

**ANALISIS INTENSITAS PENGGUNAAN APLIKASI MEDIA  
SOSIAL DAN DURASI AKTIVITAS DI MEDIA SOSIAL  
TERHADAP KINERJA AKADEMIK MAHASISWA  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN PANCA  
BUDI MEDAN**

**Muhammad Evan jinanda<sup>1\*</sup>, Hakim Gilangkara<sup>2</sup>, Bagus Dwi Nugraha<sup>3</sup>,  
Fauzi Bima Ramadhan<sup>4</sup>, Muhammad Fajrotu Syahri Dalimunthe<sup>5</sup>, Supiyandi<sup>6</sup>**  
Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Pembangunan Panca Budi Medan.

[Evanjyjinanda@gmail.com](mailto:Evanjyjinanda@gmail.com), [hakimgilangkara@gmail.com](mailto:hakimgilangkara@gmail.com),  
[bagusdwinrl@gmail.com](mailto:bagusdwinrl@gmail.com), [fauzibima@gmail.com](mailto:fauzibima@gmail.com),  
[Muhhammadfajrotu11@gmail.com](mailto:Muhhammadfajrotu11@gmail.com), [supiyandi.mkom@gmail.com](mailto:supiyandi.mkom@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study examines the influence of social media application usage intensity and duration of social media activities on the academic performance of students at Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. Using a quantitative approach with a correlational design, this study involved 99 randomly selected students as samples. Data was collected through online questionnaires and analyzed using multiple linear regression. The results show that the intensity of social media use has a significant negative effect on academic performance, with a t-count value of -8.062, which is greater than the t-table (1.66) and a significance of 0.000. Conversely, the duration of social media activities has a significant positive effect on academic performance, with a t-count value of 7.342, which is greater than the t-table (1.66) and a significance of 0.000. Simultaneously, both variables also show a significant influence on students' academic performance, with an F-count value of 54.505, which is far greater than the F-table value (3.09) and a significance of 0.000. These findings indicate the importance of a balanced approach to social media use, with educational institutions needing to encourage constructive and academically-oriented social media use.*

**Keywords:** Social media, academic performance, usage intensity, activity duration, students

**ABSTRAK**

Penelitian ini mengkaji pengaruh intensitas penggunaan aplikasi media sosial dan durasi aktivitas di media sosial terhadap kinerja akademik mahasiswa di Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, penelitian ini melibatkan 99 mahasiswa sebagai sampel yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner online dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kinerja akademik, dengan nilai t hitung sebesar -8.062 yang lebih besar dari t tabel (1.66) dan signifikansi 0.000. Sebaliknya, durasi aktivitas di media sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kinerja akademik, dengan nilai t hitung sebesar 7.342 yang lebih besar dari t tabel (1.66) dan signifikansi 0.000. Secara simultan,

kedua variabel tersebut juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa, dengan nilai F hitung sebesar 54.505 yang jauh lebih besar dari nilai F tabel (3.09) dan signifikansi 0.000. Temuan ini mengindikasikan pentingnya pendekatan seimbang dalam penggunaan media sosial, dengan institusi pendidikan perlu mendorong penggunaan media sosial yang konstruktif dan berorientasi akademik

**Kata Kunci:** Media sosial, kinerja akademik, intensitas penggunaan, durasi aktivitas, mahasiswa.

## PENDAHULUAN

Di era digital ini, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, termasuk mahasiswa. Kemudahan akses internet dan perangkat mobile membuat mahasiswa terhubung dengan media sosial hampir setiap saat. Berbagai platform media sosial seperti Instagram, Facebook, Twitter, dan YouTube menjadi wadah bagi mahasiswa untuk berinteraksi, mencari informasi, dan mendapatkan hiburan. Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan masyarakat, termasuk di kalangan mahasiswa. Salah satu fenomena yang menarik adalah maraknya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa saat ini.

Kehadiran media sosial telah membawa dampak positif dan negatif bagi mahasiswa. Dari sisi positif, media sosial memudahkan mahasiswa untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain, memperluas pergaulan, dan mempercepat penyebaran informasi. Namun, di sisi lain, media sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif, seperti memicu cyberbullying, mengganggu kegiatan akademik, dan menyebabkan mahasiswa menjadi antisosial di dunia nyata.

Bagi mahasiswa yang berada pada fase akhir remaja, keberadaan media sosial dapat mempengaruhi proses pembentukan identitas diri mereka. Melalui media sosial, mahasiswa dapat mengekspresikan diri dan mencoba berbagai peran yang berbeda dengan realitas mereka. Hal ini dapat menyebabkan identitas diri mahasiswa menjadi cair dan berubah-ubah.

Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menyebabkan mahasiswa mengesampingkan waktu dan tempat dalam pemakaian media sosial. Mereka cenderung lebih fokus pada dunia virtual di media sosial daripada lingkungan nyata di sekitarnya. Hal ini dapat mengarah pada dehumanisasi, di mana mahasiswa lebih peduli pada dunia maya daripada dunia nyata.

Untuk mencegah dampak negatif dari penggunaan media sosial, diperlukan peran dari berbagai pihak, seperti orang tua, teman, dan saudara. Selain itu, mahasiswa juga harus bersikap kritis dan waspada, serta menjadikan media sosial sebagai alat yang bermanfaat untuk membantu kehidupan, bukan sebagai kebutuhan pokok yang dapat menghambat perkembangan diri. Penelitian ini berfokus pada analisis intensitas penggunaan aplikasi media sosial dan jenis

aktivitas di media sosial terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi. Urgensi dari penelitian ini terletak pada beberapa faktor kunci:

1. Peningkatan Penggunaan Media Sosial: Menurut laporan We Are Social dan Hootsuite (2023), pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 167 juta orang, atau sekitar 61% dari total populasi. Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 8,3% dari tahun sebelumnya. Di antara pengguna tersebut, mahasiswa merupakan salah satu kelompok dengan tingkat penggunaan tertinggi.
2. Potensi Dampak pada Kinerja Akademik: Beberapa studi telah menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan penurunan kinerja akademik. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Junco (2012) menemukan bahwa mahasiswa yang menghabiskan lebih banyak waktu di Facebook cenderung memiliki nilai IPK yang lebih rendah.
3. Perubahan Pola Belajar: Penggunaan media sosial yang intensif dapat mengubah cara mahasiswa belajar dan berkonsentrasi. Multitasking antara belajar dan mengakses media sosial telah menjadi kebiasaan umum, yang berpotensi mengurangi efektivitas proses pembelajaran.
4. Kesenjangan Penelitian: Meskipun telah ada beberapa penelitian mengenai dampak media sosial terhadap kinerja akademik, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman tentang bagaimana jenis aktivitas spesifik di media sosial dapat mempengaruhi hasil akademik mahasiswa.
5. Konteks Lokal: Penelitian ini secara khusus berfokus pada mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi, memberikan wawasan yang berharga tentang dinamika penggunaan media sosial dan dampaknya dalam konteks perguruan tinggi lokal di Indonesia.

## Identifikasi Masalah

**Tabel 1. Hasil Survei pada Mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi**

Aspek	Kategori	Persentase/Rata-rata	Breakdown Demografis	Dampak pada Kinerja Akademik
Durasi Penggunaan Media Sosial per Hari	< 1 jam	10%	Mayoritas mahasiswa tahun akhir	Dampak minimal (+0.2 IPK)
	1-2 jam	25%	Tersebar merata	Dampak rendah (-0.1 IPK)
	3-4 jam	40%	Mayoritas mahasiswa tahun pertama dan kedua	Dampak sedang (-0.3 IPK)

Aspek	Kategori	Persentase/Rata-rata	Breakdown Demografis	Dampak pada Kinerja Akademik
	> 4 jam	25%	Dominan mahasiswa tahun pertama	Dampak tinggi (-0.5 IPK)
Frekuensi Akses Media Sosial per Hari	1-2 kali	5%	Mayoritas mahasiswa tahun akhir	Dampak positif (+0.3 IPK)
	3-4 kali	20%	Tersebar merata	Dampak minimal (-0.1 IPK)
	5-10 kali	45%	Mayoritas mahasiswa tahun kedua dan ketiga	Dampak sedang (-0.2 IPK)
	> 10 kali	30%	Dominan mahasiswa tahun pertama	Dampak tinggi (-0.4 IPK)
Aplikasi Media Sosial yang Paling Sering Digunakan	Instagram	65%	Populer di semua angkatan	Dampak bervariasi
	WhatsApp	55%	Lebih tinggi di kalangan mahasiswa senior	Dampak positif untuk komunikasi akademik
	TikTok	45%	Dominan di kalangan mahasiswa junior	Dampak negatif (-0.3 IPK)
	Facebook	25%	Lebih populer di kalangan mahasiswa senior	Dampak minimal
	Twitter	20%	Tersebar merata	Dampak bervariasi
Aktivitas Paling Sering di Media Sosial	Melihat konten	70%	Tinggi di semua kelompok	Dampak sedang (-0.2 IPK)
	Berinteraksi dengan teman	60%	Lebih tinggi pada mahasiswa tahun pertama dan kedua	Dampak rendah (-0.1 IPK)
	Berbagi konten	50%	Tersebar merata	Dampak minimal
	Mencari informasi akademik	30%	Lebih tinggi pada mahasiswa senior	Dampak positif (+0.2 IPK)
	Mengikuti influencer/selebriti	40%	Dominan pada mahasiswa junior	Dampak negatif (-0.3 IPK)

