

PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN DINAMIKA KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI ISLAM

Zahra Istiqamah¹, Jumasriadi², Mutmainna³, Reski Budiman⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Gazali Soppeng

Email: zahraistiqamah@gmail.com, adij2002410@gmail.com, mutmainnainna002@gmail.com,
budimanreski25@gmail.com

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penggunaan media sosial dan dinamika konsentrasi belajar mahasiswa dalam aktivitas akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan wawancara semi-terstruktur terhadap tiga mahasiswa yang dipilih secara purposif pada Juli 2026. Data dianalisis secara tematik melalui reduksi data, pengodean dan pengelompokan tema, penyajian data, serta penarikan kesimpulan berdasarkan konsep perhatian, konsentrasi, dan regulasi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki fungsi ganda dalam proses belajar mahasiswa. Media sosial dimanfaatkan untuk memperoleh materi, referensi, kosakata ilmiah, video pembelajaran, dan informasi akademik, tetapi notifikasi, keinginan mengetahui informasi terbaru, dan kebiasaan menggulir konten dapat mengalihkan perhatian serta mendorong penundaan tugas. Dampak media sosial terhadap konsentrasi tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan, tetapi juga dengan tujuan penggunaan dan kemampuan pengendalian diri; mahasiswa yang menonaktifkan notifikasi, membatasi penggunaan, dan menyelesaikan tugas sebelum mengakses hiburan cenderung lebih mampu mempertahankan konsentrasi. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian fungsi media sosial sebagai sumber belajar, distraksi digital, dan strategi regulasi diri ke dalam satu kerangka proses tujuan, stimulus, dan regulasi diri yang menjelaskan kapan media sosial mendukung atau mengganggu konsentrasi belajar.

Kata Kunci: media sosial; konsentrasi belajar; perhatian; pengendalian diri; mahasiswa

ABSTRACT. This study aims to describe social media use and the dynamics of students' learning concentration in academic activities. It employed a descriptive qualitative approach using observation and semi-structured interviews with three purposively selected students in July 2026. The data were analysed thematically through data reduction, coding and grouping into themes, data display, and conclusion drawing based on the concepts of attention, concentration, and self-regulation. Social media plays a dual role in students' learning. Students use social media to obtain course materials, references, academic vocabulary, learning videos, and academic information, yet notifications, the urge to check the latest information, and habitual scrolling can divert attention and encourage task procrastination. The effect of social media on concentration is related not only to the duration of use but also to the purpose of use and self-control; students who turn off notifications, limit their use, and complete their assignments before accessing entertainment tend to be better able to maintain concentration. The novelty of this study lies in integrating the function of social media as a learning resource, digital distraction, and self-regulation strategies into a single process framework of purpose, stimulus, and self-regulation that explains when social media supports or disrupts learning concentration.

Keywords: social media; learning concentration; attention; self-control; university students

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap kehidupan mahasiswa, termasuk dalam cara berkomunikasi, memperoleh informasi, dan melaksanakan aktivitas akademik. Perangkat digital dan media sosial kini menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Media sosial tidak hanya

digunakan sebagai sarana interaksi sosial dan hiburan, tetapi juga dimanfaatkan untuk mencari referensi, memperoleh informasi perkuliahan, berbagi materi, berdiskusi, serta mengakses berbagai sumber pembelajaran. Kaplan dan Haenlein (2010) mendefinisikan media sosial sebagai aplikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna menciptakan dan berbagi konten, sedangkan Nasrullah (2015) menekankan media sosial sebagai medium

di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan diri, berinteraksi, berbagi, dan berkomunikasi dengan pengguna lain sehingga membentuk ikatan sosial secara virtual. Karakteristik platform media sosial juga terus berkembang. Platform video pendek seperti TikTok menghadirkan pengalaman yang imersif, dan Qin et al. (2022) menemukan bahwa pengalaman *flow* yang mencakup kesenangan, pemusatan perhatian pada konten, dan distorsi waktu berperan dalam membentuk perilaku adiktif penggunaan TikTok. Dalam konteks pendidikan tinggi, keberadaan media sosial memberikan peluang bagi mahasiswa untuk memperoleh informasi akademik secara cepat, membangun komunikasi, dan menciptakan interaksi pembelajaran yang lebih fleksibel.

