

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP
KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
ANGKATAN 2024**

SKRIPSI



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh :

ADINDA SHAFIRA ICHWANI LUBIS

2208260110

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
ANGKATAN 2024**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Kelulusan Sarjana Kedokteran**



Oleh:

ADINDA SHAFIRA ICHWANI LUBIS

2208260110

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Adinda Shafira Ichwani Lubis

NPM : 2208260110

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 2 Januari 2026



Adinda Shafira Ichwani Lubis



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Adinda Shafira Ichwani Lubis

NPM : 2208260110

Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2024.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing,

(dr. Siti Mirhalina Hasibuan Sp.PA)

Penguji 1

dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked

Penguji 2

dr. Yenita, M.Biomed, Sp.KKLP)

Mengetahui,



Dekan FKIK UMSU

(dr. Siti Masliana Siregar, Sp. THT-KL., Subsp. Rino(K))

NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter
FKIK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)

NIDN: 0112098605

Ditetapkan di: Medan

Tanggal : 2 Januari 2026

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh, Puji syukur saya ucapkan kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* karena berkat rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. dr. Siti Masliana Siregar, Sp. THT-KL Subs Rinologi (K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. dr. Heppy Jelita Sari Batubara, MKM., Sp.KKLP, selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang telah memberi bimbingan dan arahan selama saya menempuh pendidikan.
4. dr. Siti Mirhalina Hasibuan, Sp.PA, selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk memberikan arahan dan bimbingan terbaiknya kepada saya, untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked, selaku penguji 1 saya yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan kepada saya dalam penulisan skripsi ini.
6. dr. Yenita, M.Biomed, Sp.KKLP, selaku penguji 2 saya yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan kepada saya dalam penulisan skripsi ini
7. Teristimewa untuk kedua orang tua saya, Papa Ichwan Lubis dan Ibu Kiki Emelia Feriyeni yang sangat saya sayangi, yang selalu memberikan doa terbaiknya, semangat, dan juga dukungan. Dengan segala ketulusan hati, penulis menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya atas kekuatan dari doa, semangat, dan juga dukungan yang dititipkan, yang selalu menjadi alasan untuk penulis terus melangkah.
8. Keluarga tercinta, Kakak saya Ayunda Putri Ichwani Lubis, dan kedua adik saya, Muhammad Al-Fahriz Ichwan Lubis, Radja Arkhan Ichwan Lubis, serta oma saya Darmila. Terimakasih untuk dukungan yang tidak

pernah putus, atas rumah yang selalu menjadi tempat kembali, atas kehangatan dan kasih sayang yang membuat setiap langkah terasa lebih ringan.

9. Sahabat saya Dewi Rahma Sari Hasibuan, Neyla Fitri Bakhreni terimakasih atas dukungan, tawa, keluh kesah dan kebersamaan yang selalu menemani saya dari masa-masa awal menjadi mahasiswa hingga akhir perjalanan ini.
10. Sahabat dan teman terdekat saya Nadila Marsya, Dewi Aulia Pardede, Syarifah Athaya, Fadhila Roza, Adinda Nadila, Dhita Putri Syahwala, Najwa Putri, Intan Nabila, Alya Puspita, Aliya Carisha, Kaisa Ananda, Silvy Claresta, Nila Hartati, Grup pride beserta grup bukber yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih untuk dukungan dan semangat selama proses penyusunan skripsi dan perkuliahan.
11. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2022 atas semua bantuan, dukungan dan kerjasamanya.
12. Individu-individu yang telah memberikan saya begitu banyak dukungan dan waktu yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Saya menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran demi kesempurnaan tulisan ini sangat saya harapkan.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 2 Februari 2026

Penulis


Adinda Shafira Ichwani Lubis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Adinda Shafira Ichwani Lubis
NPM : 2208260110
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

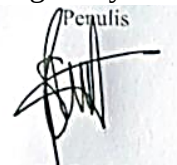
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul : **“Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara“**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 2 Februari 2026

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Adinda Shafira Ichwani Lubis', is written over a light blue rectangular stamp. The stamp has the word 'Penulis' (Author) written in it.

