


Hubungan Antara Waktu Penggunaan Media Sosial dengan Penurunan Konsentrasi Saat Menggunakan Aplikasi Pembelajaran

Arif Budimansyah Purba^{1*}, Jajang Mulyana², Ahmad Mubarak³, Rolles Herwin S.⁴, Nindy Faoziah⁵

¹⁻⁵Informatika, Universitas Horizon Indonesia, Jl. Pangkal Perjuangan Km. 1 By Pass Karawang Jawa Barat
E-mail: arif.purba.krw@horizon.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6398>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 14 April 2026

Revised: 23 April 2026

Accepted: 16 May 2026

Kata Kunci:

Media Sosial, Waktu Penggunaan, Konsentrasi Belajar, Aplikasi Pembelajaran dan Distraksi Digital.

Keywords:

Social Media, Usage Time, Learning Concentration, Learning Apps and Digital Distractions.



ABSTRACT

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar dalam dunia pendidikan, khususnya dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dan memperoleh informasi, namun penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap proses belajar. Salah satu dampak yang sering muncul adalah menurunnya konsentrasi mahasiswa saat mengikuti pembelajaran berbasis aplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara waktu penggunaan media sosial dengan penurunan konsentrasi mahasiswa saat menggunakan aplikasi pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian adalah 67 mahasiswa Horizon University Indonesia dari tiga Fakultas. Data dikumpulkan menggunakan angket dengan skala Likert dan dianalisis menggunakan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara waktu penggunaan media sosial dengan penurunan konsentrasi belajar. Semakin lama waktu penggunaan media sosial, semakin rendah tingkat konsentrasi mahasiswa saat menggunakan aplikasi pembelajaran.

The development of digital technology has brought significant changes to the world of education, particularly with the increasing use of social media among students. Social media makes it easier to communicate and obtain information, but excessive use can have a negative impact on the learning process. One impact that often occurs is a decrease in student concentration when participating in application-based learning. This study aims to determine the relationship between the time spent using social media and decreased student concentration when using learning applications. This study used a quantitative method with a correlational approach. The subjects were 67 Horizon University Indonesia students from three faculties. Data were collected using a questionnaire with a Likert scale and analyzed using Pearson correlation. The results showed a significant relationship between the time spent using social media and decreased learning concentration. The longer the time spent using social media, the lower the student's concentration level when using learning applications.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Arif Budimansyah Purba, et al (2026). Hubungan Antara Waktu Penggunaan Media Sosial dengan Penurunan Konsentrasi Saat Menggunakan Aplikasi Pembelajaran, 4(4) 25518-25524. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6398>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang pendidikan. Saat ini, proses pembelajaran tidak hanya dilakukan secara tatap muka, tetapi juga memanfaatkan teknologi digital melalui berbagai aplikasi pembelajaran. Aplikasi pembelajaran seperti Google Classroom, Moodle, dan aplikasi belajar daring lainnya telah menjadi sarana utama dalam mendukung proses belajar mahasiswa.

Di sisi lain, perkembangan teknologi juga mendorong meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan pelajar. Media sosial seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, dan Facebook hampir digunakan setiap hari oleh mahasiswa. Media sosial memiliki manfaat positif, seperti memperluas jaringan pertemanan dan mempermudah komunikasi. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, terutama terhadap konsentrasi belajar.

Konsentrasi merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan belajar. Tanpa konsentrasi yang baik, mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Ketika mahasiswa menggunakan aplikasi pembelajaran, sering kali perhatian mereka teralihkan oleh notifikasi media sosial atau keinginan untuk membuka platform tersebut. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya fokus dan efektivitas belajar.

Namun, sering kali mahasiswa sulit untuk memusatkan perhatian saat belajar menggunakan aplikasi pembelajaran, terutama ketika waktu penggunaan media sosial cukup tinggi. Terdapat indikasi bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menurunkan tingkat konsentrasi, yang berdampak pada efektivitas belajar. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara waktu penggunaan media sosial dengan penurunan konsentrasi saat menggunakan aplikasi pembelajaran.

Menurut teori Attention Span dalam psikologi kognitif, kemampuan seseorang untuk mempertahankan perhatian dalam jangka waktu tertentu sangat terbatas dan dapat terganggu oleh stimulus eksternal, seperti media sosial. Selain itu, teori Cognitive Load Theory yang dikemukakan oleh John Sweller menyatakan bahwa beban kognitif yang berlebihan dapat menghambat proses pembelajaran, terutama ketika individu menerima terlalu banyak informasi dalam waktu yang bersamaan.