Pemanfaatan media sosial dalam kegiatan akademik pada dasarnya dapat memberikan berbagai manfaat bagi proses pembelajaran. Mahasiswa dapat mengakses sumber informasi dalam waktu singkat, berkomunikasi dengan teman maupun dosen, mengikuti forum diskusi, dan memperoleh materi pembelajaran dari berbagai platform digital. Media sosial juga memungkinkan proses belajar berlangsung tidak terbatas pada ruang dan waktu perkuliahan. Namun, karakteristik media sosial yang menghadirkan arus informasi secara cepat dan terus-menerus juga menimbulkan persoalan dalam proses belajar, khususnya berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan perhatian dan konsentrasi. Notifikasi pesan, unggahan baru, komentar, maupun konten hiburan dapat menjadi stimulus yang mengalihkan perhatian mahasiswa ketika sedang membaca materi, mengikuti perkuliahan, atau menyelesaikan tugas. Junco (2012) menunjukkan adanya keterkaitan antara pola penggunaan media sosial dengan aktivitas akademik mahasiswa, sedangkan Tess (2013) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial dalam pendidikan memiliki peluang

manfaat sekaligus tantangan. Kajian yang lebih mutakhir memperlihatkan bahwa persoalan tersebut berkaitan langsung dengan perhatian. Chen et al. (2023) menemukan bahwa pengguna yang mengalami adiksi video pendek melaporkan fokus yang lebih rendah dan distraksi yang lebih tinggi ketika menonton, serta mengalami kesulitan mempertahankan perhatian dan mengatasi interferensi pada tugas konsentrasi.

Permasalahan tersebut menjadi penting jika dilihat dari perspektif psikologi pendidikan. Konsentrasi berkaitan erat dengan perhatian, yaitu kemampuan individu untuk memusatkan sumber daya kognitif pada objek atau aktivitas tertentu (Santrock, 2018). Dalam proses pembelajaran, perhatian merupakan komponen penting karena informasi yang diterima perlu mendapatkan perhatian agar dapat diproses, dipahami, dan disimpan dalam memori. Slameto (2015) juga menempatkan perhatian sebagai salah satu faktor psikologis yang memengaruhi keberhasilan belajar. Ketika perhatian mahasiswa berpindah dari aktivitas belajar menuju media sosial, proses memahami materi, mengingat informasi, dan menyelesaikan tugas berpotensi menjadi kurang optimal. Kondisi tersebut tidak hanya berkaitan dengan karakteristik media sosial, tetapi juga dengan kemampuan mahasiswa dalam melakukan regulasi diri (*self-regulation*) dan mengendalikan respons terhadap berbagai stimulus digital.

Persoalan tersebut semakin kompleks karena penggunaan media sosial dalam situasi belajar tidak selalu menghasilkan dampak yang sama pada setiap mahasiswa. Hasil pengamatan awal menunjukkan adanya perbedaan pola penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Sebagian mahasiswa menggunakan telepon genggam sebagai sarana pendukung pembelajaran, seperti membaca makalah, membuka bahan presentasi, mencari informasi akademik, dan memperoleh referensi. Sebaliknya, sebagian

mahasiswa lainnya lebih mudah beralih dari aktivitas akademik menuju konten hiburan, percakapan pribadi, atau aktivitas media sosial lainnya ketika memperoleh notifikasi atau menemukan konten yang menarik. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa keberadaan perangkat dan media sosial bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya gangguan konsentrasi. Tujuan penggunaan, situasi belajar, stimulus yang diterima, serta kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri dapat memengaruhi bagaimana media sosial dialami dalam proses pembelajaran.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas hubungan media sosial dengan aktivitas akademik dan proses pembelajaran. Media sosial diketahui dapat mendukung komunikasi, kolaborasi, pertukaran informasi, dan pembelajaran (Pérez et al., 2023; Tess, 2013). Pada sisi lain, Pérez-Juárez et al. (2023) melaporkan bahwa mahasiswa menilai distraksi digital berdampak negatif terhadap kinerja mereka dalam perkuliahan praktikum dan merekomendasikan pengembangan kontrol diri mahasiswa. Namun, kajian mengenai media sosial dalam pendidikan tinggi masih menunjukkan adanya kebutuhan untuk memahami secara lebih mendalam proses yang terjadi ketika mahasiswa berpindah antara penggunaan media sosial untuk kepentingan akademik dan penggunaan yang bersifat distraktif. Dengan demikian, persoalannya tidak cukup dipahami hanya melalui frekuensi atau durasi penggunaan media sosial, tetapi perlu melihat pengalaman mahasiswa ketika menggunakan media sosial dalam konteks belajar. Pendekatan tersebut penting karena mahasiswa dapat menggunakan platform yang sama untuk memperoleh materi pembelajaran sekaligus untuk mengakses konten yang berpotensi mengganggu konsentrasi.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memusatkan perhatian pada dinamika konsentrasi mahasiswa dalam penggunaan

media sosial pada situasi belajar. Dinamika tersebut mencakup interaksi antara tujuan penggunaan media sosial, stimulus notifikasi dan konten, konteks ketika belajar, serta kemampuan mahasiswa dalam melakukan regulasi diri. Fokus penelitian tidak semata-mata untuk membuktikan bahwa media sosial mengganggu konsentrasi, tetapi untuk memahami kondisi ketika media sosial berfungsi sebagai sumber belajar dan kondisi ketika media sosial berubah menjadi sumber distraksi. Fokus ini penting karena penggunaan media sosial dalam proses pembelajaran memiliki karakter yang ambivalen: pada satu sisi dapat memperluas akses terhadap sumber belajar, tetapi pada sisi lain dapat menciptakan stimulus yang mengganggu perhatian.