(Adinda Shafira Ichwani Lubis)

ABSTRAK

Latar belakang: Media sosial merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, termasuk dalam mendukung maupun mengganggu proses belajar. Penggunaan yang semakin meningkat menimbulkan kekhawatiran terhadap potensi penurunan konsentrasi belajar, terutama pada mahasiswa kedokteran yang memiliki tuntutan akademik tinggi. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel berjumlah 75 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner penggunaan media sosial dan *Student Learning Concentration Questionnaire – Indonesia Version* (SLCQ-I). Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi tiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman untuk menguji hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar. **Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan media sosial kategori sedang (65,3%) dan tingkat konsentrasi belajar kategori sedang (61,3%). Uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $p = 0,276$ ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,127$, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar mahasiswa. **Kesimpulan:** penggunaan media sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap konsentrasi belajar lebih dipengaruhi oleh konteks dan pola penggunaannya, bukan intensitasnya semata.

Kata kunci: media sosial, konsentrasi belajar, mahasiswa kedokteran.

ABSTRACT

Background: Social media is an integral part of students' lives, including in supporting or disrupting the learning process. Increasing usage raises concerns about the potential decline in study concentration, especially among medical students who face high academic demands. **Objective:** to determine the relationship between social media usage and study concentration among students of the Faculty of Medicine and Health Sciences at Muhammadiyah University of North Sumatra, class of 2024. **Method:** This study is a quantitative research with a cross-sectional design. The sample consisted of 75 respondents selected using a simple random sampling technique. Data were collected through a social media usage questionnaire and the Student Learning Concentration Questionnaire – Indonesia Version (SLCQ-I). Univariate analysis was used to observe the frequency distribution of each variable, while bivariate analysis used the Spearman correlation test to examine the relationship between social media use and learning concentration. **Results:** The study showed that most respondents had a moderate level of social media usage (65.3%) and a moderate level of learning concentration (61.3%). The Spearman correlation test showed a p -value = 0.276 ($p > 0.05$) with a correlation coefficient $r = -0.127$, indicating that there is no significant relationship between social media use and students' learning concentration. **Conclusion:** the use of social media is not significantly related to students' study concentration. This indicates that the influence of social media on study concentration is more affected by the context and usage patterns, rather than by the intensity alone.

Keywords: social media, study concentration, medical students.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Peneliitian	3
1.3.1 Tuijuan umium.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Akademik.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Media Sosial	5
2.1.1 Definisi Media Sosial	5

2.1.2 Manfaat Media Sosial.....	5
2.1.3 Sejarah Media Sosial	5
2.1.4 Jenis-Jenis Media Sosial	7
2.1.5 Dampak penggunaan media sosial	8
2.2 Konsep Konsentrasi.....	10
2.2.1 Definisi Konsentrasi.....	10
2.2.2 Organ dan Struktur Utama yang Berperan dalam Konsentrasi	11
2.2.3 Fisiologi Konsentrasi.....	12
2.2.4 Definisi Konsentrasi belajar.....	13
2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar:	14
2.3 Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar.....	15
2.4 Dampak Positif Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar ..	16
2.5 Kerangka Teori.....	17
2.6 Kerangka Konsep	17
2.7 Hipotesis	18
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	19
3.1 Definisi Operasional	19
3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	20
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	20
3.3.1 Waktu penelitian	20
3.3.2 Tempat Penelitian	20
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.4.1 Populasi penelitian	20

3.4.2 Sampel penelitian.....	20
3.5 Variabel Penelitian	22
3.6 Metode Pengumpulan Data	22
3.7 Metode Analisis Data.....	23
3.8 Alur Penelitian.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1. Hasil Penelitian	25
4.1.1 Analisis Univariat.....	25
4.1.2 Analisis Bivariat	28
4.2. Pembahasan	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
5.1 Kesimpulan	33
5.2 Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan demografi	26
Tabel 4. 2 Distribusi tingkat Penggunaan Media Sosial.....	27
Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar	27
Tabel 4. 4 Uji Korelasi Spearman Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	17
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	17
Gambar 3.1 Alur Penelitian	24

DAFTAR SINGKATAN

UMSU	: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
EC	: <i>Ethical Clearence</i>
APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
<i>p-value</i>	: <i>Probability Value</i>
r	: Koefisien Korelasi
n	: Jumlah Sampel
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
H₀	: Hipotesis nol
H₁	: Hipotesis alternatif

