



Pengaruh Media Sosial sebagai Pemicu Stres dan Distraksi Akademik : Studi Kasus pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Aceh

Mawarni¹, Di Aidil Mahendra², Nurul Kamaly³, Wais Alqarni⁴, Uswatun Nisa⁵

¹Ilmu Pemerintahan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

²Ilmu Pemerintahan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

E-mail: mawarmawarni2724@gmail.com diaidilmahenra@gmail.com nurulkamaly@usk.ac.id
waisalqarni@usk.ac.id uswatunnisa@usk.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 05-5-2025

Diterima: 20-12-2025

Diterbitkan: 31-12-2025

Keywords:

Social Media, Distraction,
Stress, Academic, Students

Kata Kunci:

Media Sosial, Distraksi,
Stres, Akademik,
Mahasiswa.



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-
ShareAlike 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Abstract

The use of social media among students has a relatively higher level of vulnerability to the internet than other community groups because they are in a transition phase from late adolescence to young adulthood and are experiencing psychological dynamics. This study aims to explore and analyze this perspective using quantitative methods through questionnaires to university students in Aceh. This study determined that the community has diverse views on the rapid development of information technology that has made social media an integral part of student life, for everyday community life and for academic needs. However, excessive use of social media can have a negative impact on a person's mentality and concentration on learning. The results of the questionnaire that we have shared can be concluded that the majority use social media from 3 hours per day, the most dominant platforms are Instagram, WhatsApp, and TikTok. As many as 66.7% of respondents admitted to having experienced stress from the many comparisons on social media, and 86.3% admitted to delaying academic assignments because they were distracted by social media. In addition, there are around 94.1% of respondents who have tried to reduce the use of social media to focus on studying, from some respondents who have been implemented stated the need for education to prevent mental damage and healthy use of social media. Although social media provides benefits, excessive use can also damage learning focus and can be a significant stress trigger.

Abstrak

Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa memiliki tingkat kerentanan yang tergolong lebih tinggi bergantung dengan internet dari pada kelompok Masyarakat lainnya karena berada di fase masa transisi dari masa remaja akhir menuju ke dewasa muda dan sedang mengalami dinamika psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan menganalisis prespektif tersebut dengan metode kuantitatif melalui kuisisioner kepada mahasiswa perguruan tinggi di Aceh. Penelitian ini menentukan bahwa masyarakat memiliki pandangan yang beragam tentang perkembangan teknologi informasi yang pesat telah menjadikan media sosial bagian integral dalam kehidupan mahasiswa, bagi kehidupan masyarakat sehari-hari maupun untuk kebutuhan akademik. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berpengaruh dan berdampak negatif terhadap mental seseorang dan konsentrasi belajar. Hasil kuisisioner yang telah kami bagikan dapat disimpulkan bahwa mayoritas menggunakan media sosial dari 3 jam perhari platform yang paling dominan yaitu menggunakan Instagram, WhatsApp, dan TikTok. Sebanyak 66,7% responden mengaku pernah mengalami stres banyaknya perbandingan di media sosial, dan memiliki 86,3% mengaku menunda tugas akademik karena terdistraksi oleh media sosial. Selain itu, ada sekitar 94,1% responden yang telah mencoba untuk mengurangi penggunaan media sosial untuk mengfokuskan belajar, dari beberapa responden yang telah di terapkan menyatakan perlunya edukasi untuk mencegah kerusakan mental dan penggunaan media sosial yang sehat. Meskipun media sosial memberikan manfaat, penggunaan yang terlalu berlebihan juga dapat merusak fokus belajar dan dapat menjadi pemicu stres yang signifikan.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, salah satunya adalah dalam dunia perguruan tinggi. Salah satu fenomena yang muncul seiring dengan perkembangan teknologi adalah penggunaan media sosial yang terus meluas di semua kalangan. Media sosial, yang awalnya hanya di rancang untuk mempermudah komunikasi dan berbagai informasi, kini telah menjadi bagian internal dari kehidupan sehari-hari. Media sosial unggul dalam memberikan kecepatan informasi sehingga membuat penggunaannya semakin dinamis dan adaptif (Gunawan S, et al, 2018, hal. 104). Manusia merupakan makhluk dinamis yang terus bertumbuh dan berkembang mengikuti perkembangan waktu. Maka dari itu, kemunculan internet dan media sosial ini juga mendorong keinginan manusia untuk terus berkembang. (Maulina L.P et al, 2021, hal. 286). Dalam menggunakan media sosial ini kita bebas untuk bersekrepsi sebagaimana yang ingin kita ungkapkan. (Ari A et al, 2022, hal. 139).