Studi-studi terdahulu cenderung mengkaji aspek-aspek tersebut secara terpisah dan dengan desain yang berbeda. Pérez et al. (2023) melalui kajian sistematis menelaah media sosial sebagai alat belajar-mengajar di pendidikan tinggi beserta landasan teoretisnya, tetapi tidak berfokus pada distraksi perhatian. Graben et al. (2022) dan Kaminske et al. (2022) menguji pengaruh notifikasi terhadap kinerja belajar dan perhatian melalui desain eksperimental dalam situasi yang terkontrol, sehingga belum menggambarkan bagaimana mahasiswa memaknai dan mengelola notifikasi dalam aktivitas belajar sehari-hari. Pérez-Juárez et al. (2023) mengukur persepsi mahasiswa tentang distraksi digital melalui survei dan analisis korelasi serta merekomendasikan pengembangan kontrol diri, tetapi belum menelusuri strategi konkret yang digunakan mahasiswa untuk mempertahankan konsentrasi. Berdasarkan keterbatasan tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan tiga aspek, yaitu fungsi media sosial sebagai sumber belajar, distraksi perhatian melalui notifikasi dan konten digital, serta strategi pengendalian diri mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi, ke dalam satu

kajian pengalaman belajar dalam konteks alamiah. Penelitian ini tidak hanya melihat seberapa sering mahasiswa menggunakan media sosial, tetapi mengeksplorasi bagaimana mahasiswa mengalami, merespons, dan mengendalikan penggunaan media sosial selama aktivitas belajar. Pendekatan kualitatif memungkinkan penelitian mengungkap pengalaman, konteks, dan proses yang melatarbelakangi perbedaan konsentrasi antarmahasiswa. Dengan demikian, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai faktor yang menyebabkan media sosial mendukung proses belajar pada situasi tertentu, tetapi menjadi sumber distraksi pada situasi lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian diarahkan pada empat pertanyaan utama, yaitu: (1) bagaimana mahasiswa menggunakan media sosial dalam aktivitas belajar; (2) bentuk distraksi apa yang muncul selama penggunaan media sosial dalam situasi belajar; (3) bagaimana mahasiswa mempertahankan konsentrasi ketika menggunakan perangkat digital dan media sosial; dan (4) faktor apa yang menyebabkan adanya perbedaan pengalaman konsentrasi antarmahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengalaman mahasiswa dalam menggunakan media sosial selama aktivitas belajar, mengidentifikasi manfaat akademik dan bentuk distraksi yang muncul, serta mendeskripsikan strategi mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi ketika berhadapan dengan berbagai stimulus digital. Secara khusus, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai hubungan antara tujuan penggunaan media sosial, stimulus digital, konteks belajar, dan regulasi diri dalam membentuk pengalaman konsentrasi mahasiswa.

Sebagai penelitian kualitatif, penelitian ini tidak menguji hipotesis statistik. Namun,

penelitian berangkat dari proposisi awal bahwa penggunaan media sosial tidak secara otomatis menjadi sumber gangguan konsentrasi; dampaknya terhadap konsentrasi mahasiswa diduga bergantung pada tujuan penggunaan, karakter stimulus digital yang diterima, konteks pembelajaran, dan kemampuan regulasi diri mahasiswa. Proposisi tersebut selanjutnya dieksplorasi melalui pengalaman dan perspektif mahasiswa untuk memperoleh pemahaman mengenai kondisi yang membuat media sosial berfungsi sebagai sumber belajar maupun sebagai sumber distraksi dalam aktivitas akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan pengalaman mahasiswa dalam menggunakan media sosial pada aktivitas belajar, termasuk manfaat akademik, bentuk distraksi, dinamika konsentrasi, serta strategi yang digunakan untuk mempertahankan fokus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak diarahkan untuk menguji hubungan sebab-akibat secara statistik, melainkan untuk memperoleh pemahaman yang kontekstual mengenai pengalaman mahasiswa ketika menggunakan media sosial dalam aktivitas akademik.

