

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PRODUKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA GENERASI Z DI PERGURUAN TINGGI**Diva Fidela Sirait¹ , Darwis Robinson Manalu²**

Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Methodist Indonesia, Indonesia

Email: ¹ divafidelasrt14@gmail.com, ² manaludarwis@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini mengkaji pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap produktivitas belajar mahasiswa Generasi Z di perguruan tinggi Indonesia, dengan tiga dimensi intensitas (frekuensi, durasi, keterlibatan) dan tiga indikator produktivitas belajar (manajemen waktu, konsentrasi belajar, penyelesaian tugas akademik). Data dikumpulkan dari 104 mahasiswa aktif melalui kuesioner Skala Likert lima poin dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Instrumen dinyatakan valid dan reliabel (Cronbach's Alpha $X = 0,744$; $Y = 0,874$). Hasil menunjukkan intensitas penggunaan media sosial berada pada kategori tinggi ($M = 3,52$) dan produktivitas belajar juga tinggi ($M = 3,62$). Uji hipotesis membuktikan pengaruh yang signifikan antara kedua variabel ($t = 2,752$; $\text{sig.} = 0,007$), dengan persamaan regresi $Y = 2,576 + 0,297X$ dan arah pengaruh positif meski lemah ($R^2 = 6,9\%$). Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial bukan determinan tunggal produktivitas belajar, karena sebagian mahasiswa memanfaatkannya untuk tujuan akademik sehingga tidak selalu berdampak negatif. Artikel ini membahas temuan tersebut melalui kerangka Teori Uses and Gratifications, Attention Control, dan Prokrastinasi Akademik, serta menawarkan implikasi praktis bagi mahasiswa dan perguruan tinggi dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih produktif.

Kata Kunci: media sosial; produktivitas belajar; Generasi Z; regresi linear sederhana; perguruan tinggi.

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 2635

Copyright : Author**Publish by : Sindoro**

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

1. PENDAHULUAN

Media sosial telah bergeser fungsi, dari sekadar sarana berkomunikasi menjadi ekosistem informasi utama bagi Generasi Z, kelompok yang lahir dan besar bersamaan dengan perkembangan teknologi digital. Bagi mahasiswa yang termasuk dalam generasi ini, membuka aplikasi seperti TikTok, Instagram, atau WhatsApp bukan lagi aktivitas sesekali, melainkan kebiasaan yang menyatu dengan rutinitas harian, termasuk pada saat perkuliahan berlangsung. Kondisi tersebut memunculkan pertanyaan mendasar: apakah keterikatan yang tinggi terhadap media sosial ini justru menggerus produktivitas belajar, atau sebaliknya dapat berjalan beriringan dengannya?

Data We Are Social (2024) mencatat rata-rata durasi penggunaan media sosial masyarakat Indonesia mencapai 3 jam 11 menit per hari, jauh melampaui rata-rata global yang hanya 2 jam 31 menit, dan menempatkan Indonesia pada peringkat ke-9 dunia untuk kategori tersebut. Angka ini bukan sekadar statistik global yang jauh dari realitas kampus. Survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 104 mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi Indonesia menunjukkan hasil yang lebih mencemaskan: 59,6% responden mengaku menghabiskan lebih

dari lima jam sehari untuk media sosial, dan 85,6% di antaranya mengaku terbiasa membuka aplikasi tersebut saat berada di kelas atau sesi belajar.

Fenomena ini menjadi urgen untuk dikaji karena literatur yang ada justru menunjukkan hasil yang tidak seragam. Aura, Putri, dan Santoso (2025) menemukan hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan produktivitas belajar, sedangkan Hidayat dan Kusuma (2024) melaporkan korelasi negatif antara penggunaan berlebihan dan indeks prestasi mahasiswa. Perbedaan temuan ini menegaskan bahwa relasi antara kedua variabel tersebut tidak sesederhana yang sering diasumsikan secara awam, dan memerlukan pengujian empiris yang cermat, terutama pada konteks mahasiswa Generasi Z di perguruan tinggi Indonesia.

Artikel ini disusun untuk mengulas secara lebih mendalam dan sistematis hasil kajian mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial—yang diukur melalui dimensi frekuensi, durasi, dan keterlibatan penggunaan—terhadap produktivitas belajar mahasiswa Generasi Z, yang dilihat dari aspek manajemen waktu, konsentrasi belajar, dan penyelesaian tugas akademik. Selain memaparkan temuan kuantitatif, artikel ini juga menempatkan hasil tersebut dalam kerangka teori yang relevan serta membandingkannya dengan penelitian terdahulu, agar diperoleh pemahaman yang lebih utuh tentang bagaimana media sosial sesungguhnya memengaruhi—atau tidak memengaruhi—kualitas belajar mahasiswa saat ini.