Jejaring sosial telah mengubah kehidupan sosial masyarakat di hampir semua tingkatan dan kelas sosial (Achmad A.A et al, 2023, hal. 58). Media sosial unggul dalam memberikan kecepatan informasi sehingga membuat penggunaannya semakin dinamis dan adaptif (Gunawan S, et al, 2018, hal. 104). Dalam hal ini, mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial memanfaatkan media sosial tidak hanya sebagai sarana untuk bersosialisasi, namun juga digunakan untuk keperluan akademik dan pengembangan diri mahasiswa. Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menimbulkan dampak negatif, terutama dari sisi kesehatan mental dan konsentrasi Akademik mahasiswa. Media sosial sudah menjadi bagian yang sangat penting dari kehidupan mahasiswa saat ini. Mahasiswa sering menggunakan platform media sosial untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan menghabiskan waktu luang (Mutmainnah A, et al, 2023, 161).

Penelitian oleh hilda dan purwanto (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif bagi kesehatan mental mahasiswa, seperti peningkatan stres, kecemasan, gangguan tidur, dan perasaan isolasi sosial. Berbagai dampak media sosial, baik positif maupun negatif, terlihat dari semakin intensifnya penggunaan media (Adelin A.S, et al, 2023, hal. 384). Selain itu, penelitian oleh Nasution dkk. (2025) mengungkapkan bahwa kecanduan media sosial berhubungan erat dengan stres akademik, yang di tanda tangani oleh gangguan konsentrasi, prokrastinasi, dan tekanan sosial dari media sosial.

Fenomena tersebut juga terdapat di Aceh, mahasiswa perguruan tinggi Aceh menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara penggunaan media sosial dan aktivitas akademik mahasiswa. Meskipun demikian, media sosial juga dapat menjadi sumber informasi dan sarana komunikasi yang efektif, dampak negatifnya dari konsumsi media sosial terhadap kesehatan mental dan konsentrasi akademik mahasiswa perlu mendapatkan perhatian yang serius.

Mahasiswa sebagai kelompok usia yang termasuk ke dalam golongan produktif dan adaktif terhadap perkembangan teknologi merupakan penggunaan aktif berbagai platform media sosial seperti : WhatsApp, Instagram, Twitter (X), Facebook, dan sebagainya. Akses yang sangat mudah dan cepat terhadap informasi, hiburan, serta interaksi sosial lainnya telah menjadikan media sosial sebagai salah satu media yang paling dominan dalam kehidupan mahasiswa. Namun, di balik banyaknya manfaat yang ada, penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan, baik secara psikologis maupun akademik.

Salah satu dampak psikologis yang mulai mendapat perhatian adalah stres. Dimana Mahasiswa yang terlalu sering tertapar konten-konten media sosial sangat rentan mengalami tekanan mental akibat adanya perbandingan sosial, kecemasan akan pencapaian, hingga kelelahan digital. Berbagai konten yang menggambarkan gaya hidup

yang mewah, pencapaian akademik, dan standar sosial yang tinggi berpotensi tinggi menimbulkan rasa tidak aman, iri, hingga depresi ringan terjadi pada sebagian pengguna. Tekanan untuk terus menerus terhubung dan responsive di media sosial seringkali menimbulkan kecemasan (Veronika Y.B.M et al, 2024, hal 50). Selain itu, algoritma media sosial yang di rancang untuk mempertahankan keterlibatan penggunaan juga turut serta memperpanjang durasi waktu yang dihabiskan, yang secara tidak langsung telah mengganggu waktu belajar dan konsentrasi mahasiswa.