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penggunaan Media Sosial.....	39
Lampiran 2 Kuesioner Konsentrasi Belajar	41
Lampiran 3 Etikal Clearance	43
Lampiran 4 Izin Penelitian.....	44
Lampiran 5 Surat keterangan selesai penelitian	45
Lampiran 6 Master Data	46
Lampiran 7 Hasil Analisis Data Penelitian	49
Lampiran 8 Dokumentasi.....	52
Lampiran 9 Artikel Penelitian	53

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era perkembangan teknologi informasi yang pesat, media sosial telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi muda. Platform seperti Instagram, *YouTube*, *TikTok* dan *Facebook* digunakan tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga untuk komunikasi, pencarian informasi, dan bahkan pembelajaran.¹

Media sosial merupakan suatu teknologi yang memudahkan seseorang dalam berkomunikasi, berinteraksi, berbagi informasi, menikmati hiburan, serta mengakses berbagai hal lain yang tersedia di media sosial.^{2,3} Perkembangan pengguna media sosial di Indonesia mengalami peningkatan. Menurut laporan dari *We Are Social* tahun 2023, Indonesia menempati posisi sebagai salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbanyak di dunia, dengan lebih dari 170 juta pengguna aktif.

Meskipun media sosial membawa manfaat, seperti mempercepat akses informasi dan memfasilitasi pembelajaran daring, penggunaan yang berlebihan juga menimbulkan tantangan baru, terutama dalam hal konsentrasi belajar.⁴ Berdasarkan Survei Penetrasi Internet Indonesia dari APJII tahun 2024 menunjukkan bahwa 79,50% penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet, dengan pelajar dan mahasiswa sebagai pengguna terbanyak (95,92%).

Generasi Z, yang terdiri dari individu berusia 12–27 tahun, mencakup sebagian besar mahasiswa dan menyumbang 30,62% dari total pengguna internet. Dalam kelompok ini, durasi penggunaan media sosial bervariasi, dengan 13,78% pengguna menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari.¹ Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2021–2022, kelompok usia yang paling aktif menggunakan media sosial merupakan remaja awal, yaitu berusia 13–18 tahun, dengan persentase sebesar 99,16%.

Kelompok usia 19–34 tahun menempati posisi kedua dengan persentase penggunaan mencapai 98,64%.² Berdasarkan hasil Survei Penetrasi Internet

Indonesia tahun 2024, tercatat bahwa 79,50% penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet. Di antara kelompok pengguna merupakan seorang pelajar dan mahasiswa yang menempati posisi tertinggi dengan angka penetrasi mencapai 95,92%.¹

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa semakin sering mereka menggunakan media sosial, terutama untuk hal-hal yang tidak berkaitan dengan akademik, semakin menurun pula capaian akademik mereka.⁵ Hal ini didukung oleh studi dari Universitas Islam Sumatera Utara yang menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial untuk hiburan cenderung memiliki IPK lebih rendah, sedangkan mereka yang memanfaatkannya untuk mendukung kegiatan belajar menunjukkan hasil akademik yang lebih baik.⁶

Hasil serupa dari penelitian yang mengungkapkan penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kelelahan kognitif dan berujung pada penurunan kemampuan akademik, terutama dalam konteks pembelajaran daring yang padat.⁷ Penelitian lainnya menyimpulkan bahwa terdapat pola hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan performa akademik saat digunakan dalam waktu yang moderat, media sosial justru bisa memberi dampak positif, tetapi jika digunakan secara berlebihan, efeknya menjadi negatif.⁸

Peningkatan frekuensi penggunaan media sosial dan keterlibatan mahasiswa di dalamnya dapat berdampak pada konsentrasi belajar.⁹ Hal ini menjadi perhatian khusus, terutama bagi mahasiswa kedokteran yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi serta tuntutan kemampuan kognitif yang besar. Sampai saat ini, belum banyak penelitian yang secara spesifik membahas hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran, khususnya di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Maka dari itu, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2024. Hasilnya diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mendorong mahasiswa lebih bijak dan terarah dalam memanfaatkan media sosial agar tidak mengganggu konsentrasi belajar mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah hubungan tingkat penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024.
2. Untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

1. Sebagai kontribusi ilmiah dalam memperbanyak literatur mengenai pengaruh media sosial terhadap aspek kognitif, khususnya konsentrasi belajar pada mahasiswa.
2. Memberikan dasar teoritis bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti kaitan antara teknologi digital dan performa akademik mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi dalam mengelola penggunaan media sosial agar tidak mengganggu konsentrasi dan pencapaian akademik.
2. Bagi dosen dan tenaga pendidik, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk

memberikan manfaat berupa pengetahuan terkait hubungan penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar khususnya pada mahasiswa kedokteran, Sehingga nantinya dosen diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam meningkatkan konsentrasi belajar selama proses pembelajaran berlangsung.

