



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

DINAMIKA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA: TINJAUAN BERDASARKAN DURASI PENGGUNAAN HARIAN

Ajeng Cahya Lestari¹, Kayla Rahayu Putri², Ratu Dwinov Putri³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515007@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515009@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515091@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak: Penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa seiring dengan perkembangan teknologi digital yang semakin pesat. Mahasiswa memanfaatkan media sosial untuk berbagai tujuan, seperti komunikasi, pencarian informasi, hiburan, dan aktivitas akademik. Namun, tingginya intensitas penggunaan media sosial menimbulkan fenomena yang menarik untuk dikaji karena menunjukkan adanya variasi durasi penggunaan harian di kalangan mahasiswa. Perbedaan durasi penggunaan media sosial dapat mencerminkan karakteristik perilaku digital yang berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika penggunaan media sosial pada mahasiswa berdasarkan durasi penggunaan harian. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner. Responden penelitian dikelompokkan berdasarkan rata-rata waktu penggunaan media sosial per hari, yaitu kurang dari 2 jam, 2–4 jam, dan lebih dari 4 jam. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai distribusi responden dan karakteristik penggunaan media sosial pada masing-masing kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori penggunaan media sosial lebih dari 4 jam per hari. Kelompok pengguna media sosial kurang dari 2 jam per hari memiliki nilai rata-rata skor sebesar 94,80, sedangkan kelompok 2–4 jam per hari memiliki rata-rata skor sebesar 85,31 dan kelompok lebih dari 4 jam per hari memiliki rata-rata skor sebesar 85,30. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pola penggunaan media sosial yang beragam berdasarkan durasi

penggunaan harian. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi aktivitas dominan dalam kehidupan mahasiswa dan menggambarkan adanya variasi karakteristik perilaku digital pada setiap kelompok durasi penggunaan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program literasi digital yang mendorong penggunaan media sosial secara lebih bijak, produktif, dan seimbang.

Kata Kunci: *Media Sosial, Mahasiswa, Durasi Pengguna Harian*

Pendahuluan

Terpisah dari kehidupan mahasiswa karena menyediakan sarana komunikasi, pertukaran informasi, hiburan, serta pengembangan jejaring sosial. Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat membuat akses terhadap media sosial menjadi lebih mudah dan dapat dilakukan kapan saja melalui perangkat telepon pintar. Mahasiswa sebagai kelompok usia yang berada pada tahap dewasa awal termasuk pengguna aktif berbagai platform media sosial untuk memenuhi kebutuhan akademik maupun nonakademik. Penggunaan media sosial memberikan berbagai manfaat, seperti kemudahan memperoleh informasi, memperluas relasi, serta mendukung proses pembelajaran. Namun demikian, tingginya intensitas penggunaan media sosial juga memunculkan berbagai konsekuensi yang perlu diperhatikan. Penelitian yang dilakukan oleh Twenge & Martin (2020), menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media digital pada kelompok usia muda berkaitan dengan perubahan pola aktivitas sehari-hari dan manajemen waktu. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga telah membentuk pola perilaku mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, memahami bagaimana mahasiswa menggunakan media sosial berdasarkan durasi penggunaan harian menjadi penting untuk memberikan gambaran mengenai perilaku digital generasi muda saat ini (Twenge & Martin, 2020).

Data dari DataReportal oleh Simon Kemp (2024), menunjukkan bahwa Indonesia termasuk negara dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi, khususnya pada kelompok usia 18–24 tahun yang sebagian besar merupakan mahasiswa. Tingginya akses internet dan kepemilikan telepon pintar menyebabkan mahasiswa menghabiskan waktu yang cukup besar untuk mengakses berbagai platform seperti Instagram, TikTok, X, dan YouTube. Di satu sisi, media sosial dapat dimanfaatkan untuk mencari sumber belajar, berdiskusi, dan membangun jejaring profesional. Namun, di sisi lain, penggunaan yang berlebihan berpotensi mengurangi waktu yang dialokasikan untuk aktivitas produktif lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Kuss & Griffiths (2017), menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat memengaruhi pola aktivitas harian individu, terutama dalam aspek pengelolaan waktu dan perhatian. Di lingkungan perguruan tinggi, fenomena mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk berselancar di media sosial menjadi pemandangan yang umum ditemukan. Bahkan, tidak sedikit mahasiswa yang tetap mengakses media sosial ketika mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, atau berada dalam kegiatan akademik lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial merupakan fenomena yang relevan untuk diteliti dalam konteks kehidupan mahasiswa masa kini (Kuss & Griffiths, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Larry Rosen (2013), tingginya keterpaparan terhadap media sosial dapat memengaruhi fokus perhatian dan pola interaksi individu dalam