Di sisi lain, distraksi akademik juga telah menjadi isu yang tidak kalah penting. Distraksi akademik adalah gangguan atau pengalihan perhatian yang dapat terjadi saat individu sedang melakukan aktivitas akademik seperti belajar, mengerjakan tugas, mengikuti kelas offline/online dan lain sebagainya. Stres akademik biasanya disebabkan oleh stresor akademik yaitu stres akibat kebosanan saat belajar hal ini timbul dari segala sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran kegiatan belajar (Barseli, 2020 : dalam Sepri Y.Br. M et al, 2024, hal 10). Banyak kalangan mahasiswa yang mengaku kesulitan untuk fokus pada proses belajar karna adanya dorongan yang kuat untuk membuka media sosial secara berkelanjutan. Interaksi digital ini dapat mengurangi efektifitas proses belajar, menurunkan konsentrasi, dan pada akhirnya akan berdampak pada pencapaian akademik secara keseluruhan. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial tak hanya menjadi sarana hiburan, namun juga berpotensi menjadi sumber distraksi yang serius bagi proses pendidikan tinggi.

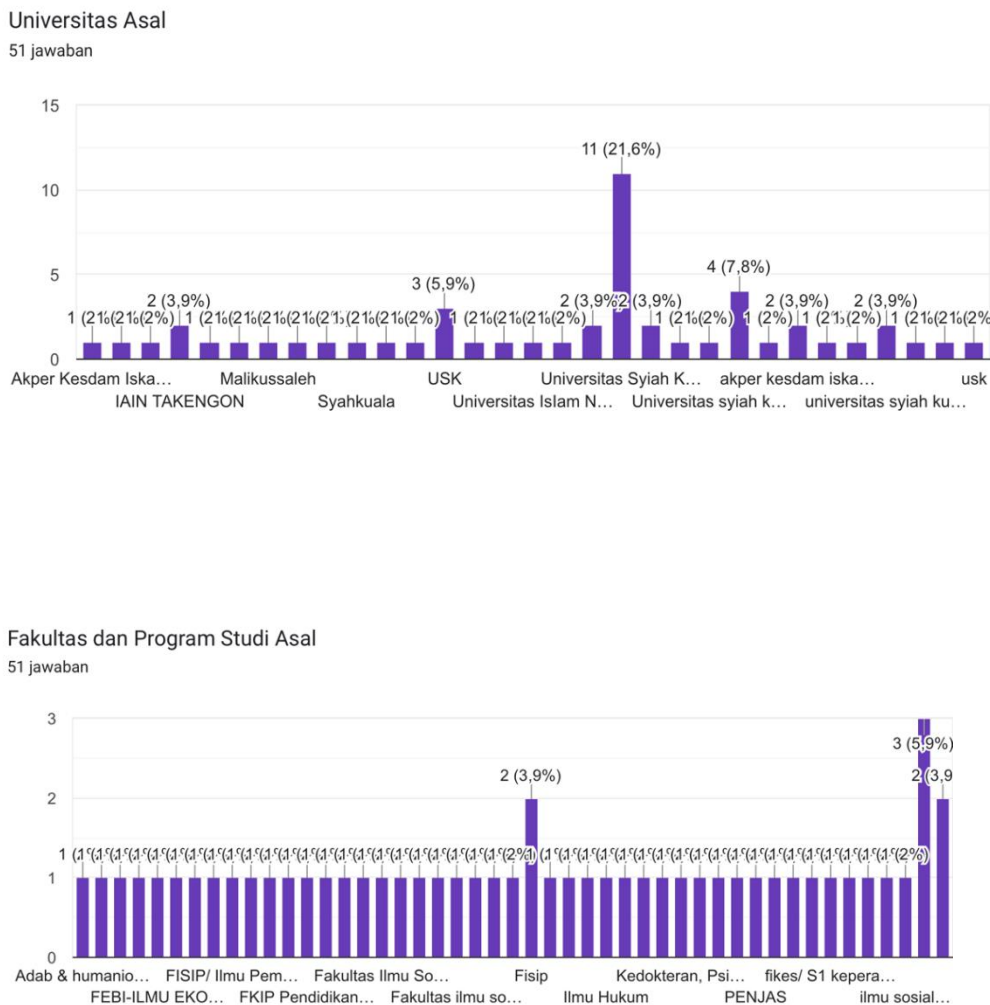
Aceh sebagai salah satu provinsi di Indonesia yang dengan pertumbuhan penggunaan internet yang pesat, juga tidak terdapat terlepas dari fenomena ini. Mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Aceh telah menunjukkan tren penggunaan media sosial yang serupa dengan mahasiswa di daerah lainnya bahkan dalam beberapa kasus, penggunaan sosial dilakukan secara intensif tanpa memperhatikan dampak yang akan terjadi terhadap kesehatan mental prestasi akademik. Oleh karena itu, sangat vital mengkaji secara empiris bagaimana penggunaan media sosial dapat menjadi pemicu stres dan distraksi akademik pada mahasiswa di Aceh.