Aspek	Kategori	Persentase/Rata-rata	Breakdown Demografis	Dampak pada Kinerja Akademik
Penggunaan Media Sosial untuk Keperluan Akademik	Mencari referensi	20%	Lebih tinggi pada mahasiswa tahun akhir	Dampak positif (+0.4 IPK)
	Berdiskusi dengan dosen	15%	Meningkat seiring tahun studi	Dampak positif (+0.3 IPK)
	Berkolaborasi dengan teman	25%	Tersebar merata	Dampak positif (+0.2 IPK)
	Mengikuti akun edukasi	18%	Lebih tinggi pada mahasiswa berprestasi	Dampak positif (+0.3 IPK)
Keterlibatan dalam Aktivitas Non-Akademik	Bermain game	40%	Dominan pada mahasiswa laki-laki	Dampak negatif (-0.4 IPK)
	Menonton video hiburan	55%	Tersebar merata	Dampak sedang (-0.2 IPK)
	Berbelanja online	35%	Lebih tinggi pada mahasiswa perempuan	Dampak rendah (-0.1 IPK)
	Mengikuti tren/challenge	30%	Dominan pada mahasiswa tahun pertama dan kedua	Dampak negatif (-0.3 IPK)

*Sumber: Data Hasil Olahan (2024).*

Hasil survei yang telah dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi menggunakan aplikasi media sosial selama 3-4 jam per hari, dengan 75% mahasiswa mengakses media sosial lebih dari 5 kali setiap harinya. Aplikasi media sosial yang paling sering digunakan adalah Instagram (65%), WhatsApp (55%), dan TikTok (45%). Aktivitas yang paling sering dilakukan mahasiswa di media sosial adalah melihat konten (70%), berinteraksi dengan teman (60%), dan berbagi konten (50%). Sayangnya, hanya 30% mahasiswa yang menggunakan media sosial untuk keperluan akademik, seperti mencari referensi atau berdiskusi dengan dosen. Bahkan, 65% mahasiswa mengakui bahwa mereka sering terlibat dalam aktivitas yang tidak berhubungan dengan akademik, seperti bermain game atau menonton video hiburan.

Hasil penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara intensitas penggunaan media sosial dan indeks prestasi mahasiswa. Mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari cenderung memiliki IPK di bawah 3,5. Di sisi lain, mahasiswa yang aktif dalam aktivitas akademik di media sosial, seperti berdiskusi dengan dosen atau mencari referensi,

memiliki IPK yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya terlibat dalam aktivitas hiburan. Berdasarkan data dan bukti yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terfokus pada aktivitas akademik dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan jenis aktivitas di media sosial yang tidak produktif dapat berdampak negatif pada kinerja akademik mahasiswa. Sebuah studi yang dilakukan oleh Harisman et al. (2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja, termasuk mahasiswa, dapat menurunkan prestasi akademik mereka. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Indraswati et al. (2021) menunjukkan bahwa jenis aktivitas di media sosial, seperti mengikuti tren dan berbagi konten yang tidak relevan dengan studi, dapat mengganggu fokus dan konsentrasi mahasiswa dalam belajar, sehingga berdampak pada kinerja akademik mereka.

Konsep yang mendasari hubungan antara penggunaan media sosial dan kinerja akademik adalah konsep "media partisipatif budaya" yang dikemukakan oleh Henry Jenkins. Menurut Jenkins, media sosial dapat mempengaruhi perilaku dan partisipasi individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Oleh karena itu, pemahaman tentang intensitas penggunaan aplikasi media sosial dan jenis aktivitas di media sosial menjadi penting untuk menganalisis dampaknya terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi.

## **METODOLOGI**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Tujuannya adalah untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan aplikasi media sosial dan jenis aktivitas di media sosial terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi.

### **2. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Pembangunan Panca Budi yang berjumlah 10.689 orang.

#### **2. Sampel**

Pengambilan sampel dilakukan dengan metode simple random sampling. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan margin error 10%:

$$n = \frac{n}{1 + N \cdot e^2}$$

Diketahui:

$$1) N = 10,689$$

$$2) e = 0.10$$

Masukkan nilai-nilai tersebut ke dalam rumus:

$$n = \frac{10,689}{1 + 10,689 \cdot (0.10)^2}$$

Hitung:

$$n = \frac{10,689}{1 + 10,689 \cdot 0,01}$$

$$n = \frac{10,689}{1 + 10,689}$$

$$n = \frac{10,689}{107.89}$$

$$n \approx 99.06$$

Dengan demikian, jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 99 mahasiswa. dengan pengambilan sampel secara Accidental yaitu mengambil sampel secara acak (kapanpun dan dimanapun) asal memenuhi syarat sebagai sampel.

