu belajar mahasiswa PAI UIN SU sebesar 40,1% sedangkan sisanya 59,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Data tersebut juga bisa dilihat dalam bentuk diagram berikut.

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian telah memenuhi kriteria valid dan reliabel, serta data berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear antara variabel penggunaan media sosial dan konsentrasi waktu belajar mahasiswa. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap konsentrasi waktu belajar mahasiswa PAI UIN Sumatera Utara. Hal ini dibuktikan oleh nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 dan koefisien regresi yang bernilai positif. Selain itu, nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkontribusi sebesar 40,1% terhadap konsentrasi waktu belajar mahasiswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, penggunaan media sosial memiliki peran penting dalam memengaruhi konsentrasi waktu belajar mahasiswa apabila dimanfaatkan secara tepat.

Declarations

Author contribution. The contribution or credit of the author must be stated in this section.

Funding statement. The funding agency should be written in full, followed by the grant number in square brackets and year.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Additional information. No additional information is available for this paper.

Referensi

Ardiyanti, A., Rhamadani, M. T., Putri, R. A., Widya, S., & Tarigan, J. (2025). Pengaruh Media Sosial

Terhadap Konsentrasi Dan Fokus Belajar Mahasiswa / I Unimed Fakultas FBS. *BENEFIT: Journal Of Busines, Economics, And Finance*, 3(1), 69–76.
<https://doi.org/10.70437/benefit.v3i1.1057>

Lisda Waty Harijanja. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Di Masyarakat. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 76–81. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i1.2229>

Sahabuddin, R., Manajemen, S., Ekonomi, F., Bisnis, D., Fayyad, A. N., Manajemen, S., Ekonomi, F., Bisnis, D., Manajemen, S., Ekonomi, F., Bisnis, D., Humaerah, N., Manajemen, S., Ekonomi, F., Bisnis, D., Atmevia, W., Manajemen, S., Ekonomi, F., Bisnis, D., ... Waktu, M. (2025). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsetrasi Belajar*. 02(01).

Susanti, E., Hafizha, A., Amanda, A., Lubis, N. (2024). *Dampak Media Sosial Bagi Mahasiswa TBI*, 2(3), 50. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i3.81>

Qadir, A., Ramli, M. (2024). *MEDIA SOSIAL (DEFINISI, SEJARAH DAN JENIS-JENISNYA)*, 3(6). 2714. <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>

Syahroni, M, I., (2022). *PROSEDUR PENELITIAN KUANTITATIF* 2(3), 44.

Laksono, M, A, W, D., (2025). *Dampak penggunaan media sosial bagi mahasiswa* 3(6). 2208-2209. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>