Berdasarkan latar belakang yang telah tertara tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh media sosial sebagai pemicu stres dan distraksi akademik pada mahasiswa perguruan tinggi di Aceh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental dan partisipasi serta prestasi akademik mahasiswa, serta memberikan rekomendasi untuk pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih sehat di lingkungan akademik.

Metode

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat (Sugiyono,2010). Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini didapatkan melalui kuisisioner dengan menggunakan google form yang disebarakan kepada responden melalui pesan di aplikasi whatsapp. Data yang diperoleh sejumlah 51 responden yang berasal dari beberapa mahasiswa perguruan tinggi Aceh.

Hasil dan Pembahasan



Gambar 1. Frekuensi Tabel

Berdasarkan tabel di atas, total responden berjumlah 51 responden yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Provinsi Aceh, dengan latar belakang fakultas dan program studi yang beragam. Dilihat dari distribusi semester, responden terbanyak merupakan mahasiswa semester 5-6 sebanyak 36 orang (70,6%), diikuti oleh mahasiswa:

- Semester 3-4 sebanyak 5 orang (9,8%)
- Semester 1-2 dan semester 7 ke atas masing-masing 4 orang (7,8%)
- Mahasiswa yang sudah lulus sebanyak 2 orang (3,9%)

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada di fase pertengahan studi, yang kemungkinan besar tengah menghadapi beban akademik cukup tinggi, sehingga persepsi mereka terhadap penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap akademik menjadi sangat relevan untuk diteliti.

Tabel 1.
Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	17	33,3%
Perempuan	34	66,7%

Berdasarkan tabel 2 yang tertera di atas, bahwa jenis kelamin laki-laki yakni 33,3% dan perempuan 66,7%.

Tabel 2.
Durasi penggunaan media sosial dalam sehari

Jawaban	Frekuensi	Presentase
<1 Jam	4	7,8%
1- 3 Jam	14	27,5%
3- 5 Jam	15	29,4%
>5 Jam	19	37,3%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 51 responden, sebanyak 4 (7,8%) orang menggunakan media sosial selama kurang dari 1 jam dalam sehari, 14 (27,5%) orang menggunakan media sosial selama 1-3 jam dalam sehari, 15 (29,4%) orang menggunakan media sosial selama 3-5 jam dalam sehari, 19 (37,3%) orang

menggunakan media sosial selama lebih dari 5 jam dalam sehari. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama di media sosial, dengan mayoritas (66,7%) menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari.

Tabel 3.
Media Sosial yang paling sering digunakan

Jawaban	Frekuensi	Presentase
Instagram	35	68,6%
TikTok	31	60,8%
Twitter (X)	5	9,8%
WhatsApp	34	66,7%
YouTube	9	17,6

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 51 responden, sebanyak 35 (68,6%)

responden memilih Instagram sebagai platform media sosial yang paling sering digunakan, tiktok dengan jumlah responden sebanyak 31(60,8%). Twitter (X) sebanyak 5 (9,8%) responden, WhatsApp diperingkat kedua dengan jumlah 34(66,7%) responden yang paling sering menggunakannya, YouTube sebanyak 9(17,6%) responden dan platform media sosial lainnya sebanyak 2(3,9%) responden. Dari data tersebut, mayoritas responden memilih Instagram sebagai media sosial yang paling sering digunakan, diikuti dengan WhatsApp di urutan kedua dan Tiktok berada di urutan ketiga. Sedangkan media sosial lain seperti Twitter(X), YouTube dan lainnya memiliki persentase yang lebih rendah.