Subjek penelitian terdiri atas tiga mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) terlibat dalam aktivitas perkuliahan yang menggunakan perangkat digital; dan (2) memiliki pengalaman menggunakan media sosial dalam kehidupan akademik. Ketiga responden berasal dari program studi yang berbeda, yaitu FA merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam semester II, RM merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab semester VI, dan NR merupakan mahasiswa Program Studi Hukum Keluarga Islam semester II. Pengumpulan data dilakukan

pada Juli 2026. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, seluruh responden dilaporkan menggunakan inisial FA, RM, dan NR, sedangkan pewawancara ditulis sebagai P.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi dan wawancara semi-terstruktur. Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai perilaku mahasiswa selama aktivitas belajar, terutama perhatian terhadap materi, penggunaan telepon genggam, pemanfaatan media sosial sebagai sumber belajar, respons terhadap notifikasi, serta upaya mahasiswa dalam menghindari gangguan media sosial. Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menggali pengalaman responden mengenai pola penggunaan media sosial, platform yang digunakan, intensitas penggunaan, tujuan penggunaan, kebiasaan membuka media sosial ketika belajar, pengaruh media sosial terhadap konsentrasi, respons terhadap notifikasi, pengalaman menunda tugas, manfaat media sosial bagi aktivitas akademik, serta strategi yang digunakan untuk mempertahankan konsentrasi.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik melalui empat tahapan, yaitu: (1) reduksi data, yakni membaca data hasil wawancara dan catatan observasi serta memilah informasi yang relevan dengan fokus penelitian; (2) pengodean dan pengelompokan data ke dalam tema; (3) penyajian data dalam bentuk uraian naratif dan tabel untuk membandingkan pola pengalaman antarresponden; serta (4) penarikan kesimpulan melalui interpretasi temuan berdasarkan konsep perhatian, konsentrasi, dan regulasi diri.

Tema yang dianalisis meliputi pola penggunaan media sosial, fungsi media sosial sebagai sumber belajar, bentuk distraksi, dampak terhadap aktivitas akademik, dan strategi pengendalian diri. Analisis dilakukan dengan mempertahankan konteks serta perbedaan pengalaman setiap responden sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasi pengalaman tiga mahasiswa sebagai kondisi

seluruh mahasiswa, melainkan untuk memberikan pemahaman mengenai dinamika penggunaan media sosial dalam konteks belajar.

Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan informasi hasil wawancara dengan hasil observasi terhadap perilaku mahasiswa selama aktivitas belajar, sedangkan triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan pengalaman dan keterangan dari FA, RM, dan NR untuk melihat persamaan dan perbedaan pola penggunaan media sosial, bentuk distraksi, serta strategi pengendalian diri.

Pemeriksaan juga dilakukan terhadap kesesuaian antara perilaku yang diamati dan pengalaman yang dilaporkan oleh responden. Dalam pelaporan hasil penelitian, identitas responden dan pewawancara dianonimkan untuk menjaga kerahasiaan data, dan interpretasi hanya disajikan berdasarkan informasi yang didukung oleh data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan mengikuti empat pertanyaan penelitian. Subbagian Pola Penggunaan Media Sosial Mahasiswa dan Media Sosial sebagai Sumber Belajar menjawab pertanyaan pertama mengenai cara mahasiswa menggunakan media sosial dalam aktivitas belajar.

Subbagian Distraksi Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar menjawab pertanyaan kedua mengenai bentuk distraksi yang muncul. Subbagian Pengendalian Diri sebagai Faktor Pembeda menjawab pertanyaan ketiga mengenai cara mahasiswa mempertahankan konsentrasi dan pertanyaan keempat mengenai faktor yang menyebabkan perbedaan pengalaman konsentrasi antarmahasiswa. Subbagian Implikasi Psikologis dan Pendidikan mengintegrasikan jawaban atas keempat pertanyaan tersebut.

1. Pola Penggunaan Media Sosial Mahasiswa

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa ketiga mahasiswa menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari sekaligus dalam aktivitas akademik. Platform yang digunakan meliputi *Instagram*, *TikTok*, dan *WhatsApp*, dengan intensitas dan tujuan penggunaan yang berbeda. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak digunakan semata-mata untuk hiburan, tetapi telah menjadi bagian dari aktivitas memperoleh informasi, berkomunikasi, dan mendukung kegiatan pembelajaran.