Beberapa penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang tinggi dengan penurunan konsentrasi. Misalnya, penelitian oleh (Rosen et.al. 2013) menemukan bahwa siswa yang sering menggunakan media sosial saat belajar cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih rendah. Penelitian lain oleh (Junco 2012) juga menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi negatif dengan performa akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa penggunaan media sosial berpotensi mempengaruhi konsentrasi seseorang dalam proses belajar, khususnya saat menggunakan aplikasi pembelajaran. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mengetahui hubungan antara waktu penggunaan media sosial dengan penurunan konsentrasi saat menggunakan aplikasi pembelajaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei terhadap 67 responden mahasiswa yang aktif menggunakan aplikasi pembelajaran dan media sosial. Instrumen penelitian berupa kuesioner mengenai durasi penggunaan media sosial dan tingkat konsentrasi saat belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji validitas dan uji hipotesis. Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara waktu penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial perlu dikendalikan agar tidak mengganggu aktivitas pembelajaran digital.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Horizon University Indonesia dari tiga Fakultas dan dilakukan selama satu Semester.

Populasi dan Sampel

1. Populasi : Mahasiswa Horizon University Indonesia dari 3 Fakultas;
2. Sampel : 67 Mahasiswa yang dipilih secara acak.

Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (X) : Waktu Penggunaan Media Sosial;
2. Variabel terikat (Y) : Penurunan Konsentrasi saat Menggunakan Aplikasi Pembelajaran.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan angket tertutup dengan skala Likert.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Umum Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap 67 Mahasiswa Universitas Harizon dari 3 Fakultas sebagai responden. Data diperoleh melalui penyebaran angket yang terdiri dari 16 butir pernyataan, dengan rincian :

1. 8 item untuk variabel Waktu Penggunaan Media Sosial (X);
2. 10 item untuk variabel Penurunan Konsentrasi saat Menggunakan Aplikasi Pembelajaran (Y);

Tabel Operasional Variabel

Tabel 1. Tabel Operasional Variabel Penelitian

No.	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	No. Item	Skala
1.	Waktu Penggunaan Media Sosial (X)	Lama waktu yang digunakan mahasiswa untuk mengakses media sosial dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat waktu belajar.	1.Durasi Penggunaan Media Sosial; 2.Intensitas dan Kebiasaan Penggunaan.	1 s.d 8	Likert
2.	Penurunan Konsentrasi saat Menggunakan Aplikasi Pembelajaran (Y)	Tingkat kemampuan mahasiswa dalam memusatkan perhatian saat belajar menggunakan aplikasi pembelajaran.	1.Fokus Belajar; 2.Gangguan Media Sosial; 3.Dampak terhadap Efektivitas Belajar.	9 s.d 18	Likert

Deskripsi Responden

Penelitian dilakukan terhadap 67 Mahasiswa dari tiga Fakultas di Universitas Harizon.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas

No.	Fakultas	Jumlah	Persentase
1.	FICT	34	50,7
2.	FHS	20	29,9
3.	FMB	13	19,4
Total :		67	100

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-laki	16	23,9
2.	Perempuan	51	76,1
Total :		67	100

Interpretasi:

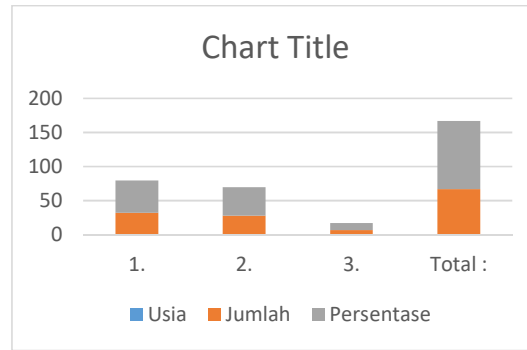
Responden didominasi oleh mahasiswa perempuan, namun perbedaannya terlalu signifikan sehingga data kurang representatif.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase
1.	18 Tahun	32	47,8
2.	19 Tahun	28	41,8
3.	20 Tahun	7	10,4
Total		67	100

Interpretasi:

Sebagian besar responden berusia 18 tahun, sesuai dengan karakteristik Mahasiswa.



Gambar 1. Grafik batang menunjukkan distribusi usia responden dengan usia 18 tahun sebagai kelompok terbanyak

Variabel Penelitian

Variabel X : Waktu Penggunaan Media Sosial.

