

DAMPAK KECANDUAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI PEMICU STRES AKADEMIK MAHASISWA UNIMED

**Ade Ahmad Rizky¹, Dea Audina Siregar², Diba Latifah Nasution³, Qori
Ratu Syaifirah⁴, Samhana Lubis⁵, Salsabila Situmorang⁶, Fitriani Lubis⁷**
aarizky875@gmail.com¹, dearegarss@gmail.com², dibalatifahpcy@gmail.com³,
ratusyaifirah0505@gmail.com⁴, samhana2711@gmail.com⁵,
salsabilasitumorang018@gmail.com⁶, fitrianifbs@unimed.ac.id⁷
Universitas Negeri Medan

Abstrak

Perkembangan media sosial telah memberikan dampak besar bagi kehidupan mahasiswa, baik dalam aspek sosial maupun akademik. Mahasiswa Universitas Negeri Medan (Unimed) sebagai bagian dari generasi digital native sering menggunakan media sosial secara intensif, yang dalam beberapa kasus dapat menyebabkan kecanduan dan meningkatkan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah **kualitatif dengan pendekatan deskriptif**, dengan data dikumpulkan melalui **kuesioner daring** yang disebarluaskan kepada mahasiswa dari berbagai fakultas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari mengalami peningkatan stres akademik akibat gangguan konsentrasi, prokrastinasi, kurangnya manajemen waktu, serta tekanan sosial dari perbandingan akademik di media sosial. Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen waktu yang lebih baik, peningkatan kesadaran akan dampak negatif media sosial, serta dukungan akademik yang lebih kuat untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik akibat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol.

Kata Kunci: Kecanduan Media Sosial, Stres Akademik, Prokrastinasi, Manajemen Waktu, Mahasiswa

Abstract

*The rise of social media has significantly impacted students' lives, both socially and academically. Students at Universitas Negeri Medan (Unimed), as part of the digital native generation, frequently use social media intensively, which in some cases can lead to addiction and increased academic stress. This study aims to analyze the impact of excessive social media use on students' academic stress levels. The research employs a **qualitative descriptive approach**, with data collected through **online questionnaires** distributed to students from various faculties. The results indicate that most students who spend more than three hours daily on social media experience increased academic stress due to concentration disruptions, procrastination, poor time management, and social pressure from academic comparisons. Therefore, effective time management strategies, greater awareness of the negative effects of social media, and stronger academic support are essential to help students cope with academic stress resulting from uncontrolled social media use.*

Keywords: Social Media Addiction, Academic Stress, Procrastination, Time Management, Students

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi digital native memiliki keterikatan yang tinggi dengan teknologi, khususnya media sosial, untuk mendukung berbagai aktivitas sehari-hari. Media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, Facebook, dan YouTube kini tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai alat untuk mengakses informasi akademik, berjejaring dengan komunitas akademik, serta berdiskusi dengan sesama mahasiswa. Namun, di balik manfaatnya, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan, salah satunya adalah kecanduan media sosial, yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik mahasiswa.

Kecanduan media sosial didefinisikan sebagai kondisi ketika seseorang mengalami dorongan kompulsif untuk terus menggunakan media sosial dalam jangka waktu yang lama, meskipun menyadari dampak negatifnya (Andreassen et al., 2012). Dalam konteks mahasiswa, kondisi ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan akademik, seperti gangguan konsentrasi, penundaan penyelesaian tugas, serta ketidakseimbangan antara aktivitas akademik dan non-akademik. Menurut Kuss & Griffiths (2017), penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan fokus belajar, peningkatan tingkat kecemasan, serta berkurangnya efektivitas dalam mengelola waktu akademik, yang pada akhirnya dapat memicu stres akademik.