### **3. Sumber Data**

#### **1. Data Primer**

Data primer merupakan informasi yang dikumpulkan langsung oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian secara spesifik. Data ini mencakup respon kuesioner online dari mahasiswa mengenai intensitas penggunaan media sosial, jenis aktivitas yang dilakukan di platform tersebut, serta persepsi mereka tentang dampak media sosial terhadap studi. Selain itu, data primer juga diperoleh melalui observasi langsung tentang pola penggunaan media sosial mahasiswa di lingkungan kampus dan wawancara mendalam dengan subset mahasiswa (sekitar 10% dari sampel) untuk mendapatkan wawasan yang lebih komprehensif tentang pengalaman mereka menggunakan media sosial dan dampaknya terhadap studi.

#### **2. Data Sekunder**

Di sisi lain, data sekunder adalah informasi yang sudah ada dan dikumpulkan untuk tujuan lain namun masih relevan dengan penelitian ini. Sumber data sekunder meliputi data akademik mahasiswa, termasuk Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), yang diperoleh dari Biro Administrasi Akademik Universitas Pembangunan Panca Budi. Selain itu, laporan tahunan universitas tentang penggunaan teknologi informasi dan komunikasi di kalangan mahasiswa juga akan digunakan. Terakhir, statistik penggunaan internet dan media sosial di

Indonesia yang diperoleh dari lembaga survei nasional atau internasional seperti We Are Social dan Hootsuite akan dimanfaatkan untuk memberikan konteks yang lebih luas terhadap penelitian ini.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode:

1. Kuesioner online: Digunakan untuk mengumpulkan data tentang intensitas penggunaan media sosial dan jenis aktivitas yang dilakukan. Dalam pengumpulan data kuesioner penelitian ini menggunakan skala Likert untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti. Skala Likert dipilih karena kemampuannya dalam mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017), dalam hal ini penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kinerja akademik. Skala Likert yang digunakan terdiri dari 5 poin.

Penggunaan skala Likert memungkinkan peneliti untuk mengkuantifikasi respon mahasiswa terhadap berbagai pernyataan terkait intensitas penggunaan media sosial dan jenis aktivitas yang dilakukan di dalamnya. Hal ini memfasilitasi analisis statistik yang lebih mendalam, termasuk analisis regresi linear berganda yang akan digunakan dalam penelitian ini.

2. Observasi: Dilakukan untuk mengamati pola penggunaan media sosial mahasiswa di lingkungan kampus.
3. Dokumentasi: Digunakan untuk mengumpulkan data kinerja akademik mahasiswa (IPK) dari bagian akademik universitas.

### **5. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian adalah solusi temporer untuk masalah penelitian yang validitasnya masih perlu diuji secara empiris (Narbuco dan Ahmad, 2018). Berdasarkan penjelasan struktur pemikiran di atas, penelitian ini mengembangkan hipotesis-hipotesis berikut:

- H1: Intensitas penggunaan aplikasi media sosial berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan.
- H2: Durasi aktivitas di media sosial berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan.
- H3: Intensitas penggunaan aplikasi media sosial dan durasi aktivitas di media sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan.

### **6. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Metode ini dipilih karena kemampuannya untuk menguji pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen.

Dalam konteks penelitian ini, analisis regresi linear berganda akan digunakan untuk mengevaluasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial (X1) dan jenis aktivitas di media sosial (X2) terhadap kinerja akademik mahasiswa (Y). Analisis akan dilanjutkan dengan uji t untuk menilai signifikansi pengaruh masing-masing variabel independen, uji F untuk mengevaluasi pengaruh simultan variabel independen, dan koefisien determinasi ( $R^2$ ) untuk mengukur seberapa besar variasi variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen. Seluruh proses analisis data akan dilakukan menggunakan software SPSS versi 26, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan pada  $\alpha = 0,05$ . Hasil analisis ini akan memberikan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana intensitas penggunaan media sosial dan jenis aktivitas di dalamnya mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk memodelkan hubungan antara dua atau lebih variabel independen dengan satu variabel dependen. Dalam konteks penelitian ini, analisis ini akan membantu kita memahami sejauh mana intensitas penggunaan media sosial dan jenis aktivitas yang dilakukan di media sosial mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa.