kehidupan sehari-hari. Mahasiswa sebagai kelompok yang aktif menggunakan teknologi digital memiliki karakteristik penggunaan media sosial yang beragam, mulai dari penggunaan dalam durasi rendah hingga penggunaan yang sangat tinggi setiap harinya. Perbedaan durasi penggunaan tersebut dapat mencerminkan variasi kebiasaan, kebutuhan, dan preferensi mahasiswa dalam memanfaatkan media sosial. Beberapa mahasiswa menggunakan media sosial hanya untuk memperoleh informasi tertentu, sedangkan sebagian lainnya menjadikan media sosial sebagai aktivitas yang mendominasi waktu luang. Di tengah meningkatnya penggunaan media sosial, penting untuk memahami bagaimana distribusi durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa serta karakteristik yang menyertainya. Penelitian mengenai penggunaan media sosial pada mahasiswa juga menjadi relevan karena kelompok ini berada pada masa perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pembentukan relasi sosial, dan adaptasi terhadap tuntutan akademik. Oleh karena itu, kajian mengenai durasi penggunaan media sosial dapat memberikan informasi yang lebih komprehensif mengenai perilaku digital mahasiswa di era modern (Larry Rosen, 2013).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan dinamika penggunaan media sosial pada mahasiswa berdasarkan durasi penggunaan harian. Fokus penelitian diarahkan pada identifikasi karakteristik penggunaan media sosial yang ditinjau dari kelompok durasi penggunaan yang berbeda, yaitu kurang dari 2 jam per hari, 2–4 jam per hari, dan lebih dari 4 jam per hari. Penelitian ini penting dilakukan karena penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa dan memiliki implikasi terhadap berbagai aspek kehidupan akademik maupun sosial. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi empiris mengenai pola penggunaan media sosial pada mahasiswa yang dapat dijadikan dasar bagi pengembangan program literasi digital di lingkungan perguruan tinggi. Sebagaimana dijelaskan oleh Turkle (2025), pemahaman mengenai perilaku penggunaan teknologi menjadi langkah penting dalam menciptakan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan aktivitas kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai dinamika penggunaan media sosial pada mahasiswa berdasarkan durasi penggunaan harian serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi dan perilaku digital.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan dinamika penggunaan media sosial pada mahasiswa berdasarkan durasi penggunaan harian. Penelitian dilakukan pada mahasiswa sebagai responden dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarkan secara daring maupun luring. Variabel yang diteliti adalah durasi penggunaan media sosial per hari yang dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu kurang dari 2 jam per hari, 2–4 jam per hari, dan lebih dari 4 jam per hari. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden pada masing-masing kategori penggunaan media sosial. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk memperoleh informasi mengenai jumlah responden, nilai rata-rata, skor minimum, dan skor maksimum pada setiap kelompok. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemaparan kondisi empiris yang terjadi pada responden tanpa melakukan manipulasi variabel penelitian. Selain itu, penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat, melainkan untuk