Stres akademik sendiri merupakan kondisi yang dialami mahasiswa sebagai akibat dari tekanan akademik yang berlebihan, seperti tuntutan menyelesaikan tugas, persiapan menghadapi ujian, serta harapan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi (Misra & Castillo, 2004). Jika stres akademik tidak dikelola dengan baik, dampaknya dapat berujung pada penurunan motivasi belajar, gangguan kesehatan mental, serta penurunan kinerja akademik. Selain itu, stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan emosional, yang membuat mahasiswa merasa kewalahan dalam menjalani aktivitas perkuliahan.

Salah satu aspek yang memperburuk stres akademik mahasiswa adalah fenomena perbandingan sosial di media sosial. Banyak mahasiswa merasa tertekan ketika melihat unggahan teman-teman mereka yang menampilkan pencapaian akademik, prestasi, atau gaya hidup yang lebih baik. Mahasiswa yang sering melihat unggahan tersebut cenderung merasa tertinggal dan mengalami tekanan psikologis yang lebih besar. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahman et al. (2023) yang menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi sumber kecemasan

akademik karena individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang tampak lebih sukses.

Selain dampak psikologis, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berdampak pada pengelolaan waktu mahasiswa. Banyak mahasiswa yang mengaku kesulitan dalam mengatur waktu belajar secara efektif, karena lebih sering terdistraksi oleh notifikasi atau konten yang menarik di media sosial. Misra & Castillo (2004) menjelaskan bahwa gangguan dari media sosial dapat menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik, di mana mereka lebih memilih menghabiskan waktu di media sosial daripada menyelesaikan tugas akademik yang lebih prioritas. Akibatnya, mahasiswa sering kali merasa terburu-buru dalam mengerjakan tugas, mengalami kelelahan mental, dan menghadapi tekanan akademik yang lebih besar karena tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.

Mahasiswa Universitas Negeri Medan (Unimed) merupakan bagian dari populasi yang aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penelitian sebelumnya, mahasiswa cenderung menggunakan media sosial dalam durasi yang cukup lama, baik untuk kepentingan akademik maupun hiburan. Namun, dalam banyak kasus, penggunaan media sosial lebih sering mengarah pada aktivitas non-produktif, seperti scrolling tanpa tujuan, menonton video pendek secara berulang, atau berinteraksi dalam diskusi yang tidak berkaitan dengan tugas akademik. Kondisi ini menyebabkan banyak mahasiswa kehilangan kontrol dalam mengalokasikan waktu belajar yang seimbang, sehingga mempengaruhi performa akademik mereka.

Lebih jauh, penelitian lain juga menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat menyebabkan gangguan pola tidur, yang semakin memperburuk stres akademik. Fazril et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial sebelum tidur cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk, yang berakibat pada penurunan energi, kesulitan berkonsentrasi, serta meningkatnya tingkat kecemasan saat menghadapi aktivitas akademik keesokan harinya. Hal ini menunjukkan bahwa dampak kecanduan media sosial tidak hanya mempengaruhi keseimbangan akademik, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan fisik mahasiswa.

Jika tidak ada upaya konkret dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak, maka kecanduan media sosial dapat menyebabkan dampak jangka panjang yang serius terhadap perkembangan akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, perlu adanya strategi yang lebih sistematis dalam membantu mahasiswa mengatur penggunaan media sosial agar tidak mengganggu produktivitas akademik mereka. Mahasiswa juga perlu diberikan pemahaman mengenai literasi digital dan manajemen waktu yang efektif, sehingga mereka dapat tetap

memanfaatkan media sosial secara positif tanpa mengorbankan keseimbangan akademik dan kesehatan mental mereka.

Selain itu, institusi pendidikan juga berperan dalam mendorong kesadaran akan pentingnya keseimbangan digital, seperti melalui program bimbingan dan konseling akademik yang membahas cara-cara mengelola stres serta penggunaan media sosial yang lebih produktif. Kampus dapat menyediakan seminar, lokakarya, atau program edukasi digital yang membimbing mahasiswa untuk menggunakan media sosial secara lebih bertanggung jawab dan seimbang. Dengan demikian, mahasiswa tetap dapat menikmati manfaat media sosial tanpa harus mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mental dan performa akademiknya.