2. PEMBAHASAN

2.1 Landasan Teoretis: Mengapa Media Sosial Bisa Mengganggu Belajar

Untuk memahami mengapa penggunaan media sosial berpotensi memengaruhi produktivitas belajar, tiga kerangka teori dapat digunakan sebagai pijakan. Pertama, Teori Uses and Gratifications yang dirumuskan Katz, Blumler, dan Gurevitch (1974) menjelaskan bahwa individu memilih dan menggunakan media secara aktif untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti informasi, hiburan, interaksi sosial, dan aktualisasi diri. Ketika gratifikasi yang diperoleh dari media sosial dirasakan lebih instan dan memuaskan dibandingkan aktivitas akademik, terjadi pergeseran prioritas yang berpotensi merugikan proses belajar.

Kedua, Teori Attention Control yang dikemukakan Kahneman (1973) menegaskan bahwa kapasitas perhatian manusia bersifat terbatas. Notifikasi media sosial yang muncul terus-menerus menguras sumber daya kognitif yang semestinya dialokasikan untuk belajar. Wahyuni dan Firmansyah (2024) mengonfirmasi hal ini secara empiris: keterlibatan tinggi pada media sosial terbukti menurunkan konsentrasi belajar mahasiswa Generasi Z secara signifikan.

Ketiga, Teori Prokrastinasi Akademik dari Steel (2007) menempatkan media sosial sebagai salah satu pemicu prokrastinasi terkuat, karena menawarkan gratifikasi instan yang lebih menarik dibandingkan tugas akademik yang menuntut usaha kognitif lebih besar. Pola reward yang tidak menentu—berupa likes dan komentar—menciptakan loop kebiasaan yang sulit dihentikan, sebagaimana ditemukan Sari dan Yuniarti (2023) dalam kajian kualitatifnya. Ketiga teori ini saling melengkapi: Uses and Gratifications menjelaskan motif penggunaan, Attention Control menjelaskan mekanisme gangguan kognitifnya, sedangkan Teori Prokrastinasi menjelaskan konsekuensi perilakunya terhadap penundaan tugas akademik.

2.2 Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Generasi Z

Hasil kajian terhadap 104 responden menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial mahasiswa Generasi Z berada pada kategori tinggi, dengan skor rata-rata 3,52 dari skala 1-5. Rincian per indikator disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Intensitas Penggunaan Media Sosial

Indikator	Mean	SD	Kategori
Frekuensi Penggunaan	3,67	0,79	Tinggi
Durasi Penggunaan	3,40	0,86	Sedang
Keterlibatan Penggunaan	3,54	0,88	Tinggi
Rata-rata Variabel X	3,52	0,84	Tinggi

Frekuensi penggunaan menjadi indikator dengan skor tertinggi (3,67), yang berarti mahasiswa membuka aplikasi media sosial berkali-kali sepanjang hari, meskipun setiap sesinya relatif singkat. Pola ini penting untuk digarisbawahi karena, mengacu pada temuan Moreno et al. (2016), setiap interupsi akibat membuka notifikasi membutuhkan waktu pemulihan fokus (attention recovery time) yang bisa mencapai 23 menit. Artinya, bukan durasi total yang paling merusak konsentrasi, melainkan keseringan gangguan itu sendiri—sebuah temuan yang selaras dengan penekanan Attention Control Theory pada keterbatasan kapasitas kognitif manusia.

Sementara itu, durasi penggunaan justru menjadi indikator dengan skor terendah dalam Variabel X (3,40), meski tetap tergolong sedang-tinggi. Data deskriptif turut memperlihatkan bahwa 59,6% responden menghabiskan lebih dari lima jam per hari untuk media sosial, dengan WhatsApp sebagai platform paling dominan (38,5%), diikuti TikTok dan Instagram yang masing-masing digunakan oleh 29,8% responden. Dominasi WhatsApp ini menarik untuk dicermati karena mengindikasikan bahwa sebagian penggunaan media sosial mahasiswa turut terkait kebutuhan komunikasi akademik, seperti koordinasi kelompok tugas, bukan semata konsumsi hiburan pasif.