memberikan gambaran mengenai pola penggunaan media sosial pada mahasiswa berdasarkan intensitas penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel statistik deskriptif dan grafik interval untuk mempermudah interpretasi data. Melalui metode ini, peneliti dapat memperoleh informasi yang lebih sistematis mengenai distribusi penggunaan media sosial pada mahasiswa serta karakteristik yang muncul pada setiap kelompok durasi penggunaan. Dengan demikian, metode kuantitatif deskriptif dianggap sesuai untuk menjawab tujuan penelitian, yaitu menggambarkan dinamika penggunaan media sosial mahasiswa berdasarkan durasi penggunaan harian secara objektif dan terukur.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menggambarkan tingkat skor prokrastinasi mahasiswa berdasarkan kategori rata-rata waktu penggunaan media sosial per hari. Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa terdapat tiga kelompok responden yang dianalisis, yaitu kelompok penggunaan media sosial 2–4 jam per hari, kurang dari 2 jam per hari, dan lebih dari 4 jam per hari. Pada kelompok mahasiswa yang menggunakan media sosial selama 2–4 jam per hari, diperoleh jumlah responden sebanyak 52 orang dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 85,31, standar deviasi 29,49, skor minimum 42, dan skor maksimum 150. Sementara itu, kelompok mahasiswa yang menggunakan media sosial kurang dari 2 jam per hari terdiri atas 5 responden dengan nilai rata-rata 94,80, standar deviasi 9,20, skor minimum 83, dan skor maksimum 107. Adapun kelompok mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari berjumlah 93 responden dengan nilai rata-rata 85,30, standar deviasi 30,91, skor minimum 44, dan skor maksimum 145. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa dengan penggunaan media sosial kurang dari 2 jam per hari memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya, meskipun jumlah responden pada kelompok tersebut relatif lebih sedikit.

Selain itu, nilai standar deviasi pada kelompok penggunaan media sosial lebih dari 4 jam per hari dan 2–4 jam per hari tergolong cukup besar, yang menunjukkan adanya variasi skor prokrastinasi yang tinggi di antara responden dalam kelompok tersebut. Sebaliknya, kelompok penggunaan media sosial kurang dari 2 jam per hari memiliki standar deviasi yang lebih rendah, sehingga skor responden pada kelompok ini cenderung lebih homogen. Rentang skor yang cukup lebar pada kelompok 2–4 jam dan lebih dari 4 jam per hari menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa dalam kelompok tersebut bervariasi dari kategori rendah hingga tinggi. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat 100 data yang tidak diikutsertakan dalam analisis karena tidak memiliki informasi pada variabel rata-rata waktu penggunaan media sosial per hari. Secara umum, hasil statistik deskriptif memberikan gambaran bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa berbeda-beda pada setiap kategori penggunaan media sosial. Namun, untuk mengetahui apakah perbedaan rata-rata skor prokrastinasi antar kelompok tersebut signifikan secara statistik, diperlukan analisis lanjutan seperti uji perbedaan rata-rata atau analisis varians. Dengan demikian, hasil deskriptif ini dapat dijadikan dasar awal untuk memahami pola hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Twenge & Martin (2020), penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa karena

memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, dan membangun jejaring sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki variasi durasi penggunaan media sosial harian yang dapat dikelompokkan ke dalam kategori kurang dari 2 jam, 2–4 jam, dan lebih dari 4 jam per hari. Kelompok mahasiswa dengan penggunaan media sosial lebih dari 4 jam per hari merupakan kelompok dengan jumlah responden terbesar dibandingkan kategori lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas bermedia sosial telah menjadi rutinitas yang dominan dalam kehidupan mahasiswa. Tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat dipengaruhi oleh berbagai kebutuhan, seperti pencarian informasi akademik, hiburan, interaksi sosial, serta pengembangan identitas diri di ruang digital. Pada era digital saat ini, media sosial tidak lagi hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi media yang mendukung berbagai aktivitas pendidikan dan kehidupan sehari-hari. Di tengah perkembangan teknologi yang semakin pesat, mahasiswa cenderung menghabiskan waktu yang lebih banyak untuk terhubung dengan berbagai platform digital. Fenomena tersebut sejalan dengan temuan Kuss & Griffiths (2017) yang menyatakan bahwa media sosial telah menjadi aktivitas rutin yang mengisi sebagian besar waktu luang individu, khususnya pada kelompok usia dewasa muda yang memiliki tingkat literasi digital tinggi.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata skor pada masing-masing kelompok durasi penggunaan media sosial. Mahasiswa yang menggunakan media sosial kurang dari 2 jam per hari memiliki rata-rata skor yang berbeda dibandingkan kelompok dengan durasi penggunaan yang lebih tinggi. Meskipun penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hubungan kausalitas, perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa durasi penggunaan media sosial dapat menggambarkan variasi karakteristik perilaku mahasiswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Larry Rosen (2013), intensitas penggunaan media digital sering kali berkaitan dengan perbedaan pola aktivitas, pengelolaan waktu, dan fokus perhatian individu dalam kehidupan sehari-hari. Variasi skor yang ditemukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pola penggunaan media sosial yang beragam sesuai dengan kebutuhan dan preferensi masing-masing. Selain itu, hasil statistik deskriptif memperlihatkan adanya rentang skor yang cukup luas pada kelompok penggunaan media sosial 2–4 jam maupun lebih dari 4 jam per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam kelompok yang sama tetap memiliki karakteristik yang heterogen dalam memanfaatkan media sosial. Dengan kata lain, durasi penggunaan media sosial bukan satu-satunya faktor yang dapat menjelaskan variasi perilaku mahasiswa, melainkan terdapat berbagai faktor lain yang turut berperan, seperti tujuan penggunaan, kontrol diri, tuntutan akademik, serta lingkungan sosial yang dimiliki individu (Bányai, 2017).