Secara keseluruhan, fenomena kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa merupakan tantangan yang perlu dikelola dengan pendekatan yang komprehensif. Keseimbangan antara penggunaan media sosial, akademik, dan kehidupan sosial sangat penting untuk menjaga kesehatan mental serta meningkatkan efektivitas belajar. Dengan adanya kesadaran lebih besar terhadap dampak media sosial dan strategi yang lebih efektif dalam menggunakannya, mahasiswa dapat lebih bijak dalam mengelola waktu serta mengurangi stres akademik yang mereka alami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memahami kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap stres akademik mahasiswa. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam (Creswell, 2014). Penelitian dilakukan di Universitas Negeri Medan (Unimed) dengan partisipan sebanyak 30 mahasiswa aktif dari berbagai fakultas, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial dan mengalami dampaknya dalam kehidupan akademik. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form, yang terdiri dari pertanyaan terbuka dan semi-terstruktur, memungkinkan mahasiswa untuk menjelaskan pengalaman mereka secara lebih bebas. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik (Braun & Clarke, 2006) melalui tahapan membaca dan memahami data, mengategorikan jawaban berdasarkan tema utama seperti pengaruh media sosial terhadap fokus belajar, manajemen waktu, prokrastinasi, dan stres akademik, serta mengidentifikasi pola kunci dan membandingkan hasil dengan penelitian sebelumnya. Pendekatan ini membantu peneliti memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat stres akademik, serta bagaimana mahasiswa merespons tantangan akibat ketergantungan terhadap media sosial dalam kehidupan akademik mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari dengan berbagai tujuan, seperti hiburan, komunikasi, dan pencarian informasi akademik. Namun, penggunaan yang berlebihan sering kali berdampak pada penurunan fokus dan konsentrasi, yang berujung pada penundaan tugas akademik. Mahasiswa mengaku sering mengalami distraksi dari notifikasi atau konten yang menarik, yang menyebabkan mereka kesulitan mengelola waktu belajar secara efektif. Beberapa responden bahkan menyatakan bahwa mereka berniat untuk istirahat sebentar dengan membuka media sosial, tetapi akhirnya menghabiskan lebih banyak waktu dari yang direncanakan. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi faktor utama prokrastinasi akademik, terutama ketika mahasiswa kehilangan kontrol dalam membatasi waktu penggunaannya. Fenomena ini sejalan dengan penelitian Kuss & Griffiths (2017), yang menyatakan bahwa ketergantungan terhadap media sosial dapat menghambat manajemen waktu dan efektivitas belajar mahasiswa.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap konsentrasi mahasiswa dalam belajar. Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus saat mengerjakan tugas akademik karena terganggu oleh media sosial. Mahasiswa yang awalnya hanya ingin membuka media sosial sebentar sering kali terjebak dalam aktivitas scrolling yang berulang, sehingga waktu belajar mereka terganggu. Banyak dari mereka yang mengaku kesulitan membagi waktu secara efektif karena teralihkan oleh notifikasi yang terus-menerus, baik dari media sosial maupun aplikasi pesan instan. Akibatnya, mereka mengalami kesulitan dalam memahami materi perkuliahan dan sering kali menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini mendukung penelitian Misra & Castillo (2004), yang menyatakan bahwa gangguan dari media sosial dapat menurunkan kemampuan kognitif dalam memproses informasi akademik secara optimal.

Dari hasil analisis, ditemukan bahwa media sosial memiliki peran ganda dalam stres akademik mahasiswa. Beberapa mahasiswa merasa bahwa media sosial dapat membantu mereka mengurangi stres dengan menyediakan hiburan atau akses ke komunitas daring yang mendukung. Namun, di sisi lain, banyak mahasiswa justru merasa semakin stres karena tugas mereka tertunda akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, fenomena perbandingan sosial di media sosial juga menjadi salah satu faktor yang meningkatkan tekanan akademik. Banyak mahasiswa yang merasa tertinggal dalam pencapaian akademik setelah melihat unggahan teman-teman mereka yang memperoleh prestasi, mendapatkan beasiswa, atau berhasil menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahman et al. (2023) yang

menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sumber kecemasan akademik karena individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang tampak lebih sukses.