FA menggunakan Instagram dengan durasi sekitar 30 menit atau lebih dalam sehari. Penggunaannya meliputi pencarian informasi, berita, komunikasi, hiburan, dan aktivitas belajar. Dalam kegiatan perkuliahan, FA memanfaatkan telepon genggam untuk membaca makalah, membuka bahan presentasi, serta mencari kosakata ilmiah yang berkaitan dengan materi. RM menunjukkan intensitas penggunaan yang lebih tinggi, yaitu sekitar lima sampai sepuluh jam per hari. Namun, durasi tersebut cenderung berkurang ketika beban tugas akademik meningkat. RM menggunakan *Instagram*, *TikTok*, dan *WhatsApp* untuk memperoleh informasi, mencari referensi, berkomunikasi, dan hiburan. Sementara itu, NR menggunakan *WhatsApp*, *Instagram*, dan *TikTok* untuk komunikasi, informasi, belajar, dan hiburan.

Observasi terhadap NR menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut sesekali memeriksa telepon genggam selama pembelajaran, tetapi berupaya mengendalikan penggunaannya dengan membatasi akses dan mematikan notifikasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak secara langsung menggambarkan tingkat gangguan konsentrasi. Tujuan penggunaan dan kemampuan mahasiswa dalam

mengendalikan perilaku menjadi faktor yang perlu diperhatikan.

Tabel 1. Pola Penggunaan Media Sosial Responden

Responden	Platform Utama	Intensitas penggunaan	Tujuan penggunaan
FA	Instagram	±30 menit atau lebih	Informasi, berita, komunikasi, hiburan, belajar
RM	Instagram, TikTok, WhatsApp	±5–10 jam/hari	Informasi, referensi, komunikasi, hiburan
NR	WhatsApp, Instagram, TikTok	Tidak ditentukan	Komunikasi, informasi, belajar, hiburan

Tabel 1 menunjukkan bahwa ketiga responden menggunakan media sosial dengan platform, intensitas, dan tujuan yang beragam. *Instagram* menjadi platform yang digunakan oleh seluruh responden, sedangkan *TikTok* dan *WhatsApp* digunakan sesuai kebutuhan masing-masing. Media sosial tidak hanya digunakan untuk hiburan dan komunikasi, tetapi juga untuk memperoleh informasi, referensi, dan mendukung aktivitas belajar.

2. Media Sosial sebagai Sumber Belajar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden menggunakan media sosial untuk kepentingan akademik. FA memanfaatkan media sosial untuk mencari kosakata, referensi, dan informasi pendukung dalam kegiatan diskusi. RM menggunakannya untuk memperoleh materi, video pembelajaran, informasi akademik, dan mendukung kegiatan diskusi. Sementara itu, NR memanfaatkan media sosial untuk memperoleh materi kuliah, menonton video pembelajaran, dan mencari informasi akademik.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai lingkungan belajar informal. Mahasiswa tidak selalu memperoleh informasi akademik melalui sumber pembelajaran

formal seperti buku, jurnal, atau bahan yang diberikan dosen, tetapi juga melalui konten yang tersedia pada platform media sosial. Kecepatan akses dan keberagaman bentuk informasi memungkinkan mahasiswa menemukan penjelasan tambahan yang dapat melengkapi materi perkuliahan.

Tabel 2. Pemanfaatan Media Sosial untuk Aktivitas Akademik

Responden	Manfaat Akademik	Manfaat yang dirasakan
FA	Makalah, presentasi, kosakata, referensi	Mempermudah pencarian informasi dan pemahaman materi
RM	Materi, video, informasi, diskusi	Memperoleh sumber belajar dan informasi secara cepat
NR	Materi, video, informasi akademik	Menambah sumber dan variasi pembelajaran

Tabel 2 menunjukkan bahwa ketiga responden memiliki pengalaman positif dalam menggunakan media sosial sebagai pendukung pembelajaran. Temuan ini memperlihatkan bahwa media sosial tidak tepat dipandang hanya sebagai sumber gangguan. Ketika digunakan dengan tujuan yang jelas dan berkaitan dengan kebutuhan akademik, media sosial dapat menjadi sumber informasi yang mendukung proses belajar mahasiswa.

Temuan tersebut sejalan dengan Tess (2013) yang menjelaskan bahwa media sosial dalam pendidikan memiliki peluang untuk mendukung pembelajaran sekaligus menghadirkan tantangan. Media sosial dapat memfasilitasi komunikasi, pertukaran informasi, dan interaksi pembelajaran, tetapi manfaat tersebut sangat dipengaruhi oleh bagaimana teknologi digunakan dalam konteks pendidikan.

3. Distraksi Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar

Di samping manfaat akademik, penelitian menemukan adanya bentuk distraksi yang muncul ketika mahasiswa menggunakan media sosial dalam situasi belajar. Bentuk distraksi yang paling menonjol adalah notifikasi, dorongan untuk memeriksa pesan atau informasi terbaru, serta kebiasaan menggulir konten yang menyebabkan penggunaan media sosial berlangsung lebih lama dari yang direncanakan.