Tabel 4.
Pendapat responden bahwa sering membuka media sosial saat mengerjakan tugas kuliah atau belajar

Jawaban	Frekuensi	Presentase
Ya,Sangat Sering	11	21,6%
Kadang-Kadang	30	58,8%
Jarang	10	19,6%

Tidak Pernah	1	2%
--------------	---	----

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 51 responden, sebanyak 11(21,6%) responden sangat sering membuka media sosial saat sedang mengerjakan tugas kuliah atau belajar, dilanjutkan dengan 30(58,8%) responden yang memilih kadang-kadang membuka media sosial saat sedang mengerjakan tugas kuliah atau belajar, 10(19,6%) responden yang memilih jarang membuka media sosial saat sedang mengerjakan tugas kuliah atau belajar dan 1(2%) responden memilih tidak pernah membuka media sosial saat sedang mengerjakan tugas kuliah atau belajar.

Tabel 5.
Pendapat responden bahwa media sosial dapat memicu stres dan tekanan saat melihat postingan teman atau influencer tentang pencapaian akade atau gaya hidup mereka

Jawaban	Frekuensi	Presentase
Ya, Sering	5	9,8%
Kadang-Kadang	29	56,9%
Tidak Pernah	19	37,3%

Berdasarkan data pada Tabel 5, dari total 51 responden yang berpartisipasi dalam kuisioner ini, mayoritas menunjukkan adanya pengaruh emosional setelah melihat postingan teman atau influencer, terutama yang berkaitan dengan pencapaian akademik atau gaya hidup. Sebanyak 5 responden (9,8%) menyatakan bahwa mereka sering merasa tertekan atau stres setelah melihat konten semacam itu. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun jumlahnya kecil, ada sebagian individu yang secara konsisten mengalami tekanan emosional dari media sosial. Sementara itu, 29 responden (56,9%) mengaku kadang-kadang merasa tertekan atau stres. Persentase ini merupakan yang tertinggi di antara ketiga kategori, yang mengindikasikan bahwa lebih dari setengah responden pernah mengalami tekanan emosional dalam tingkat tertentu, meskipun tidak terjadi secara terus-menerus. Sedangkan 19 responden (37,3%) menyatakan

bahwa mereka tidak pernah merasa tertekan atau stres setelah melihat postingan teman atau influencer. Kelompok ini menunjukkan ketahanan atau ketidakpengaruhannya terhadap konten-konten semacam itu. Secara keseluruhan, hasil ini mencerminkan

bahwa mayoritas responden (66,7%) pernah merasakan tekanan atau stres, baik secara sering maupun sesekali, sebagai akibat dari paparan terhadap konten media sosial yang menunjukkan keberhasilan akademik atau gaya hidup orang lain.

Berdasarkan data pada Tabel 6, dari total 51 responden yang berpartisipasi dalam kuisioner ini, mayoritas menunjukkan adanya pengaruh emosional setelah melihat postingan teman atau influencer, terutama yang berkaitan dengan pencapaian akademik atau gaya hidup. Sebanyak 5 responden (9,8%) menyatakan bahwa mereka sering merasa tertekan atau stres setelah melihat konten semacam itu. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun jumlahnya kecil, ada sebagian individu yang secara konsisten mengalami tekanan emosional dari media sosial. Sementara itu, 29 responden (56,9%) mengaku kadang-kadang merasa tertekan atau stres. Persentase ini merupakan yang tertinggi di antara ketiga kategori, yang mengindikasikan bahwa lebih dari setengah responden pernah mengalami tekanan emosional dalam tingkat tertentu, meskipun tidak terjadi secara terus-menerus. Sedangkan 19 responden (37,3%) menyatakan bahwa mereka tidak pernah merasa tertekan atau stres setelah melihat postingan teman atau influencer. Kelompok ini menunjukkan ketahanan atau ketidakterpengaruhannya terhadap konten-konten semacam itu. Secara keseluruhan, hasil ini mencerminkan bahwa mayoritas responden (66,7%) pernah merasakan tekanan atau stres, baik secara sering maupun sesekali, sebagai akibat dari paparan terhadap konten media sosial yang menunjukkan keberhasilan akademik atau gaya hidup orang lain.

