

Pengaruh Durasi Penggunaan Smartphone terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Organisasi Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang

Ardi Wiyatno¹, Reza Juliantini², Amhar³, Konto Iskandar Dinata⁴

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁴

ardiwiyatno15@gmail.com¹, rezajuliantini22@gmail.com², amhar@gmail.com³,
kontoiskandardinata_uin@radenfatah.ac.id⁴

ARTICLE INFO

Article History

Received: 09-12-2025

Revised: 31-01-2026

Accepted: 01-02-2026

Keywords

Duration of Social Media Use

Academic Stress

Students

Kata Kunci

Durasi Penggunaan Media Sosial

Stres Akademik

Mahasiswa

ABSTRACT

Students who use social media for long periods of time tend to be more vulnerable to various academic pressures. Excessive use of social media can trigger concentration disorders, task delays, and difficulty managing time, thereby increasing academic stress. This study aims to determine the effect of social media usage duration on academic stress levels among active students in organizations at the Faculty of Psychology, Raden Fatah State Islamic University, Palembang. This study used a quantitative approach with a correlational design and accidental sampling technique, involving 38 respondents aged 17–22 years. Most students showed a high duration of social media use, accompanied by a moderate level of academic stress. The analysis results showed a moderate positive correlation between the duration of social media use and academic stress, with a significance value of 0.004 and a correlation coefficient of 0.454. This indicates that the higher the duration of social media use, the higher the level of academic stress experienced by students.

ABSTRAK

Mahasiswa yang menggunakan media sosial dalam durasi yang panjang cenderung lebih rentan mengalami berbagai tekanan akademik. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu gangguan konsentrasi, penundaan tugas, serta kesulitan mengatur waktu, sehingga berdampak pada meningkatnya stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh durasi penggunaan media sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa aktif organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik *accidental sampling*, melibatkan 38 responden dengan rentan usia 17–22 tahun. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan durasi penggunaan media sosial yang tinggi, disertai tingkat stres akademik kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif sedang antara durasi penggunaan media sosial dan stres akademik, dengan nilai signifikansi 0.004 dan koefisien korelasi 0.454. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital saat ini telah membawa banyak perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk salah satunya pola interaksi sosial di masyarakat. Media sosial, sebagai sesuatu yang paling menonjol di era digital kini menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari khususnya pada kalangan mahasiswa. Sebagai kelompok muda yang berkembang di era yang serba teknologi, mahasiswa cenderung aktif menggunakan media sosial untuk berbagai tujuan, mulai dari menjalin komunikasi, mengakses informasi, hingga membentuk citra diri (Sengkey et al., 2025). Beragam jenis platform media sosial yang sangat diminati diantaranya Facebook, Instagram, WhatsApp, TikTok, YouTube, Twitter, dan Blogger memiliki masing-masing keunggulan khusus yang menarik, sehingga membuat mereka nyaman untuk menghabiskan banyak waktu dalam menjelajahi dunia maya (Asmal & Taufik 2023).

Kandell (1998) mengatakan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap ketergantungan pada media sosial dibandingkan kelompok usia lainnya. Kerentanan ini tidak dapat dilepaskan dari fase perkembangan yang mereka alami, yaitu fase perkembangan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal atau yang dapat disebut dengan *emerging adulthood*. Pada fase ini, mereka dihadapkan dengan berbagai dinamika psikologis, seperti krisis identitas, eksplorasi relasi sosial, serta upaya dalam menentukan arah hidup dan peran sosial. Sehingga dalam hal ini, media sosial sering kali menjadi tempat untuk mengekspresikan diri, membangun relasi, serta memperoleh validasi sosial dari lingkungan sekitar (Subardjo, 2018).

Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa telah menjadi fenomena yang menarik dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, penggunaan media sosial sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas harian mahasiswa, yang sering menghabiskan waktu untuk menjelajahi berbagai konten yang tersedia di platform media sosial tersebut (Ramadhani et al., 2025). Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan yang memberikan banyak manfaat. Namun, di balik manfaatnya penggunaan media sosial dengan durasi berlebihan dapat memicu perilaku kecanduan yang dapat merugikan dan berdampak negatif pada kondisi psikologis salah satunya stres akademik pada mahasiswa (Aisyah et al., 2025). Di mana kondisi ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan akademik, seperti gangguan konsentrasi, penundaan penyelesaian tugas, serta ketidakseimbangan antara aktivitas akademik dan non-akademik. Menurut Kuss & Griffiths (2017), penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan fokus belajar, peningkatan tingkat kecemasan, serta berkurangnya efektivitas dalam mengelola waktu akademik, yang pada akhirnya dapat memicu stres akademik.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizky et al. (2020), mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari sangat rentan mengalami peningkatan stres akademik akibat gangguan konsentrasi, prokrastinasi, kurangnya manajemen waktu, serta tekanan sosial dari perbandingan akademik di media sosial. Distraksi yang ditimbulkan oleh notifikasi dan konten menarik di media sosial juga sering kali menyebabkan mahasiswa

menunda tugas akademik, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan akademik mereka. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki dampak signifikan terhadap meningkatnya stres akademik mahasiswa.

Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa telah menjadi fenomena yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa, sebagai kelompok usia yang rentan, seringkali menghabiskan waktu luang mereka di media sosial tanpa menyadari dampak negatifnya (Mufidah et al., 2025). Kurangnya kesadaran akan risiko ini dapat mengakibatkan penurunan produktivitas akademik dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami seberapa besar intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa (Kusumawardani et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk dilakukan. Pemahaman mendalam mengenai pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tidak hanya penting untuk tujuan akademis, tetapi juga sebagai dasar penyusunan intervensi yang tepat guna mencegah dampak psikologis yang lebih parah. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi di lingkungan pendidikan tinggi terkait kesehatan mental mahasiswa dalam era digital.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan rancangan korelasional. Metode kuantitatif korelasional mengungkapkan peran antar variabel dan dinyatakan dalam angka serta menjelaskannya dengan membandingkan melalui teori-teori yang telah ada serta menggunakan teknik analisis data yang sesuai dengan variabel penelitian. Suryabrata (1994) menjelaskan bahwa penelitian korelasional ialah penelitian yang mempunyai tujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor memiliki kaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi.

Penelitian ini melibatkan dua variabel yakni variabel Durasi Penggunaan Media Sosial sebagai variabel independen dan variabel Stres Akademik sebagai variabel dependen. Tujuan penelitian ini adalah menguji ada atau tidaknya pengaruh Penggunaan Media Sosial sebagai variabel independen dan variabel Stres Akademik mahasiswa organisasi. Penentuan jumlah sampel partisipan dalam penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* karena populasi dalam penelitian ini tidak diketahui dengan jelas jumlahnya dan dengan teknik *accidental sampling* agar peneliti dapat menggunakan sampel siapapun partisipan yang memenuhi kriteria partisipan.

Populasi dalam penelitian ini mengambil subjek dari mahasiswa/i aktif Organisasi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang yang berusia sekitar 17 hingga 22 tahun. Sebelum pengisian kuesioner, partisipan diberikan *informed consent* terlebih dahulu sebagai bentuk persetujuan dari partisipan dalam mengikuti penelitian ini.

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Durasi Penggunaan Media Sosial yang diadaptasi MUIS (*Social Media Use Integration Scale*) dengan menerjemahkan skala tersebut kedalam bahasa Indonesia dan terdiri dari 10 item. Skala ini menggunakan tipe likert dengan item *favorable* dan terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu mulai dari sangat tidak setuju (*strongly disagree*) untuk pilihan (1) sampai sangat setuju (*strongly agree*) untuk pilihan nomor (5).