Indikator :

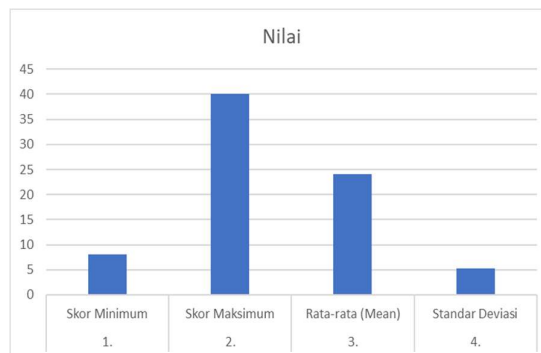
1. Durasi Penggunaan Media Sosial;
2. Intensitas dan Kebiasaan Penggunaan.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Variabel X

No	Keterangan	Nilai
1.	Skor Minimum	8
2.	Skor Maksimum	40
3.	Rata-rata (Mean)	24
4.	Standar Deviasi	5,3

Interpretasi:

Nilai rata-rata menunjukkan bahwa waktu penggunaan media sosial mahasiswa tergolong tinggi, yang berarti sebagian besar mahasiswa cukup sering menggunakan media sosial dalam keseharian.



Gambar 2. Grafik batang menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori tinggi dalam penggunaan media sosial

Variabel Y : Penurunan Konsentrasi saat Menggunakan Aplikasi Pembelajaran.

Indikator :

1. Fokus Belajar;
2. Gangguan Media Sosial;
3. Dampak terhadap Efektivitas Belajar.

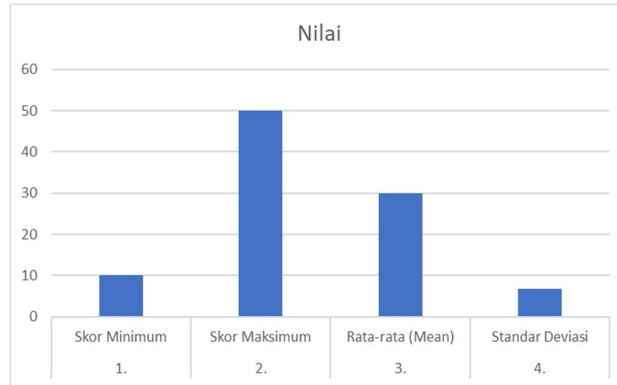
Tabel 6. Statistik Deskriptif Variabel Y

No	Keterangan	Nilai
1.	Skor Minimum	10
2.	Skor Maksimum	50
3.	Rata-rata (Mean)	30
4.	Standar Deviasi	6,7

Interpretasi:

Rata-rata skor menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi pada tingkat sedang hingga tinggi saat menggunakan aplikasi pembelajaran.

Grafik batang menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori mengalami penurunan konsentrasi pada tingkat sedang hingga tinggi saat menggunakan aplikasi pembelajaran.



Gambar 3. Grafik batang menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada kategori mengalami penurunan konsentrasi pada tingkat sedang hingga tinggi saat menggunakan aplikasi pembelajaran

Hasil Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah butir pernyataan dalam angket mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen dikatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan perhitungan dengan menggunakan Aplikasi Excel.

Tabel 7. Hasil Uji Validitas Variabel X
 (Waktu Penggunaan Media Sosial)

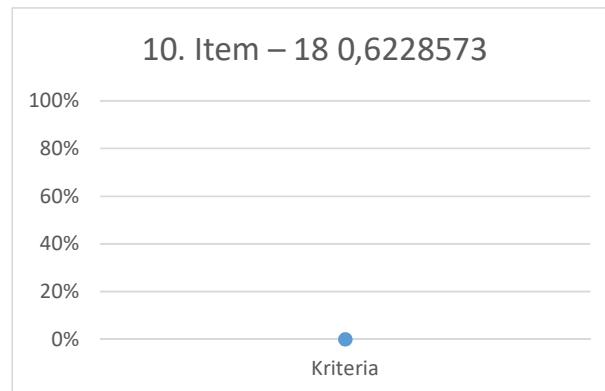
No	Item	Validitas	Kriteria
1.	Item – 1	0,2373374	Sangat Rendah
2.	Item – 2	0,2602889	Rendah
3.	Item – 3	0,2467259	Rendah
4.	Item – 4	0,2259965	Rendah
5.	Item – 5	0,2669523	Rendah
6.	Item – 7	0,2534299	Rendah
7.	Item – 7	0,2177175	Rendah
8.	Item – 8	0,1766389	Sangat Rendah



Gambar 4. Hasil Uji Validitas Variabel X

Tabel 8. Hasil Uji Validitas Variabel Y
(Penurunan Konsentrasi saat Menggunakan Aplikasi Pembelajaran.)