2.3 Tingkat Produktivitas Belajar Mahasiswa Generasi Z

Produktivitas belajar diukur melalui tiga indikator: manajemen waktu, konsentrasi belajar, dan penyelesaian tugas akademik, mengacu pada konsep yang dikembangkan Putra dan Rahmawati (2024). Hasil deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Produktivitas Belajar

Indikator	Mean	SD	Kategori
Manajemen Waktu	3,55	0,75	Tinggi
Konsentrasi Belajar	3,63	0,63	Tinggi

Penyelesaian Tugas Akademik	3,72	0,76	Tinggi
Rata-rata Variabel Y	3,62	0,71	Tinggi

Secara keseluruhan, produktivitas belajar mahasiswa berada pada kategori tinggi (rata-rata 3,62). Yang menarik, indikator dengan skor tertinggi justru penyelesaian tugas akademik (3,72), sementara manajemen waktu memperoleh skor terendah (3,55). Pola ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa masih sanggup menuntaskan kewajiban akademiknya, proses menuju penyelesaian tersebut kemungkinan besar berlangsung tidak efisien—tugas dikerjakan mepet tenggat, waktu belajar terpotong-potong oleh scrolling media sosial yang tidak disadari berlangsung lebih lama dari rencana semula, sejalan dengan temuan Sari dan Yuniarti (2023) tentang media sosial sebagai pemicu prokrastinasi akademik.

2.4 Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Produktivitas Belajar

Setelah instrumen dinyatakan valid (seluruh 24 item memiliki r -hitung di atas r -tabel 0,1927) dan reliabel (Cronbach's Alpha Variabel X = 0,744; Variabel Y = 0,874), analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk menguji hubungan kedua variabel. Hasilnya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	Koefisien (B)	t-hitung	Sig.
Konstanta	2,576	8,256	0,000
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X)	0,297	2,752	0,007

Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 2,576 + 0,297X$. Dengan t-hitung (2,752) melampaui t-tabel (1,984) pada $df = 102$ dan signifikansi $0,007 < 0,05$, H_0 ditolak dan H_1 diterima: terdapat pengaruh yang signifikan dari intensitas penggunaan media sosial terhadap produktivitas belajar. Namun, koefisien determinasi (R^2) hanya sebesar 0,069, yang berarti intensitas penggunaan media sosial hanya menjelaskan 6,9% variasi produktivitas belajar, sementara 93,1% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar model.

Temuan yang paling perlu dicermati adalah arah koefisien regresi yang positif, bukan negatif seperti yang umum diasumsikan. Artinya, dalam data penelitian ini, peningkatan intensitas penggunaan media sosial justru berasosiasi dengan peningkatan—bukan penurunan—produktivitas belajar, meski pengaruhnya lemah. Hasil ini berbeda dari temuan Hidayat dan Kusuma (2024) yang melaporkan korelasi negatif antara intensitas media sosial dan IPK, namun selaras dengan Aura, Putri, dan Santoso (2025) yang juga menemukan hubungan positif signifikan ($r = 0,596$) meski dengan kekuatan pengaruh yang jauh lebih besar (35,5% variasi terjelaskan).

Perbedaan kekuatan pengaruh antara penelitian ini dan Aura et al. (2025) layak digarisbawahi. Bila pada penelitian tersebut media sosial menjelaskan sepertiga variasi produktivitas belajar, penelitian ini hanya menemukan kontribusi kurang dari sepersepuluh. Perbedaan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh karakteristik sampel, konteks perguruan tinggi, atau bagaimana media sosial dimanfaatkan mahasiswa dalam praktiknya. Beberapa mahasiswa Generasi Z tampaknya telah terbiasa melakukan multitasking digital: membuka grup diskusi

kelas, berbagi materi kuliah, atau mencari referensi tugas melalui platform yang sama dengan yang mereka gunakan untuk hiburan. Dalam kondisi ini, media sosial tidak sepenuhnya berfungsi sebagai distraktor, melainkan turut menjadi kanal aktivitas akademik itu sendiri—sebuah paradoks produktivitas digital yang membuat hubungan antara intensitas penggunaan dan hasil belajar menjadi jauh lebih kompleks daripada sekadar oposisi biner antara "mengganggu" atau "tidak mengganggu".

Lemahnya nilai R^2 juga mengonfirmasi apa yang telah diisyaratkan berbagai penelitian terdahulu: intensitas penggunaan media sosial bukan determinan tunggal, bahkan bukan determinan utama, dari produktivitas belajar. Wahyuni dan Firmansyah (2024) menunjukkan bahwa motivasi belajar, kualitas lingkungan belajar, dukungan sosial, dan kompetensi manajemen diri berperan jauh lebih besar. Dengan kata lain, mahasiswa dengan motivasi intrinsik yang kuat dan kemampuan regulasi diri yang baik kemungkinan tetap produktif meski sering membuka media sosial, sementara mahasiswa dengan regulasi diri lemah bisa saja tetap tidak produktif meski jarang menggunakannya. Media sosial berperan sebagai salah satu variabel dalam jaringan sebab-akibat yang jauh lebih luas, bukan sebagai faktor tunggal yang menentukan nasib akademik mahasiswa.