Tabel 6.
Pendapat respon terhadap Media Sosial yang memicu terjadinya rasa kurang percaya diri dan membandingkan diri dengan orang lain

Jawaban	Frekuensi	Presentase
Sangat Sering	2	3,9%
Cukup Sering	14	27,5%
Jarang	29	56,9%
Tidak Pernah	6	11,8%

Berdasarkan data pada Tabel 6, dari total 51 responden, terlihat bahwa tingkat kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial bervariasi, dengan mayoritas responden cenderung jarang melakukannya. Sebanyak 2 responden (3,9%) mengaku sangat sering membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial. Meskipun jumlahnya kecil, kelompok ini menunjukkan kecenderungan tinggi untuk

menilai diri sendiri berdasarkan apa yang mereka lihat di platform digital. Kemudian, 14 responden (27,5%) menyatakan bahwa mereka cukup sering membandingkan diri dengan orang lain. Persentase ini mencerminkan bahwa lebih dari seperempat responden memiliki kecenderungan yang cukup kuat untuk melakukan perbandingan sosial di dunia maya. Mayoritas responden, yaitu 29 orang (56,9%), mengaku jarang membandingkan diri dengan orang lain saat menggunakan media sosial. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mungkin menyadari dampak negatif dari perbandingan sosial dan cenderung tidak melakukannya secara intens. Sementara itu, 6 responden (11,8%) menyatakan tidak pernah membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, menandakan bahwa kelompok ini kemungkinan memiliki kontrol diri yang baik atau tidak terlalu terpengaruh oleh pencitraan yang ditampilkan orang lain di media sosial. Secara keseluruhan, meskipun sebagian besar responden jarang melakukan perbandingan diri, tetap terdapat sekitar 32 responden (62,7%) yang mengaku pernah atau cukup sering melakukannya, yang menunjukkan bahwa praktik perbandingan sosial masih menjadi fenomena yang cukup umum terjadi di kalangan pengguna media sosial.

Tabel 7.

Pendapat respon bahwa media sosial dapat membuat kewalahan atau cemas terhadap pencapaian akademik responden

Jawaban	Frekuensi	Presentase
Ya	20	39,2%
Tidak	31	60,8%

Berdasarkan data pada Tabel 7, dari total 51 responden, tampak bahwa media sosial memiliki pengaruh yang beragam terhadap perasaan responden terkait pencapaian akademik mereka. Sebanyak 20 responden (39,2%) menyatakan bahwa penggunaan media sosial membuat mereka merasa kewalahan atau cemas terhadap pencapaian akademiknya. Hal ini menunjukkan bahwa hampir 4 dari 10 responden mengalami tekanan emosional atau perasaan tidak cukup baik saat melihat standar atau pencapaian akademik yang ditampilkan oleh orang lain di media sosial. Sementara itu, 31 responden (60,8%) mengaku bahwa media sosial tidak membuat mereka merasa kewalahan atau cemas terhadap pencapaian akademik mereka. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak merasakan tekanan secara langsung dari media sosial dalam konteks pencapaian akademik, atau mereka mampu memisahkan antara realitas diri dengan pencitraan orang lain di dunia maya. Secara keseluruhan, meskipun mayoritas

responden tidak terpengaruh secara negatif, proporsi responden yang merasa kewalahan cukup signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa media sosial tetap menjadi salah satu faktor yang dapat memicu stres atau kecemasan akademik, terutama bagi mereka yang rentan terhadap perbandingan sosial atau tekanan pencapaian

Tabel 8.
Pendapat respon terhadap dampak media sosial mengganggu konsentrasi belajar

Jawaban	Frekuensi	Presentase
Sangat Besar	6	11,8%
Cukup Besar	17	33,3%
Sedikit	27	52,9%
Tindak Mengganggu Sama Sekali	2	3,9%