No.	Item	Validitas	Kriteria
1.	Item – 9	0,4837769	Sedang
2.	Item – 10	0,5915577	Sedang
3.	Item – 11	0,5765999	Sedang
4.	Item – 12	0,5193762	Sedang
5.	Item – 13	0,6352610	Tinggi
6.	Item – 14	0,6307872	Tinggi
7.	Item – 15	0,5191350	Sedang
8.	Item – 16	0,5337540	Sedang
9.	Item – 17	0,6116582	Tinggi
10.	Item – 18	0,6228573	Tinggi



Gambar 5. Hasil Uji Validitas Variabel Y

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap 18 item pertanyaan dengan jumlah responden sebanyak 67 orang diperoleh nilai r tabel sebesar 0,242. Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebagian besar item memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel sehingga item pertanyaan dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Uji Hipotesis

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara waktu penggunaan media sosial dengan penurunan konsentrasi saat menggunakan aplikasi pembelajaran.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar. Artinya, semakin tinggi waktu penggunaan media sosial, maka semakin rendah tingkat konsentrasi saat menggunakan aplikasi pembelajaran.

Temuan ini sejalan dengan teori Attention Span, yang menyatakan bahwa perhatian manusia mudah terganggu oleh stimulus eksternal seperti notifikasi media sosial. Ketika seseorang sering berpindah fokus antara belajar dan media sosial, maka kemampuan mempertahankan konsentrasi akan menurun.

Selain itu, hasil ini juga mendukung Cognitive Load Theory (Sweller), di mana penggunaan media sosial saat belajar dapat meningkatkan beban kognitif. Hal ini menyebabkan otak kesulitan memproses informasi pembelajaran secara optimal.

Fenomena multitasking juga terlihat dalam hasil penelitian ini. Banyak responden mengaku sering membuka media sosial saat belajar, yang pada akhirnya menurunkan efektivitas pemahaman materi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Rosen et al. (2013) dan Junco (2012) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebih dapat mengganggu fokus belajar.

Dari hasil analisis deskriptif, terlihat bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari. Hal ini menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap rendahnya konsentrasi belajar.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan waktu penggunaan media sosial sangat penting dalam menjaga kualitas pembelajaran, terutama dalam sistem pembelajaran berbasis aplikasi digital dan Mahasiswa yang terlalu sering membuka media sosial ketika belajar cenderung mengalami gangguan fokus, sulit memahami materi, dan kurang efektif dalam mengikuti pembelajaran daring.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 67 mahasiswa Universitas Harizon, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara waktu penggunaan media sosial dengan penurunan konsentrasi saat menggunakan aplikasi pembelajaran. Nilai korelasi sebesar 0,68 menunjukkan hubungan yang kuat, sehingga penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Mahasiswa diharapkan tetap dapat mengatur waktu penggunaan media sosial agar tidak mengganggu proses belajar dan Dosen dapat memberikan edukasi mengenai manajemen waktu penggunaan teknologi digital.

UACAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada Ibu Dekan FICT Universitas Horizon Indonesia dan teman-teman Dosen yang telah terlibat dalam penelitian dan penyusunan artikel ini sampai publish.

REFERENSI

- Aini, Q. (2023). Hubungan media sosial TikTok terhadap konsentrasi belajar siswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.37216/taujih.v2i1.1212>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hendrick, Z. T., Winarni, S., & Sumantri, M. S. (2025). Hubungan adiksi media sosial dengan konsentrasi belajar siswa kelas V sekolah dasar di Kelurahan Kebon Jeruk. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1). <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.40696>
- Herman, T. S., & Saleh, M. (2024). Hubungan antara konsentrasi belajar dengan tingkat penggunaan media sosial TikTok pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 7(1). <https://doi.org/10.35905/ijic.v7i1.9829>
- Jannah, L. R., Ningtias, S. A., Mulani, A. Q., Netriwati, & Nendra, F. (2025). Hubungan penggunaan media sosial dengan motivasi dan konsentrasi belajar peserta didik. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 69–81. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.43988>
- Mubin, H., & Pramitha, D. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan sosial media terhadap tingkat konsentrasi peserta didik: Studi kasus di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(3). <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i3.4529>
- Nasrullah, R. (2020). *Media Sosial*. Bandung: Simbiosia Rekatama Media.
- Slameto. (2018). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syafa, N. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa J-PBSI Universitas Lambung Mangkurat. *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan dan Bahasa*, 4(4), 104–111. <https://doi.org/10.58192/insdun.v4i4.3890>
- Yumaida, T. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Manajemen Universitas Teuku Umar. *Indonesia Economic Journal*. <https://doi.org/10.63822/jd810w61>
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2020). Mobile social media usage and academic performance. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2004.01392>