Dalam konteks Indonesia, temuan ini relevan mengingat pola penggunaan media sosial yang dilaporkan We Are Social (2024) menunjukkan durasi harian yang jauh di atas rata-rata global, sementara literasi digital di kalangan mahasiswa masih beragam. Kampus-kampus di Indonesia perlu menyikapi kondisi ini bukan dengan larangan yang kaku terhadap penggunaan gawai, melainkan dengan pendekatan literasi digital yang membantu mahasiswa mengarahkan kebiasaan bermedia sosial ke arah yang lebih produktif secara akademik—misalnya melalui pemanfaatan grup diskusi daring atau akun edukatif—sementara tetap menjaga kesadaran akan risiko distraksi yang menyertainya.

3. PENUTUP

Kajian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial mahasiswa Generasi Z tergolong tinggi (skor rata-rata 3,52), didorong terutama oleh tingginya frekuensi akses harian. Produktivitas belajar mahasiswa juga berada pada kategori tinggi (skor rata-rata 3,62), meski manajemen waktu tercatat sebagai aspek dengan skor terendah dan paling rentan terdampak. Uji regresi membuktikan adanya pengaruh yang signifikan antara kedua variabel ($t = 2,752$; $\text{sig.} = 0,007$), dengan arah hubungan yang positif namun lemah ($R^2 = 6,9\%$).

Temuan ini menegaskan bahwa hubungan antara media sosial dan produktivitas belajar tidak bersifat deterministik maupun negatif secara otomatis, melainkan sangat bergantung pada bagaimana mahasiswa memanfaatkan platform tersebut serta faktor-faktor lain seperti motivasi belajar dan kemampuan regulasi diri yang memainkan peran jauh lebih dominan. Implikasi praktisnya, mahasiswa perlu membangun kesadaran diri dan menerapkan manajemen waktu digital yang lebih disiplin, misalnya dengan menonaktifkan notifikasi selama sesi belajar dan mengalihkan sebagian aktivitas bermedia sosial ke tujuan akademik. Perguruan tinggi, di sisi lain, dapat berperan melalui program literasi digital yang tidak sekadar melarang, tetapi mengarahkan penggunaan teknologi ke arah yang lebih mendukung proses belajar. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan sampel, menambahkan variabel moderasi seperti self-regulation atau literasi digital, serta mempertimbangkan desain longitudinal agar pola hubungan antara kedua variabel dapat dipahami secara lebih dinamis dari waktu ke waktu.

4. REFERENCE

- Aura, R., Putri, D. A., & Santoso, B. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap produktivitas belajar mahasiswa di era digital. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 12(1), 45-58.
- Hidayat, A., & Kusuma, R. T. (2024). Dampak penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa Generasi Z: Studi kasus di perguruan tinggi Sumatera Utara. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 13(2), 112-128.
- Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Prentice-Hall.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). *Utilization of mass communication by the individual*. Sage Publications.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L., & Breland, D. J. (2016). Exploring social media use and adolescent depression: A pilot study. *Computers in Human Behavior*, 63, 601-605.
- Nasrullah, R. (2023). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi (Edisi Revisi)*. Simbiosis Rekatama Media.
- Pertiwi, S., & Pratama, D. H. (2023). Intensitas penggunaan media sosial dan manajemen waktu belajar mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Komunikasi dan Informatika*, 8(1), 34-49.
- Putra, M. R., & Rahmawati, N. (2024). Produktivitas belajar mahasiswa di era media sosial: Faktor internal dan eksternal yang memengaruhi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 67-82.
- Rosen, L. D., Whaling, K., & Carrier, L. M. (2023). The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation in the context of Gen Z learners. *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 100-117.
- Sari, A. F., & Yuniarti, T. (2023). Media sosial sebagai pemicu prokrastinasi akademik pada mahasiswa: Tinjauan teoritik dan empiris. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 88-103.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-3)*. Alfabeta.
- Twenge, J. M. (2023). *Generations: The real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and what they mean for America's future*. Atria Books.
- Wahyuni, S., & Firmansyah, R. (2024). Social media engagement dan konsentrasi belajar mahasiswa generasi Z: Analisis berbasis teori attention control. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 16(3), 201-218.
- We Are Social. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. We Are Social & Hootsuite.