Berdasarkan Tabel 8, dari 51 responden yang disurvei, mayoritas menyadari adanya pengaruh media sosial terhadap penurunan konsentrasi belajar, meskipun tingkatnya bervariasi. Sebanyak 6 responden (11,8%) merasa bahwa media sosial sangat berpengaruh besar terhadap penurunan konsentrasi belajar mereka. Ini menandakan bahwa sejumlah kecil mahasiswa mengalami gangguan yang cukup signifikan dari penggunaan media sosial. Selanjutnya, 17 responden (33,3%) mengaku bahwa media sosial cukup berpengaruh besar, sementara 27 responden (52,9%) merasa bahwa media sosial hanya sedikit berpengaruh terhadap penurunan konsentrasi mereka. Ini mengindikasikan bahwa walau tidak dianggap sebagai gangguan besar, media sosial tetap berdampak pada lebih dari setengah jumlah responden. Hanya 2 responden (3,9%) yang merasa bahwa media sosial sama sekali tidak mengganggu konsentrasi belajar mereka, menunjukkan bahwa sangat sedikit mahasiswa yang benar-benar tidak terpengaruh oleh keberadaan media sosial dalam kegiatan akademiknya

Tabel 9.
Pendapat responden terhadap kebiasaan menunda mengerjakan tugas akibat terlalu lama bermain media sosial

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Ya, Sering	13	25%
Kadang-Kadang	31	60,8%

Tidak Pernah	7	13,7%
--------------	---	-------

Menurut data pada Tabel 9, dari total 51 responden, sebagian besar mengaku pernah menunda mengerjakan tugas akademik karena terlalu lama bermain media sosial. Sebanyak 13 responden (25,5%) mengaku sangat sering menunda tugas karena terdistraksi oleh media sosial, sedangkan 31 responden (60,8%) mengaku kadang-kadang melakukannya. Ini menunjukkan bahwa 86,3% responden memiliki kecenderungan menunda pekerjaan karena aktivitas di media sosial. Hanya 7 responden (13,7%) yang menyatakan tidak pernah menunda tugas karena media sosial, yang berarti kelompok ini memiliki manajemen waktu yang lebih baik atau kesadaran lebih tinggi terhadap dampak distraksi digital.

Tabel 10.
Pendapat responden bahwa dalam proses belajar mengajar (offline/online) sering terditaksi oleh nontifikasi media sosial

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Ya	20	39,2%
Tidak	32	62,7%

Berdasarkan Tabel 10, dari total 51 responden, terdapat 20 responden (39,2%) yang mengaku sering terdistraksi oleh notifikasi media sosial saat perkuliahan, baik secara daring maupun luring. Ini menandakan bahwa hampir 4 dari 10 mahasiswa merasa terganggu oleh notifikasi meskipun sedang dalam proses belajar formal. Sementara itu, 31 responden (60,8%) menyatakan tidak sering terganggu, namun tidak menutup kemungkinan bahwa gangguan tetap terjadi sesekali. Hasil ini menunjukkan bahwa notifikasi media sosial tetap menjadi tantangan dalam menjaga fokus belajar, walaupun tidak selalu dianggap sebagai gangguan besar.

Tabel 11.
Pendapat responden bahwa pernah mencoba mengurangi penggunaan media sosial untuk meningkatkan fokus belajar

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Ya	48	94,1%

Tidak	3	5,9%
-------	---	------

Dari data pada Tabel 11, terlihat bahwa sebagian besar responden telah menyadari pengaruh media sosial dan mencoba untuk mengontrolnya. Sebanyak 48 responden (94,1%) menyatakan pernah mencoba mengurangi penggunaan media sosial demi meningkatkan fokus belajar. Ini menunjukkan adanya kesadaran yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa terhadap pentingnya pengelolaan waktu dan perhatian. Hanya 3 responden (5,9%) yang tidak pernah mencoba mengurangi penggunaan media sosial untuk fokus belajar, menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil mahasiswa yang mungkin belum merasa terganggu atau belum melihat urgensi untuk membatasi penggunaannya.

Tabel 12.