Kemudian Skala Stres Akademik yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala SSA (*Educational Stress Scale For Adolescents*) yang sudah di adaptasi dengan menerjemahkan skala ke dalam Bahasa Indonesia. Skala Stres Akademik ini sebanyak 16 item *favorable*. Pemberian nilai dalam skala ini dengan 5 alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Analisis data pada penelitian ini, dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi IBM SPSS.

Hasil dan Diskusi

Adapun hasil penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti akan dijelaskan mengenai deskripsi data, uji asumsi yang berisi hasil uji validitas dan reliabilitas serta uji hipotesis penelitian, dimana peneliti ingin membuktikan ada atau tidaknya peran Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Stres Akademik pada mahasiswa/i Aktif Organisasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran skala pada Mahasiswa Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Berikut adalah hasil temuan yang diperoleh dari proses pengolahan angket kepada 38 responden dengan 5 responden laki-laki dan 33 responden perempuan, memiliki rentang usia 17-22 tahun.

Hasil uji validitas pada skala Durasi Penggunaan Media Sosial semua item dinyatakan valid karena nilai Sig-nya < 0.05 . Lalu, pada skala Kesejahteraan Psikologis semua item dinyatakan valid karena nilai Sig-nya < 0.05 . Adapun hasil uji reliabilitas skala Durasi Penggunaan Media Sosial memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0.829, maka dinyatakan reliabel karena > 0.70 . Kemudian pada hasil uji reliabilitas skala Kesejahteraan Psikologis memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0.857, maka dinyatakan reliabel karena > 0.70 .

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah model variabel terikat dan variabel bebas mempunyai distribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan *One Simple Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai sig 0.200 yang memiliki nilai > 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Kemudian pada uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian, yakni variabel Durasi Penggunaan Media Sosial (X) dan Stres Akademik (Y) memiliki hubungan yang linear atau tidak. Hasil uji linearitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai Sig pada *deviation from linearity* adalah 0.200 yang memiliki nilai > 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut.

Table 1. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.(2-tailed)	Ket.
Durasi Penggunaan Media Sosial	0.454	0.004	Berkorelasi positif sedang
Stress Akademik	0.454	0.004	Berkorelasi positif sedang

Berdasarkan hasil pada Tabel 1. diperoleh nilai signifikansinya adalah 0.004 yang dapat disimpulkan adanya korelasi antara variabel Durasi Penggunaan Media Sosial dan Stres Akademik karena syarat agar hubungan variabel berkorelasi adalah jika nilai signifikansinya < 0.05 . Kemudian berdasarkan pada tabel yang sama, dapat diperoleh bahwa nilai koefisien korelasinya positif 0.454, maka variabel memiliki korelasi positif (sedang). Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi Durasi Penggunaan Media Sosial, maka semakin tinggi juga Stres Akademik.

Jika melihat keseluruhan proses yang telah ditempuh dalam penelitian ini, dapat ditegaskan bahwa penelitian kami memiliki tingkat validitas yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Validitas penelitian ini tidak hanya terlihat dari satu aspek saja, tetapi merupakan hasil dari rangkaian uji kualitas instrumen serta uji asumsi statistik yang saling melengkapi. Setiap tahapan telah dilewati secara sistematis untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan benar-benar mencerminkan kondisi partisipan dan mampu menggambarkan hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan stres akademik secara akurat.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada kedua skala memiliki nilai signifikansi di bawah 0.05. Temuan ini memiliki makna penting, karena menunjukkan bahwa setiap pernyataan yang diberikan kepada partisipan benar-benar berfungsi sesuai dengan tujuan pengukuran. Tidak ada item yang menyimpang, menyesatkan, atau gagal mengukur aspek yang dimaksud. Dengan demikian, dasar pengukuran dalam penelitian ini sudah kuat sejak awal. Diikuti dengan hasil uji reliabilitas yang juga tinggi, dengan nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0.80, instrumen yang digunakan tidak hanya valid, tetapi juga konsisten. Instrumen yang reliabel berarti hasil pengukuran tidak berubah-ubah atau bias, sehingga apa yang diukur hari ini dan apa yang diukur esok hari akan menghasilkan kecenderungan data yang stabil.