Model regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

$$Y = \beta_0 + \beta_1X_1 + \beta_2X_2$$

Di mana:

Y = Kinerja akademik mahasiswa (IPK)

X1 = Intensitas penggunaan media sosial

X2 = Durasi aktivitas di media sosial

$\beta_0$  = Konstanta

$\beta_1$ ,

$\beta_2$  = Koefisien regresi

Berikut adalah tabel hasil analisis regresi linear berganda:

**Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Berganda**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	2.768	.279		9.903	.000
INTENS	-.144	.018	-.565	-8.062	.000
DURASI	.106	.014	.515	7.342	.000

a. Dependent Variable: Y

*Sumber: Data Olahan Peneliti (2024).*

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda yang ditampilkan dalam tabel di atas Nilai konstanta (Constant) sebesar 2,768 menunjukkan bahwa jika variabel intensitas penggunaan aplikasi media sosial (INTENS) dan durasi aktivitas di media sosial (DURASI) bernilai nol, maka nilai kinerja akademik mahasiswa (Y) adalah 2,768. Ini mengindikasikan bahwa tanpa pengaruh dari penggunaan media sosial, terdapat faktor-faktor lain yang berkontribusi pada kinerja akademik dasar mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan.

Intensitas Penggunaan Aplikasi Media Sosial (INTENS): Koefisien B untuk variabel INTENS sebesar -0,144 menunjukkan hubungan negatif antara intensitas penggunaan aplikasi media sosial dan kinerja akademik mahasiswa. Interpretasinya adalah setiap peningkatan satu unit intensitas penggunaan aplikasi media sosial akan menurunkan kinerja akademik mahasiswa sebesar 0,144 unit, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin intens mahasiswa menggunakan aplikasi media sosial, semakin berpotensi menurunkan kinerja akademik mereka. Temuan ini mungkin disebabkan oleh waktu dan perhatian yang dialihkan dari kegiatan akademik ke aktivitas di media sosial.

Durasi Aktivitas di Media Sosial (DURASI): Koefisien B untuk variabel DURASI sebesar 0,106 menunjukkan hubungan positif antara durasi aktivitas di media sosial dan kinerja akademik mahasiswa. Interpretasinya adalah setiap peningkatan satu unit durasi aktivitas di media sosial akan meningkatkan kinerja akademik mahasiswa sebesar 0,106 unit, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Hasil ini menarik karena menunjukkan bahwa lamanya waktu yang dihabiskan di media sosial memiliki dampak positif terhadap kinerja akademik. Hal ini mungkin disebabkan oleh penggunaan media sosial untuk tujuan akademik seperti diskusi kelompok, berbagi informasi pembelajaran, atau mengakses sumber daya pendidikan.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji parsial (Uji t) dalam tabel 2 di atas juga dapat disimpulkan bahwa hipotesis terkait pengaruh intensitas penggunaan aplikasi media sosial terhadap kinerja akademik mahasiswa diterima. Nilai t hitung (-8,062) yang lebih besar dari t tabel (1,66) dalam nilai absolut, dengan signifikansi 0,000, membuktikan adanya pengaruh negatif yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah kinerja akademik mahasiswa.

Untuk hipotesis mengenai durasi aktivitas di media sosial, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Nilai t hitung (7,342) yang melebihi t tabel (1,66), dengan signifikansi 0,000, mengindikasikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kinerja akademik. Menariknya, ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi aktivitas di media sosial, justru semakin tinggi kinerja akademik mahasiswa.

Kedua temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial memang mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan, namun dengan cara yang lebih kompleks dari yang mungkin awalnya

diduga. Intensitas penggunaan yang tinggi mungkin mencerminkan pola penggunaan yang terfragmentasi dan mengganggu, sementara durasi yang lebih panjang bisa jadi menunjukkan penggunaan yang lebih terarah dan bermanfaat untuk tujuan akademik.

**Tabel 3. Hasil Uji Simultan (Uji f)**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	101.748	2	50.874	54.505	.000 <sup>b</sup>
	Residual	89.605	96	.933		
	Total	191.354	98			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), DURASI, INTENS

*Sumber: Data Olahan Peneliti (2024).*

Berdasarkan hasil uji simultan (Uji F) yang ditampilkan pada Tabel 3, dapat diinterpretasikan bahwa model regresi secara keseluruhan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen Y (kinerja akademik mahasiswa). Hal ini ditunjukkan oleh nilai F hitung sebesar 54,505 yang jauh lebih besar dari nilai F tabel 3,09, dengan tingkat signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi standar 0,05.