Lebih lanjut, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga berdampak pada pola tidur mahasiswa. Banyak responden mengaku sering menghabiskan waktu di media sosial hingga larut malam, yang menyebabkan kurangnya jam tidur dan berdampak pada kesehatan mental serta daya ingat. Menurut Fazril et al. (2024), kurangnya tidur yang berkualitas akibat paparan media sosial dapat menyebabkan peningkatan stres akademik karena mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus selama perkuliahan. Kondisi ini diperparah dengan meningkatnya tekanan akademik, seperti tenggat waktu tugas dan ujian, yang semakin memperburuk kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Dalam menghadapi dampak negatif dari penggunaan media sosial, beberapa mahasiswa mencoba untuk mengurangi durasi penggunaannya dengan berbagai strategi, seperti membatasi waktu penggunaan, menonaktifkan notifikasi, atau menetapkan jadwal belajar yang lebih disiplin. Namun, tidak semua strategi ini berhasil secara konsisten. Banyak mahasiswa masih tergoda untuk membuka media sosial saat merasa bosan atau lelah dengan tugas akademik, yang akhirnya mengakibatkan semakin banyak waktu yang terbuang. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri dalam menggunakan media sosial masih menjadi tantangan utama bagi mahasiswa, terutama dalam konteks akademik.

Berdasarkan temuan ini, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi manajemen waktu yang lebih efektif, seperti menerapkan teknik pomodoro, yaitu belajar dalam sesi waktu tertentu dengan istirahat singkat, atau menggunakan aplikasi pemblokir media sosial selama waktu belajar. Selain itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran mengenai dampak jangka panjang dari kecanduan media sosial, serta menerapkan strategi coping yang lebih sehat, seperti meditasi, olahraga, atau kegiatan sosial yang lebih produktif.

Pihak universitas juga dapat berperan dalam membantu mahasiswa mengatasi dampak negatif media sosial dengan menyediakan program bimbingan dan konseling terkait manajemen stres akademik. Selain itu, perlu adanya edukasi mengenai penggunaan teknologi digital yang lebih bijak, agar mahasiswa dapat tetap memanfaatkan media sosial tanpa harus mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mental dan produktivitas akademik mereka.

KESIMPULAN

Penggunaan media sosial yang berlebihan berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik mahasiswa Universitas Negeri Medan. Mayoritas mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari mengalami gangguan konsentrasi, prokrastinasi

akademik, serta kesulitan dalam mengelola waktu belajar. Distraksi yang ditimbulkan oleh notifikasi dan konten menarik di media sosial sering kali menyebabkan mahasiswa menunda tugas akademik, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan akademik mereka.

Selain itu, fenomena perbandingan sosial di media sosial juga menjadi faktor yang memperburuk stres akademik. Mahasiswa cenderung merasa tertekan ketika melihat pencapaian akademik teman-teman mereka, yang berdampak pada kecemasan dan penurunan motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa dampak media sosial tidak hanya berpengaruh pada manajemen waktu mahasiswa, tetapi juga pada kondisi psikologis mereka.

Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih efektif dalam mengelola penggunaan media sosial agar tidak mengganggu keseimbangan akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Bimbingan dan konseling akademik, serta literasi digital yang lebih baik, dapat membantu mahasiswa mengembangkan kebiasaan yang lebih sehat dalam menggunakan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Ardi, R., & Pratama, H. (2021). Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(1), 55-67.

Hidayat, T., & Lestari, A. (2022). Media Sosial dan Stres Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 112-125.

Putri, S. R., & Wibowo, P. (2020). Manajemen Waktu dan Dampaknya terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa yang Aktif Bermedia Sosial. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(3), 143-158.

Sari, D. P., & Nugroho, R. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 7(1), 89-102.

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.