3. Bagi pihak fakultas/universitas, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menyusun kebijakan atau program literasi digital yang mendukung keseimbangan antara teknologi dan efektivitas belajar.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Media Sosial

2.1.1 Definisi Media Sosial

Media sosial adalah suatu media berupa alat perantara komunikasi yang berperan dalam memudahkan setiap individu dalam bersosialisasi ataupun berkomunikasi tanpa dibatasi ruang dan waktu serta saling berinteraksi satu sama lain yang berlangsung secara online.¹⁰ umumnya, media sosial digunakan untuk menyebarkan pesan kepada banyak orang, seperti informasi berita, foto, hingga tautan video.² Kehadiran aplikasi media sosial di ponsel pintar semakin memudahkan masyarakat untuk mengakses dan menggunakannya kapan pun dan di mana pun. Saat ini, media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang digunakan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa.¹¹

2.1.2 Manfaat Media Sosial

1. Media sosial berperan sebagai sarana yang dirancang untuk memperluas interaksi antar individu dengan memanfaatkan kemajuan internet dan teknologi berbasis web.
2. Media sosial mengubah cara komunikasi yang sebelumnya bersifat satu arah dari sebuah institusi kepada banyak orang menjadi komunikasi interaktif yang melibatkan banyak orang sekaligus.
3. Media sosial mempermudah dalam proses menyebarkan informasi dan pengetahuan secara lebih luas dan juga berperan dalam mengubah peran manusia dari sekadar penerima pesan menjadi pencipta dan penyebar pesan itu sendiri.¹⁰

2.1.3 Sejarah Media Sosial

Media sosial merupakan hasil perkembangan teknologi komunikasi digital, yang berakar dari kemajuan komputer dan internet. Kehadiran media sosial telah mengubah secara signifikan cara orang berkomunikasi, berbagi informasi, dan membentuk jaringan komunitas di tingkat global.⁴

a. Awal mula dan konsep dasar

Awal mula media sosial dapat ditelusuri sejak era *bulletin board systems* (BBS) pada akhir 1970-an hingga 1980-an. Sistem ini memungkinkan pengguna untuk mengirim pesan teks dan berbagi file lewat jaringan komputer, meskipun masih terbatas. Di awal 1990-an, muncul *Internet Relay Chat* (IRC) yang memperkenalkan komunikasi teks secara langsung (real-time), menjadi salah satu bentuk awal dari interaksi digital.

b. Kemunculan situs jejaring sosial

Seiring internet menjadi lebih stabil pada pertengahan 1990-an, lahirlah platform jejaring sosial pertama. Salah satu yang pertama mempelopori hal ini yaitu *SixDegrees.com*, yang mulai diperkenalkan pada tahun 1997. Situs ini memberi pengguna kemampuan untuk membuat profil, menambahkan teman, dan berkirim pesan. *SixDegrees* menjadi titik awal penting dalam sejarah media sosial, karena memperkenalkan konsep jejaring sosial yang kini menjadi ciri khas media sosial modern.

c. Era Web 2.0 dan lahirnya media sosial modern

Memasuki awal 2000-an, konsep Web 2.0 mulai berkembang dan memicu lahirnya berbagai platform media sosial baru. Web 2.0 ditandai dengan platform yang memungkinkan interaksi dua arah, kolaborasi, dan partisipasi pengguna dalam menciptakan serta membagikan konten. Era ini sebagai periode kemunculan berbagai situs seperti *Friendster* (2002), *MySpace* (2003), dan *LinkedIn* (2003), yang memperkenalkan interaksi berbasis profil pribadi. Terobosan besar muncul ketika *Facebook* diluncurkan pada tahun 2004, menawarkan pengalaman sosial digital yang lebih personal dan lengkap, mulai dari berbagi status hingga konten visual. *Facebook* menjadi simbol media sosial modern karena jangkauannya yang luas hingga ke seluruh dunia.