Perbandingan antara F hitung (54,505) dan F tabel (3,09) menunjukkan bahwa F hitung jauh melebihi F tabel, mengindikasikan bahwa variabel independen (DURASI dan INTENS) secara bersama-sama memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap kinerja akademik mahasiswa. Tingkat signifikansi yang sangat rendah (0,000) memperkuat kesimpulan ini, menunjukkan bahwa probabilitas hasil ini terjadi secara kebetulan sangat kecil.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga (H3) dalam penelitian ini diterima. H3 menyatakan bahwa intensitas penggunaan aplikasi media sosial dan durasi aktivitas di media sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. Penerimaan H3 ini menegaskan bahwa kedua variabel independen, ketika dipertimbangkan bersama-sama, memang memiliki dampak yang nyata dan statistik signifikan pada kinerja akademik mahasiswa.

**Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.729 <sup>a</sup>	.532	.522	.96612

a. Predictors: (Constant), DURASI, INTENS

*Sumber: Data Olahan Peneliti (2024).*

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi yang ditampilkan pada Tabel 3, dapat diinterpretasikan bahwa model regresi memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Nilai R Square sebesar 0,532 menunjukkan bahwa 53,2% variasi dalam kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan dapat dijelaskan oleh variabel intensitas penggunaan aplikasi media sosial (INTENS) dan durasi aktivitas di media sosial (DURASI).

Nilai Adjusted R Square sebesar 0,522 memberikan estimasi yang lebih konservatif dan memperhitungkan jumlah variabel independen dalam model. Ini berarti bahwa sekitar 52,2% variasi dalam kinerja akademik mahasiswa dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen tersebut setelah disesuaikan dengan kompleksitas model.

Interpretasi ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan durasi aktivitas di dalamnya memiliki pengaruh yang cukup substansial terhadap kinerja akademik mahasiswa. Namun, perlu diperhatikan bahwa masih ada sekitar 47,8% variasi dalam kinerja akademik yang tidak dapat dijelaskan oleh model ini, menunjukkan adanya faktor-faktor lain yang juga berperan dalam mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa di luar penggunaan media sosial.

## **Pembahasan**

### **1. Pengaruh Intensitas penggunaan aplikasi media sosial terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan.**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan aplikasi media sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. Analisis regresi linear berganda menghasilkan koefisien regresi sebesar -0,144 untuk variabel intensitas penggunaan media sosial (INTENS). Interpretasi dari nilai ini adalah setiap peningkatan satu unit intensitas penggunaan aplikasi media sosial akan mengakibatkan penurunan kinerja akademik mahasiswa sebesar 0,144 unit, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Hasil uji t dengan nilai t hitung sebesar -8,062, yang lebih besar dari t tabel (1,66) dalam nilai absolut, dan tingkat signifikansi 0,000 yang jauh di bawah ambang 0,05, semakin memperkuat kesimpulan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari intensitas penggunaan media sosial terhadap kinerja akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Harisman et al. (2024), yang menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa. Demikian pula, studi yang dilakukan oleh Junco (2012) menemukan korelasi negatif antara waktu yang dihabiskan di Facebook dan nilai IPK mahasiswa. Pengaruh negatif ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, penggunaan media sosial yang intens dapat mengalihkan waktu dan perhatian mahasiswa dari kegiatan

akademik seperti belajar atau mengerjakan tugas. Kedua, frekuensi penggunaan yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa, terutama jika mereka sering memeriksa notifikasi atau pesan di tengah-tengah kegiatan belajar. Ketiga, pola penggunaan yang terfragmentasi, di mana mahasiswa sering beralih antara tugas akademik dan media sosial, dapat mengurangi efektivitas proses belajar mereka.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Kirschner dan Karpinski (2010) juga mendukung temuan ini. Mereka menemukan bahwa pengguna Facebook memiliki IPK yang lebih rendah dan menghabiskan lebih sedikit waktu per minggu untuk belajar dibandingkan dengan non-pengguna. Hal ini memperkuat argumen bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat berdampak negatif pada kinerja akademik mahasiswa. Selain itu, studi oleh Rosen et al. (2013) menunjukkan bahwa siswa yang lebih sering memeriksa Facebook dan menggunakan teknologi secara umum cenderung memiliki gangguan perhatian yang lebih besar, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka.

Dalam konteks Universitas Pembangunan Panca Budi Medan, temuan ini menggarisbawahi pentingnya kesadaran akan potensi dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Institusi pendidikan mungkin perlu mempertimbangkan implementasi program literasi digital yang fokus pada penggunaan media sosial secara bijak dan efektif. Selain itu, mahasiswa perlu didorong untuk mengembangkan strategi manajemen waktu yang lebih baik dan disiplin dalam membatasi penggunaan media sosial, terutama selama jam-jam produktif untuk kegiatan akademik.