Pendapat responden tentang perlunya mahasiswa untuk diperlukan edukasi khusus mengenai manajemen waktu dan penggunaan media sosial yang sehat

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sangat Perlu	35	68,6%
Perlu	16	31,4%
Tidak Perlu	0	0%

Tabel 12 menunjukkan bahwa dari 51 responden, mayoritas sangat menyadari pentingnya edukasi mengenai manajemen waktu dan penggunaan media sosial. Sebanyak 35 responden (68,6%) merasa bahwa sangat perlu diberikan edukasi khusus bagi mahasiswa mengenai cara mengelola waktu dan menggunakan media sosial secara sehat. Disusul oleh 16 responden (31,4%) yang menyatakan perlu, dan tidak ada satu pun responden (0%) yang menganggap edukasi tersebut tidak perlu. Ini menunjukkan bahwa 100% responden mengakui pentingnya pembekalan keterampilan manajemen diri di era digital, baik dalam konteks akademik maupun keseharian.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada mahasiswa perguruan tinggi di Aceh, dapat di simpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak yang

signifikan dimana tingkat stres dan distraksi akademik sangat meningkat. Hasil kuisioner yang telah kami bagikan dapat disimpulkan bahwa mayoritas menggunakan media sosial dari 3 jam perhari platform yang paling dominan yaitu menggunakan Instagram, WhatsApp, dan TikTok. Sebanyak 66,7% responden mengaku pernah mengalami stres banyaknya perbandingan di media sosial, dan memiliki 86,3% mengaku menunda tugas akademik karena terdistraksi oleh media sosial.

Media sosial juga memberikan pemicu perbandingan sosial yang dimaksud berakibat pada penurunan rasa percaya diri dan mengakibatkan penurunan kepercayaan diri yang di alami oleh mahasiswa, termasuk dalam bidang akademik. Selain itu, mahasiswa juga sudah sadar akan dampak negatif yang dialami tetapi untuk mencoba mengurangi penggunaannya namun masih sangat kurang, hal ini membuat fokus belajar mengajar, distraksi digital tetap menjadi tantangan besar dalam dunia perguruan tinggi di Aceh.

Oleh karena itu, diperlukan pergerakan upaya yang lebih tegas dan sistematis guna membentuk mahasiswa yang dapat fokus belajar yang signifikan, dimana dalam bentuk edukasi tentang pengelolaan waktu dan penggunaan media sosial yang sehat bagi mahasiswa. Hal ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan aktivitas digital dengan kesehatan mental serta keberhasilan akademik.

Daftar Pustaka

Auliya, A.A ., Aliefian, B.Y ., & Faizah, K.H. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja di Indonesia. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 57-66. <https://ejournal.stipram.ac.id/index.php/JHNB/article/download/297/210>

Asmawati, A., Adinda, F.P., & Tasya, R.A. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Jurnal CICES (Cyberpreneurship Innovative and Creative Exact and SocialScience)*,8(2),138-148.

<https://ejournal.raharjo.ac.id/index.php/cices/article/download/2105/1359/>

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>

Liedfray, T., Fonny, J.W., & Jouke, J.L. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jurnalilmiahsociety/article/download/38118/34843>

Manik, S.Y.B., Khairun, N., & Lenny, G. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Stres Akademik dengan Masalah Tidur Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Mapalus*, 2(2), 08-

19. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/caring/article/download/57245/48102/147576>

Mau, V.Y.B., Christina, J.N., & Yohanes, P.L. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkah Laku dan Psikologis Mahasiswa Unwira. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 3(4), 47-52. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jk/article/download/1310/1016/7723>

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.

Putri, M.L., et al. (2021). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Informasi Penyebaran Dakwah Kepada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal KINESIK*, 8(3), 284-296. <https://jurnal.fisip.untad.ac.id/index.php/kinesik/article/download/204/207/>

Saleh, G., & Ribka, P. (2018). Pengaruh Media Sosial Instagram dan WhatsApp Terhadap Pembentukan Budaya "Alone Together". *Jurnal Komunikasi*, 10(2), 103-114. <https://journal.untar.ac.id/index.php/komunikasi/article/download/2673/1708>

Saragih, A. A., Kartika, A. & Novita, N. (2023), Analisis Dampak Media Sosial bagi Remaja di Kota Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 4(3), 383-390. <https://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/download/245/pdf>