Selanjutnya, hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi 0.200, yang berarti data yang dikumpulkan tidak mengalami penyimpangan ekstrem dan mengikuti pola distribusi normal. Kondisi ini sangat penting dalam penelitian kuantitatif, terutama ketika peneliti menggunakan analisis parametrik. Dengan data yang berdistribusi normal, analisis yang dilakukan menjadi lebih akurat, dan kesimpulan yang ditarik dari hasil uji statistik menjadi lebih tepat. Ditambah lagi dengan hasil uji linearitas yang juga menunjukkan nilai signifikansi 0.200, hubungan antara variabel terbukti berjalan dengan pola linear. Artinya,

semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, kecenderungan meningkatnya stres akademik memang berjalan dalam pola yang konsisten dan dapat dijelaskan secara statistik.

Jika seluruh hasil ini dipadukan, dapat disimpulkan bahwa penelitian kami tidak hanya sekadar melakukan pengukuran, namun juga memastikan bahwa seluruh proses berjalan sesuai dengan kaidah ilmiah yang benar. Instrumen yang digunakan valid dan reliabel, data yang dikumpulkan memenuhi syarat statistika, dan pola hubungan antar variabel telah terbukti linear. Dengan kata lain, penelitian ini berdiri di atas fondasi metodologi yang kuat, sehingga hasilnya tidak hanya layak dipercaya tetapi juga benar-benar mencerminkan realitas yang terjadi pada mahasiswa aktif organisasi. Validitas penelitian ini menunjukkan bahwa temuan yang muncul yaitu adanya hubungan positif antara durasi penggunaan media sosial dan stres akademik bukan berasal dari kebetulan atau kesalahan pengukuran, melainkan merupakan gambaran nyata yang terkonfirmasi secara ilmiah.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki hubungan positif dan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa aktif organisasi di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif dengan kekuatan sedang antara kedua variabel, dengan nilai signifikansi 0.004 dan koefisien korelasi 0.454. Artinya, semakin lama mahasiswa menggunakan media sosial, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka rasakan. Penelitian ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu gangguan konsentrasi, penundaan tugas, serta kesulitan mengatur waktu, sehingga berdampak langsung pada meningkatnya tekanan akademik.

Referensi

- Aisyah., et al. (2025). Dibalik kecanduan media sosial pada remaja: Pengaruh stres akademik dan kecemasan sosial dengan regulasi emosi sebagai mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*. 16(2), 77-95.
- Asmal, Muthmainnah., & Taufik Akbar. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Elips: Jurnal Pendidikan Matematika*. 4(2), 159-166.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*. 1(1), 11-17.
- Kuss, Daria J., & Griffiths Mark D. (2017). Adolescent social media addiction. *Education and Health Journal*. 35(3).
- Kusumawardani, D., Hana, Y., Akmalannisa, I., & Azizah, P. N. (2024). pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. *At-Thullab: Mahasiswa Studi Islam*. 3(1), 14-26.

- Mufidah, Amalia. et al. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa uin sunan gunung djati bandung. *Jurnal Psikologi Insight*. 9(1), 45-56.
- Ramadhani, Azzahra Awalia. et al. (2025). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*. 9(3), 2025.
- Rizky, Ade Ahmad. et al. (2020). Dampak kecanduan media sosial sebagai pemicu stres akademik mahasiswa universitas negeri medan. *Jurnal Psikologi Dinamika*. 5(2), 1-7.
- Sengkey, Marssel M., et al. (2025). Dampak penggunaan media sosial terhadap kecemasan mahasiswa di universitas negeri manado. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*. 4(1), 662-670.
- Subardjo, P. (2018). Kecemasan dalam perspektif psikologi klinis. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*. 5(1), 45-56.
- Suryabrata, Sumadi. (1994). *Metodologi Penelitian*. Jakarta Rajawali.