d. Diversifikasi media sosial

Masuk ke dekade 2010-an, media sosial mengalami perkembangan fungsi dan ragam pengguna *Twitter*, yang diluncurkan pada tahun 2006, yang memungkinkan pengguna menyampaikan pesan secara ringkas dan dalam waktu singkat. Kemudian, *Instagram* dan *TikTok* mulai mendominasi dengan

konten berbasis gambar dan video pendek. Tren visual ini menjadi bentuk baru interaksi digital. Selain sebagai sarana komunikasi, media sosial juga mulai digunakan untuk bisnis dan politik. media sosial telah menjadi alat penting untuk kampanye politik, promosi produk, hingga mobilisasi komunitas.

e. Perubahan teknologi dan perjalanan media sosial ke depan

Hingga saat ini, media sosial terus mengalami perkembangan, terutama dengan hadirnya teknologi seperti kecerdasan buatan (AI) dan realitas *virtual* (VR). media sosial masa depan akan semakin mengandalkan teknologi-teknologi canggih untuk menciptakan pengalaman pengguna yang lebih imersif, personal dan interaktif.⁴

2.1.4 Jenis-Jenis Media Sosial

Media sosial hadir dalam berbagai bentuk, dikelompokkan berdasarkan fungsi dan tujuan penggunaannya. Berikut beberapa tipe media sosial yang umum ditemui:

1. Jejaring sosial

Jejaring sosial merupakan platform yang dirancang untuk menjalin hubungan, baik secara pribadi maupun profesional. jenis ini memungkinkan penggunaannya untuk berinteraksi, berbagi informasi, serta memperluas koneksi, termasuk untuk keperluan pekerjaan atau pengembangan karier.

2. Platform berbagi konten

Pada jenis ini media sosial berperan dalam berbagi konten visual seperti, video, foto atau dokumen. *Instagram*, *YouTube*, dan *TikTok* adalah contoh dari platform ini. kekuatan visual dalam platform ini sangat efektif untuk strategi pemasaran digital serta membangun citra atau identitas merek.

3. Blog dan *microblogging*

Jenis ini digunakan untuk menyampaikan ide, informasi, atau opini, baik secara personal maupun profesional. Blog seperti *WordPress* dan *Blogger* memungkinkan penulisan artikel panjang, sementara platform seperti *Twitter* termasuk dalam kategori *microblogging* yang menonjolkan pesan singkat dan langsung. platform *microblogging* memungkinkan penyebaran pesan-pesan singkat secara cepat dan luas, sehingga audiens dapat dijangkau dalam waktu

yang relatif singkat.

4. Forum Diskusi

Forum diskusi menyediakan ruang untuk berbagi pandangan atau informasi sesuai topik tertentu. Kaskus dan Reddit adalah dua contoh populer. forum seperti ini mendukung diskusi interaktif dalam komunitas online, baik dalam konteks pendidikan, teknologi, hingga hiburan.

5. Media Kolaboratif

Platform kolaboratif dirancang untuk mendukung kerja tim secara daring dan waktu nyata. Contohnya seperti *Google Drive*, yang memungkinkan banyak orang berkolaborasi dalam satu proyek meskipun berada di tempat yang berbeda. platform semacam ini sangat berperan dalam mendukung kerja sama jarak jauh, terutama di lingkungan kerja masa kini yang serba digital.

6. *Marketplace* dan sosial bisnis

Marketplace adalah kombinasi antara media sosial dan platform jual beli online. *Tokopedia*, *Shopee*, dan *Bukalapak* tidak hanya menyediakan fitur transaksi, tetapi juga memanfaatkan ulasan, rating, serta interaksi pengguna untuk membangun kredibilitas penjual. kepercayaan konsumen terbentuk melalui pengalaman dan interaksi pengguna di platform ini.

7. Media Sosial Berbasis Game

Media sosial ini menggabungkan hiburan berupa permainan dengan elemen interaksi sosial. Contohnya *Mobile Legends* dan *PUBG*, yang memungkinkan pemain terhubung, berkomunikasi, dan bekerja sama secara daring. jenis ini menawarkan pengalaman bermain yang juga membangun komunitas digital yang solid.⁴

2.1.5 Dampak penggunaan media sosial

a. Dampak negatif penggunaan media sosial

1. Susah untuk bersosialisasi dengan orang sekitar

Hal ini terjadi karena pengguna media sosial menjadi malas belajar berkomunikasi di kehidupan nyata, biasanya jika bertemu langsung, pengguna yang aktif menggunakan media sosial cenderung pendiam dan sulit bergaul.