RM menunjukkan pengalaman distraksi yang relatif kuat. Notifikasi dapat menimbulkan rasa penasaran untuk membuka pesan atau aplikasi ketika sedang belajar sehingga perhatian berpindah dari aktivitas akademik. RM juga mengakui pernah menunda penyelesaian tugas karena penggunaan media sosial berlangsung lebih lama daripada rencana awal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa distraksi tidak selalu muncul karena mahasiswa secara sengaja memilih untuk meninggalkan aktivitas akademik, tetapi dapat diawali oleh stimulus kecil seperti notifikasi yang kemudian berkembang menjadi penggunaan media sosial yang lebih lama.

NR juga mengalami pengalihan perhatian akibat notifikasi dan konten media sosial. Namun, NR menunjukkan strategi pengendalian yang lebih jelas dengan mematikan notifikasi, menjauhkan telepon genggam dari tempat belajar, serta mengakses media sosial pada waktu istirahat atau setelah tugas selesai. Strategi tersebut menunjukkan adanya usaha untuk mengurangi stimulus eksternal yang dapat mengganggu konsentrasi.

Sementara itu, FA menunjukkan pola penggunaan yang relatif lebih terkendali. FA mengakui bahwa media sosial dapat memengaruhi konsentrasi, terutama ketika motivasi belajar sedang rendah. Namun, FA tidak melaporkan adanya keterlambatan penyelesaian tugas akibat penggunaan media sosial. Ketika mengerjakan tugas, FA menggunakan mode hening atau

menonaktifkan notifikasi untuk mengurangi kemungkinan terjadinya gangguan.

Tabel 3. Distraksi dan Regulasi Diri Mahasiswa

Responden	Distraksi Utama	Regulasi Diri
FA	Notifikasi	Mode hening/ notifikasi dimatikan
RM	Notifikasi, rasa penasaran, <i>scrolling</i>	
NR	Notifikasi, konten	Membatasi waktu, mematikan notifikasi, menjauhkan <i>smartphone</i>

Tabel 3 menunjukkan bahwa notifikasi menjadi bentuk distraksi yang dialami oleh ketiga responden, meskipun respons terhadap distraksi tersebut berbeda. FA dan NR menerapkan strategi pengendalian dengan mengurangi stimulus melalui mode hening, menonaktifkan notifikasi, dan membatasi akses terhadap telepon. Sementara itu, RM menunjukkan kecenderungan lebih mudah terdistraksi oleh notifikasi, rasa penasaran, dan aktivitas *scrolling*, yang pada kondisi tertentu berdampak pada penundaan tugas. Temuan ini menunjukkan bahwa stimulus digital tidak secara otomatis menyebabkan hilangnya konsentrasi, tetapi dampaknya dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam mengatur respons terhadap stimulus tersebut.

Dalam perspektif psikologi kognitif, kondisi tersebut dapat dipahami melalui keterbatasan kapasitas perhatian. Ketika perhatian mahasiswa berpindah secara berulang dari materi akademik menuju stimulus digital, sumber daya kognitif yang tersedia untuk memproses materi pembelajaran dapat berkurang. Skowronek et al. (2023) bahkan menemukan bahwa

keberadaan telepon pintar di dekat individu, meskipun tidak digunakan, berkaitan dengan menurunnya kinerja atensi, sedangkan Kaminske et al. (2022) menunjukkan bahwa notifikasi, dan bukan sekadar keberadaan telepon, yang mengganggu perhatian. Perbedaan hasil tersebut menegaskan pentingnya memperhatikan jenis stimulus dan konteks penggunaan perangkat. Dengan demikian, gangguan konsentrasi tidak hanya berkaitan dengan keberadaan telepon genggam atau media sosial, tetapi juga dengan frekuensi perpindahan perhatian yang terjadi selama proses belajar.

Temuan ini juga sejalan dengan kajian mengenai notifikasi perangkat digital yang menunjukkan bahwa stimulus notifikasi dapat mengganggu perhatian dan menurunkan kinerja belajar dalam kondisi tertentu (Graben et al., 2022; Kaminske et al., 2022). Namun, penggunaan perangkat digital dengan tujuan dan arahan pembelajaran yang jelas juga dapat memberikan manfaat. Perbedaan tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa konteks penggunaan menjadi faktor penting dalam menentukan apakah perangkat digital mendukung atau mengganggu proses belajar.