## **2. Pengaruh Durasi aktivitas di media sosial terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan.**

Hasil analisis mengenai pengaruh durasi aktivitas di media sosial terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan menunjukkan temuan yang cukup menarik dan mungkin tidak terduga. Berdasarkan analisis regresi linear berganda, diperoleh koefisien regresi sebesar 0,106 untuk variabel durasi aktivitas di media sosial (DURASI). Interpretasi dari nilai ini adalah setiap peningkatan satu unit durasi aktivitas di media sosial akan mengakibatkan peningkatan kinerja akademik mahasiswa sebesar 0,106 unit, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Hasil uji t dengan nilai t hitung sebesar 7,342, yang jauh melebihi t tabel (1,66), dan tingkat signifikansi 0,000 yang berada di bawah ambang 0,05, semakin memperkuat kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari durasi aktivitas di media sosial terhadap kinerja akademik mahasiswa.

Temuan ini mungkin terlihat kontradiktif dengan hipotesis awal dan beberapa penelitian terdahulu yang cenderung menunjukkan dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berkepanjangan. Namun, hasil ini sebenarnya

sejalan dengan beberapa studi yang telah mengidentifikasi potensi manfaat dari penggunaan media sosial yang lebih lama namun lebih terarah. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Lambić (2016) menemukan bahwa penggunaan Facebook untuk tujuan pendidikan memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik siswa. Demikian pula, studi oleh Junco et al. (2011) menunjukkan bahwa penggunaan Twitter yang terintegrasi dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan nilai akademik mereka.

Pengaruh positif dari durasi aktivitas di media sosial terhadap kinerja akademik dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, durasi yang lebih lama mungkin mencerminkan penggunaan media sosial untuk tujuan akademik, seperti partisipasi dalam grup diskusi online, berbagi sumber daya pembelajaran, atau mengakses materi pendidikan tambahan. Kedua, mahasiswa yang menghabiskan waktu lebih lama di media sosial mungkin juga mengembangkan keterampilan literasi digital yang lebih baik, yang dapat ditransfer ke konteks akademik. Ketiga, platform media sosial sering kali menjadi sumber informasi terkini dan relevan yang dapat memperkaya pemahaman mahasiswa tentang topik-topik yang dipelajari di kelas.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Lau (2017) juga mendukung temuan ini. Lau menemukan bahwa penggunaan media sosial untuk tujuan akademik berkorelasi positif dengan kinerja akademik mahasiswa. Selain itu, studi oleh Tess (2013) menunjukkan bahwa integrasi media sosial dalam pendidikan tinggi dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan mendorong pembelajaran kolaboratif.

### **3. Pengaruh Intensitas penggunaan aplikasi media sosial dan durasi aktivitas di media sosial terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan.**

Hasil analisis mengenai pengaruh simultan intensitas penggunaan aplikasi media sosial dan durasi aktivitas di media sosial terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas Pembangunan Panca Budi Medan menunjukkan temuan yang signifikan. Berdasarkan uji simultan (Uji F) yang dilakukan, diperoleh nilai F hitung sebesar 54,505. Nilai ini jauh melebihi nilai F tabel yang berada pada angka 3,09, dengan tingkat signifikansi 0,000 yang berada jauh di bawah ambang batas 0,05. Hasil ini memberikan bukti kuat bahwa kedua variabel independen, yaitu intensitas penggunaan aplikasi media sosial (INTENS) dan durasi aktivitas di media sosial (DURASI), secara bersama-sama memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa.

Lebih lanjut, koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,532 mengindikasikan bahwa 53,2% variasi dalam kinerja akademik mahasiswa dapat dijelaskan oleh kombinasi dari intensitas penggunaan dan durasi aktivitas di media sosial. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,522 memberikan estimasi yang lebih konservatif, menunjukkan bahwa sekitar 52,2% variasi dalam kinerja

akademik dapat dijelaskan oleh model ini setelah memperhitungkan jumlah variabel independen. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial, baik dari segi intensitas maupun durasi, memainkan peran yang cukup substansial dalam mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa di Universitas Pembangunan Panca Budi Medan.

Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang telah mengeksplorasi dampak kompleks media sosial terhadap kinerja akademik. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Karpinski et al. (2013) menemukan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan prestasi akademik dimoderatori oleh berbagai faktor, termasuk multitasking dan waktu yang dihabiskan untuk belajar. Penelitian mereka menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap IPK bervariasi tergantung pada bagaimana dan kapan media sosial digunakan.

Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Lau (2017) mengungkapkan bahwa berbagai jenis penggunaan media sosial memiliki dampak yang berbeda terhadap kinerja akademik. Penggunaan untuk tujuan akademik cenderung berdampak positif, sementara penggunaan untuk hiburan atau sosialisasi dapat berdampak negatif. Temuan ini memperkuat hasil penelitian saat ini yang menunjukkan pentingnya mempertimbangkan baik intensitas maupun durasi penggunaan media sosial dalam konteks akademik.

Studi lain oleh Marker et al. (2018) juga mendukung kompleksitas hubungan ini. Mereka menemukan bahwa meskipun penggunaan media sosial dapat mengganggu waktu belajar, beberapa jenis penggunaan dapat meningkatkan keterlibatan akademik dan mendukung pembelajaran kolaboratif. Ini sejalan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan adanya pengaruh positif dari durasi aktivitas di media sosial, meskipun intensitas penggunaan memiliki dampak negatif.

Dalam konteks Universitas Pembangunan Panca Budi Medan, hasil ini menyoroti pentingnya pendekatan yang seimbang dalam memahami dan mengelola penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Institusi mungkin perlu mengembangkan kebijakan dan program yang tidak hanya bertujuan untuk mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan, tetapi juga mendorong penggunaan yang konstruktif dan berorientasi akademik. Ini bisa melibatkan integrasi media sosial dalam kurikulum, pelatihan literasi digital, dan panduan penggunaan media sosial yang efektif untuk tujuan akademik.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini mengkaji pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan durasi aktivitas di media sosial terhadap kinerja akademik mahasiswa di Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan

media sosial, semakin rendah kinerja akademik mahasiswa, karena penggunaan yang intens dapat mengalihkan waktu dan perhatian dari kegiatan akademik, mengganggu konsentrasi, dan menyebabkan pola penggunaan yang terfragmentasi. Sebaliknya, durasi aktivitas di media sosial menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa. Semakin lama durasi aktivitas di media sosial, semakin tinggi kinerja akademik mahasiswa, karena penggunaan yang lebih lama cenderung mencerminkan penggunaan yang lebih terarah dan bermanfaat untuk tujuan akademik, seperti partisipasi dalam grup diskusi online atau akses ke materi pendidikan tambahan. Analisis simultan menunjukkan bahwa baik intensitas maupun durasi penggunaan media sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja akademik mahasiswa. Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa pengaruh ini kompleks dan tergantung pada bagaimana dan kapan media sosial digunakan. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan yang seimbang dalam penggunaan media sosial. Institusi pendidikan perlu mengembangkan kebijakan yang mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan dan mendorong penggunaan yang konstruktif dan berorientasi akademik. Program literasi digital dan panduan penggunaan media sosial yang efektif untuk tujuan akademik sangat diperlukan untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan dampak negatifnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggreani, N. (2018). Hubungan stres akademik dan self-regulated learning dengan kecanduan jejaring sosial. *Psikoborneo*, 6(2), 158–164.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Haq, S. (2015). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Internet Terhadap Perilaku Belajar Siswa. *Millah: Journal of Religious Studies*, 221–246.
- Harmoko, M. P., Kilwalaga, I., Pd, S. P. I. M., Asnah, S. P., Rahmi, S., Adoe, V. S., SP, M. M., Dyanasari, I., & Arina, F. (2022). *Buku ajar metodologi penelitian*. Feniks Muda Sejahtera.
- Julmiran, A., & Ain, S. Q. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Prestasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1), 1011–1018.
- Kahayanti, R., Offeny, O., & Saefulloh, A. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X di SMA. *JURNAL PTI (PENDIDIKAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI) FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITA PUTRA INDONESIA " YPTK" PADANG*, 57–63.
- Karim, A., Bangun, B., Purnama, I., Harahap, S. Z., Irmayani, D., Nasution, M., Haris, M., & Munthe, I. R. (2020). *Pengantar teknologi informasi*. Yayasan Labuhanbatu Berbagi Gemilang.

- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. Psychology Press.
- Nikmah, S., & Hartati, M. T. S. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Pedagogika*, 35–43.
- Pramudawardani, A. P. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Facebook dan Twitter Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan IPS. *Social Studies*, 6(3).
- Rahmawati, O., Pelawi, R. D. B., & Fitri, R. (2024). EFEK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA. *JURNAL PENDIDIKAN DAN KEGURUAN*, 2(7), 1103–1111.
- Sari, A. P., & Utami, N. (2019). Pengaruh intensitas penggunaan internet terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 13 Kerinci. *Jurnal Wahana Konseling*, 2(1), 1–12.
- Tambunan, R. V. R., & Irawan, S. (2024). PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEMAMPUAN INTERAKSI SOSIAL. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(1), 5793–5801.
- Unaradjan, D. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790.