2. Media sosial membuat orang mementingkan diri sendiri

Pengguna media sosial menjadi tidak sadar dengan lingkungan sekitarnya, karena waktunya kebanyakan dihabiskan untuk mengakses internet.

3. Penyebaran Informasi Tidak Akurat (*Hoax*)

Media sosial kerap dijadikan sebagai wadah untuk menyebarluaskan informasi yang belum melalui proses verifikasi. kurangnya pemahaman akan literasi digital membuat pengguna rentan terpapar dan ikut menyebarkan berita palsu yang dapat menimbulkan dampak merugikan.

4. Menurunnya Privasi Pengguna

Informasi pribadi pengguna sering kali menjadi sasaran pihak-pihak yang menyalahgunakannya. pelanggaran terhadap privasi menjadi persoalan utama dalam pemanfaatan media sosial, khususnya berkaitan dengan kerentanan data dan keamanan digital.

5. Kecanduan dan Ketergantungan Digital

Penggunaan media sosial secara berlebihan berpotensi menimbulkan ketergantungan yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental. kondisi ini dapat menurunkan tingkat produktivitas serta mengganggu rutinitas harian.

6. Penyebaran Konten Tidak Layak

Platform media sosial juga dimanfaatkan untuk menyebarkan berbagai bentuk konten yang tidak pantas, seperti ujaran kebencian, pornografi, serta kekerasan. kurangnya pengawasan dan regulasi di platform digital menyebabkan konten negatif semakin sulit dikendalikan.

7. Penurunan Kualitas Interaksi Sosial Langsung

Ketergantungan pada interaksi digital menyebabkan menurunnya kualitas hubungan sosial secara tatap muka. komunikasi virtual yang dominan dapat menggantikan interaksi langsung, sehingga memperlemah kedekatan emosional antar pengguna.⁴

b. Dampak Positif Penggunaan Media Sosial

1. Mempererat Komunikasi dan Interaksi

Media sosial memungkinkan orang untuk berkomunikasi secara langsung tanpa terbatas oleh lokasi geografis. Baik individu maupun organisasi bisa tetap

terhubung kapan saja.

2. Mempermudah Akses terhadap Informasi

Melalui media sosial, memudahkan semua orang memperoleh informasi terbaru dengan cepat. Platform seperti Twitter dan Facebook sering menjadi rujukan utama dalam mencari berita terkini. media sosial memiliki peran penting dalam menyebarkan informasi secara luas dan dalam waktu singkat.

3. Mendorong Kreativitas

Media sosial memberi ruang bagi siapa saja untuk mengekspresikan diri, baik lewat tulisan, gambar, maupun video. platform ini merangsang pengguna untuk menciptakan karya-karya kreatif, yang juga bisa digunakan untuk membangun citra diri atau personal branding.

4. Membentuk Komunitas Sesuai Minat

Media sosial juga mendukung terbentuknya kelompok-kelompok berbasis minat tertentu, seperti komunitas pecinta hobi, bidang pendidikan, hingga gerakan sosial. media sosial menjadi wadah kolaborasi dan pertukaran pengalaman antar anggota komunitas virtual yang memiliki ketertarikan serupa.⁴

2.2 Konsep Konsentrasi

2.2.1 Definisi Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu proses yang mencakup memfokuskan pikiran seseorang pada satu hal, dengan sengaja menyingkirkan gangguan atau pikiran yang tidak berhubungan agar perhatian benar-benar tertuju pada tujuan tersebut. Kemampuan untuk mempertahankan fokus pada satu hal dan mengabaikan informasi yang tidak penting disebut konsentrasi.