4. Pengendalian Diri sebagai Faktor Pembeda

Perbedaan pengalaman ketiga responden menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri memiliki peran penting dalam mempertahankan konsentrasi. FA dan NR menunjukkan strategi yang lebih aktif dalam membatasi stimulus digital, sedangkan RM lebih mudah terdorong oleh notifikasi dan kebiasaan membuka konten media sosial. FA menggunakan mode hening atau menonaktifkan notifikasi ketika mengerjakan tugas. NR menerapkan beberapa strategi sekaligus, yaitu membatasi waktu penggunaan, mematikan notifikasi, menjauhkan telepon genggam, dan menyelesaikan tugas sebelum menggunakan media sosial untuk hiburan. Strategi tersebut

menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam mengarahkan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan akademik.

Dalam perspektif *self-regulation*, individu perlu mengarahkan pikiran, emosi, dan perilakunya agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Baumeister dan Vohs (2007) menjelaskan bahwa pengendalian diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengarahkan perilaku dan motivasi. Dalam konteks penelitian ini, tindakan mematikan notifikasi, membatasi durasi penggunaan, menjauhkan telepon genggam, dan menunda akses terhadap media sosial sampai tugas selesai dapat dipahami sebagai bentuk perilaku regulatif.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa media sosial bukan satu-satunya faktor yang menentukan konsentrasi mahasiswa. Motivasi belajar, tujuan penggunaan, kondisi lingkungan, karakter stimulus digital, dan kemampuan pengendalian diri saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman konsentrasi.

Perbandingan ketiga responden memperlihatkan bahwa notifikasi dan konten media sosial dapat dipandang sebagai stimulus awal, tetapi stimulus tersebut tidak secara otomatis menyebabkan hilangnya konsentrasi. Respons mahasiswa terhadap stimulus menjadi faktor penting yang menentukan apakah perhatian akan tetap diarahkan pada tugas akademik atau berpindah menuju aktivitas media sosial.

5. Implikasi Psikologis dan Pendidikan

Temuan penelitian memiliki implikasi penting dalam memahami penggunaan media sosial pada mahasiswa. Media sosial menunjukkan fungsi yang bersifat ambivalen dalam proses belajar. Fungsi positif muncul ketika media sosial digunakan secara terarah untuk mencari sumber belajar, referensi, informasi akademik, video pembelajaran, dan komunikasi terkait perkuliahan. Sebaliknya, fungsi negatif muncul ketika notifikasi,

konten hiburan, rasa penasaran, dan kebiasaan menggulir konten menyebabkan perhatian berpindah dari aktivitas akademik.

Temuan tersebut sejalan dengan berbagai kajian yang menempatkan media sosial sebagai teknologi yang memiliki manfaat sekaligus risiko dalam pendidikan. Kajian sistematis mengenai penggunaan media sosial dalam pendidikan tinggi menunjukkan bahwa media sosial dapat mendukung komunikasi, kolaborasi, pertukaran informasi, dan pembelajaran informal (Pérez et al., 2023). Namun, manfaat tersebut sangat bergantung pada konteks dan cara teknologi digunakan (Tess, 2013).

Dari perspektif psikologis, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara media sosial dan konsentrasi tidak bersifat linear. Responden dengan durasi penggunaan yang relatif tinggi tidak selalu menunjukkan gangguan akademik yang sama, sedangkan penggunaan dengan durasi lebih singkat tetap dapat menjadi distraksi ketika notifikasi atau rasa ingin tahu muncul pada saat mahasiswa sedang berkonsentrasi. Oleh karena itu, durasi penggunaan media sosial tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator untuk menjelaskan gangguan konsentrasi.

Berdasarkan keseluruhan temuan, hubungan media sosial dan konsentrasi dapat dipahami sebagai suatu proses. Penggunaan media sosial diawali oleh tujuan tertentu, baik akademik maupun nonakademik. Selanjutnya, notifikasi dan konten digital dapat menjadi stimulus yang memicu perpindahan perhatian. Pada tahap berikutnya, regulasi diri mahasiswa berperan dalam menentukan apakah perhatian kembali diarahkan kepada aktivitas akademik atau justru berlanjut pada penggunaan media sosial.

Kerangka tersebut menjadi salah satu kontribusi penelitian ini. Penelitian tidak menempatkan media sosial sebagai penyebab tunggal gangguan konsentrasi, tetapi melihat konsentrasi sebagai hasil

interaksi antara tujuan penggunaan, stimulus digital, konteks belajar, motivasi, dan regulasi diri. Dengan demikian, temuan penelitian memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai mengapa media sosial dapat mendukung pembelajaran pada kondisi tertentu, tetapi menjadi sumber distraksi pada kondisi lainnya.