Lebih lanjut, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital yang semakin terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Turkle (2025), teknologi digital telah mengubah cara individu berinteraksi, belajar, dan membangun hubungan sosial, sehingga durasi penggunaan media sosial menjadi salah satu indikator penting dalam memahami perilaku digital generasi muda. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalokasikan waktu yang cukup besar untuk mengakses media sosial setiap hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki posisi yang penting dalam kehidupan mahasiswa, baik sebagai sarana komunikasi maupun sebagai sumber informasi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pola penggunaan media sosial berdasarkan durasi penggunaan harian menjadi penting untuk

memberikan gambaran mengenai perilaku digital mahasiswa secara lebih komprehensif. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program literasi digital yang mendorong penggunaan media sosial secara lebih produktif dan seimbang. Selain itu, penelitian ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi faktor-faktor psikologis, akademik, maupun sosial yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. Dengan demikian, kajian mengenai dinamika penggunaan media sosial tidak hanya relevan dalam konteks teknologi, tetapi juga dalam memahami perubahan perilaku generasi muda pada era digital saat ini (Twenge & Martin, 2020).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa dengan durasi penggunaan harian yang bervariasi, yaitu kurang dari 2 jam, 2–4 jam, dan lebih dari 4 jam per hari. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori penggunaan media sosial lebih dari 4 jam per hari, yang mengindikasikan tingginya intensitas keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas digital. Selain itu, ditemukan adanya perbedaan nilai rata-rata skor pada setiap kelompok durasi penggunaan media sosial yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki karakteristik penggunaan media sosial yang beragam. Variasi tersebut mencerminkan perbedaan pola perilaku, kebutuhan, serta cara mahasiswa memanfaatkan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga telah menjadi bagian dari aktivitas akademik, sosial, dan hiburan mahasiswa. Tingginya durasi penggunaan media sosial menunjukkan bahwa platform digital memiliki pengaruh yang kuat terhadap kehidupan mahasiswa di era modern. Oleh karena itu, pemahaman mengenai dinamika penggunaan media sosial berdasarkan durasi penggunaan harian menjadi penting untuk menggambarkan perilaku digital mahasiswa secara komprehensif. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa merupakan fenomena yang kompleks, dinamis, dan perlu mendapat perhatian dalam upaya mengembangkan literasi digital serta mendorong pemanfaatan media sosial yang lebih produktif, seimbang, dan mendukung perkembangan akademik maupun sosial mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1), 10–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 948–958.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563212003305>

Simon Kemp. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>

Turkle, S. (2025). *Reclaiming Conversation The Power of Talk in a Digital Age*. Bánya, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1), 10–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 948–958. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563212003305>

Simon Kemp. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>

Turkle, S. (2025). *Reclaiming Conversation The Power of Talk in a Digital Age*. [https://books.google.co.id/books?id=POpJBgAAQBAJ&lpg=PR13&ots=TqF0fyFilU&dq=Reclaiming Conversation The Power of Talk in a Digital Age&lr&hl=id&pg=PR6#v=onepage&q=Reclaiming Conversation The Power of Talk in a Digital Age&f=false](https://books.google.co.id/books?id=POpJBgAAQBAJ&lpg=PR13&ots=TqF0fyFilU&dq=Reclaiming+Conversation+The+Power+of+Talk+in+a+Digital+Age&lr&hl=id&pg=PR6#v=onepage&q=Reclaiming+Conversation+The+Power+of+Talk+in+a+Digital+Age&f=false)

Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 91–102. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197119302453>