Saat seseorang berkonsentrasi, seluruh perhatiannya difokuskan pada objek atau tugas yang menjadi pusat perhatiannya. Agar pembelajaran dapat berlangsung secara efektif, seseorang perlu memusatkan pikirannya pada materi yang sedang dipelajari dengan menahan segala gangguan atau pemikiran yang tidak berhubungan dengan materi tersebut.¹¹

2.2.2 Organ dan Struktur Utama yang Berperan dalam Konsentrasi

1. *Reticular Activating System (RAS)*

RAS adalah bagian dari otak yang berada di batang otak dan punya peran penting untuk menjaga kita tetap terjaga, waspada, dan siap berkonsentrasi. Sistem ini terdiri dari kumpulan sel saraf seperti *locus coeruleus* dan *pedunculopontine nucleus*, yang menerima sinyal dari pancaindra dan mengirimkan informasi itu ke seluruh bagian otak. Proses ini membantu otak kita beralih dari keadaan santai menjadi fokus saat menghadapi tugas penting.¹²

2. Thalamus

Thalamus adalah bagian otak yang bekerja seperti “pintu gerbang” bagi informasi dari pancaindra sebelum sampai ke bagian otak yang lebih tinggi. Ia membantu menyaring mana informasi yang penting untuk diproses lebih lanjut. Penelitian tahun 2022 dan 2024 menggunakan teknologi pemindaian otak (fMRI) menunjukkan bahwa jika jalur penghubung antara *thalamus* dan bagian depan otak (*prefrontal cortex*) terganggu, maka kemampuan seseorang untuk tetap fokus bisa menurun.¹³

3. *Korteks Prefrontal & Anterior Cingulate Cortex (ACC)*

Bagian depan otak—khususnya korteks prefrontal dan ACC—berfungsi dalam pengaturan berpikir, pengambilan keputusan, dan pengalihan perhatian sesuai kebutuhan. Penelitian fMRI manusia dan hewan menunjukkan bahwa aktivitas di area *middle frontal gyrus* dan *superior parietal lobule*, yang keduanya berada dalam jaringan fronto-parietal, mengalami peningkatan saat tugas memerlukan konsentrasi tingkat tinggi (misalnya n-back task).¹⁴

4. Jaringan *Salience* (ACC–Insula)

Jaringan *salience* adalah bagian dari otak yang membantu kita mengenali hal-hal penting di sekitar kita, seperti suara keras atau perintah mendadak. Bagian utama dari jaringan ini adalah anterior insula dan anterior *cingulate cortex* (ACC). Saat kita harus cepat beralih dari santai ke fokus, jaringan ini aktif dan mengarahkan perhatian ke hal yang paling penting. penurunan kerja jaringan ini, seperti pada orang yang menua, bisa membuat kita lebih mudah terdistraksi dan sulit menjaga

konsentrasi.¹⁵

5. *Locus Coeruleus* dan *Neurotransmitter*

Locus coeruleus adalah bagian kecil di batang otak yang menghasilkan zat kimia bernama norepinefrin, yang berperan penting dalam menjaga kita tetap fokus dan siaga. LC membantu otak menyimpan ingatan yang kuat, terutama yang berhubungan dengan emosi, dan berpengaruh terhadap bagian otak lain seperti amigdala dan hipokampus. Semakin kuat hubungan LC dengan bagian otak yang bertugas untuk perhatian, semakin baik kemampuan kita dalam berkonsentrasi dan mengabaikan gangguan.¹⁶

2.2.3 Fisiologi Konsentrasi

Konsentrasi merupakan kemampuan otak untuk memusatkan perhatian pada suatu hal dengan mengabaikan gangguan lain. Proses ini melibatkan kerja berbagai bagian otak, sinyal listrik (gelombang otak), dan zat kimia otak (neurotransmitter). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa perhatian tidak berjalan secara terus-menerus, melainkan bekerja dalam bentuk ritme. Gelombang otak alfa (sekitar 10 Hz) membantu meningkatkan ketelitian dalam melihat detail, sedangkan gelombang teta (sekitar 5 Hz) lebih berperan dalam mengarahkan perhatian secara menyeluruh. Dengan cara ini, otak dapat secara fleksibel menyesuaikan fokus tergantung kebutuhan tugas.¹⁷

Selain itu, zat kimia otak seperti dopamin, asetilkolin, norepinefrin, dan serotonin sangat penting untuk mendukung konsentrasi. Zat-zat ini membantu memperkuat hubungan antar sel saraf (sinaps) agar informasi yang penting bisa diproses lebih lama dan lebih efisien. Mekanisme ini dikenal sebagai plastisitas sinaptik jangka panjang (long-term potentiation, LTP), yang membuat otak mampu menyesuaikan diri dan belajar dari pengalaman.¹⁸