Implikasi praktis penelitian menunjukkan pentingnya pengembangan literasi digital yang tidak hanya berorientasi pada kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga kemampuan mengelola perhatian ketika menggunakan teknologi. Mahasiswa perlu memiliki strategi sederhana seperti menonaktifkan notifikasi ketika belajar, menjauhkan perangkat dari area belajar apabila tidak diperlukan, menentukan waktu khusus untuk mengakses media sosial, serta menyelesaikan tugas akademik sebelum menggunakan media sosial untuk hiburan. Bagi pendidik, temuan ini menunjukkan pentingnya memberikan arahan yang jelas ketika perangkat digital dan media sosial digunakan sebagai bagian dari aktivitas pembelajaran.

Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa persoalan utama bukan terletak pada keberadaan media sosial, melainkan pada bagaimana, untuk tujuan apa, dalam kondisi apa, dan dengan tingkat pengendalian diri seperti apa media sosial digunakan oleh mahasiswa. Perspektif tersebut memperkuat pemahaman bahwa konsentrasi belajar dalam lingkungan digital merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh interaksi antara stimulus teknologi dan kemampuan regulasi diri individu.

KESIMPULAN

Penelitian ini menjawab empat pertanyaan penelitian. Pertama, mahasiswa menggunakan media sosial, terutama Instagram, TikTok, dan WhatsApp, untuk informasi, komunikasi, dan hiburan sekaligus untuk kepentingan akademik, seperti memperoleh materi, referensi, kosakata ilmiah, video pembelajaran, dan

informasi perkuliahan sehingga media sosial berfungsi sebagai lingkungan belajar informal. Kedua, bentuk distraksi yang muncul meliputi notifikasi, rasa ingin tahu terhadap informasi terbaru, konten hiburan, dan kebiasaan menggulir konten yang dapat mengalihkan perhatian dan, pada kondisi tertentu, mendorong penundaan tugas. Ketiga, mahasiswa mempertahankan konsentrasi melalui strategi pengendalian seperti menggunakan mode hening atau menonaktifkan notifikasi, membatasi waktu penggunaan, menjauhkan perangkat, dan mendahulukan penyelesaian tugas sebelum mengakses media sosial untuk hiburan. Keempat, perbedaan pengalaman konsentrasi antarmahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh durasi penggunaan, melainkan oleh tujuan penggunaan, stimulus digital, konteks belajar, motivasi, dan kemampuan regulasi diri. Dengan demikian, media sosial tidak dapat diposisikan secara deterministik sebagai penyebab gangguan konsentrasi, tetapi perlu dipahami berdasarkan pola dan konteks penggunaannya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Jumlah responden terbatas pada tiga mahasiswa dalam satu konteks perguruan tinggi dengan periode pengumpulan data yang singkat, sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi dan belum dapat dipastikan mencakup seluruh variasi pengalaman mahasiswa. Sebagian data juga bersumber dari laporan diri responden, misalnya mengenai durasi penggunaan dan pengalaman menunda tugas. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan partisipan yang lebih banyak dan beragam hingga tercapai kejenuhan data, memperpanjang periode observasi, atau menggunakan pendekatan *mixed methods* untuk menguji lebih lanjut hubungan antara penggunaan media sosial, regulasi diri, dan konsentrasi belajar mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Chen, Y., Li, M., Guo, F., & Wang, X. (2023). The effect of short-form video addiction on users' attention. *Behaviour & Information Technology*, 42(16), 2893–2910. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2151512>
- Graben, K., Doering, B. K., & Barke, A. (2022). Receiving push-notifications from smartphone games reduces students' learning performance in a brief lecture: An experimental study. *Computers in Human Behavior Reports*, 5, Article 100170. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100170>
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 187–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026>
- Kaminske, A., Brown, A., Aylward, A., & Haller, M. (2022). Cell phone notifications harm attention: An exploration of the factors that contribute to distraction. *European Journal of Educational Research*, 11(3), 1487–1494. <https://doi.org/10.12973/euler.11.3.1487>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Nasrullah, R. (2015). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Pérez, E., Manca, S., Fernández-Pascual, R., & Mc Guckin, C. (2023). A systematic review of social media as a teaching and learning tool in higher education: A theoretical grounding perspective. *Education and Information Technologies*, 28(9), 11921–11950. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11647-2>
- Pérez-Juárez, M. Á., González-Ortega, D., & Aguiar-Pérez, J. M. (2023). Digital distractions from the point of view of higher education students. *Sustainability*, 15(7), Article 6044. <https://doi.org/10.3390/su15076044>
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 932805. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>
- Santrock, J. W. (2018). *Psikologi pendidikan*. Salemba Humanika.
- Skowronek, J., Seifert, A., & Lindberg, S. (2023). The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. *Scientific Reports*, 13, Article 9363. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36256-4>
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang memengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Tess, P. A. (2013). The role of social media in higher education classes (real and virtual): A literature review. *Computers in Human Behavior*, 29(5), A60–A68. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.032>