Kondisi tertentu seperti adanya hal baru, ketidakpastian, atau kesalahan prediksi juga dapat memicu pelepasan neurotransmitter ini. Akibatnya, otak lebih mudah mengalihkan perhatian ke informasi yang benar-benar dibutuhkan. Dengan demikian, konsentrasi dapat dipahami sebagai hasil kerja sama antara gelombang otak yang mengatur ritme perhatian dan zat kimia otak yang menjaga kekuatan

sinyal antar sel saraf.¹⁹

2.2.4 Definisi Konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan pikiran dan perhatian sepenuhnya guna memahami materi, dengan cara mengabaikan berbagai gangguan yang dapat menghambat proses pembelajaran.¹⁶ konsentrasi belajar adalah aspek psikologis yang hanya dapat benar-benar dipahami oleh pelajar itu sendiri. Ketika seseorang kurang mampu berkonsentrasi, hal ini bisa berdampak pada rendahnya kualitas aktivitas belajar, menurunnya fokus saat menerima pelajaran, serta menghambat pemahaman terhadap materi yang dipelajari.²⁰

Tingkatan konsentrasi belajar yang digunakan dalam penelitian ini adalah konsentrasi rendah, menggambarkan keadaan ketika individu mengalami hambatan dalam menjaga perhatian secara konsisten selama kegiatan belajar. Kondisi ini ditandai dengan mudahnya perhatian teralihkan, baik oleh faktor dari dalam diri maupun rangsangan dari lingkungan sekitar. Individu dengan tingkat konsentrasi rendah umumnya kesulitan memilah informasi yang relevan dan mengabaikan stimulus yang tidak berkaitan, sehingga proses pengolahan informasi tidak berjalan secara maksimal.

Situasi tersebut berkaitan erat dengan keterbatasan kapasitas atensi serta lemahnya mekanisme perhatian selektif, yang pada akhirnya menyebabkan fokus belajar mudah terganggu. Dalam teori kapasitas perhatian dijelaskan bahwa kemampuan perhatian manusia bersifat terbatas dan cenderung menurun ketika dihadapkan pada berbagai rangsangan yang muncul secara bersamaan. Keberadaan distraksi digital, seperti penggunaan media sosial, dapat semakin memperlemah kemampuan individu dalam mempertahankan konsentrasi belajar, khususnya pada individu yang memiliki kontrol atensi yang rendah.²¹

Konsentrasi sedang, merupakan kemampuan individu untuk menjaga perhatian selama proses pembelajaran, meskipun fokus tersebut masih rentan menurun ketika tuntutan kognitif bertambah atau kegiatan belajar dilakukan dalam waktu yang cukup panjang. Pada kondisi ini, individu umumnya masih dapat memahami materi pembelajaran dan menyelesaikan tugas akademik dengan baik, namun tetap membutuhkan pengelolaan waktu serta pengaturan lingkungan belajar yang

kondusif agar perhatian tidak mudah teralihkan.

Berdasarkan teori beban kognitif, kapasitas memori kerja manusia bersifat terbatas, sehingga peningkatan jumlah informasi yang harus diproses dapat menyebabkan penurunan fokus belajar. Dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial, intensitas penggunaan yang berada pada tingkat sedang tidak serta-merta mengganggu konsentrasi belajar, selama individu mampu mengatur durasi penggunaan dan memanfaatkan media tersebut sesuai dengan tujuan yang jelas.²²

Konsentrasi tinggi, menggambarkan kemampuan individu dalam memusatkan perhatian secara optimal dan berkelanjutan serta mampu mengendalikan distraksi internal maupun eksternal. Individu dengan konsentrasi tinggi memiliki kemampuan regulasi diri dan kontrol atensi yang baik, sehingga dapat menyaring stimulus yang tidak relevan dan mempertahankan fokus pada aktivitas belajar. Secara neurokognitif, konsentrasi belajar tinggi berkaitan dengan fungsi eksekutif yang optimal, seperti kontrol atensi, inhibisi, dan memori kerja. Individu dengan fungsi eksekutif yang baik juga cenderung mampu mengatur penggunaan media sosial sehingga tidak mengganggu proses belajar.²³²⁴

2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar:

Faktor internal:

1. Kondisi fisik tubuh dalam keadaan yang bugar dan sehat.
2. Pola makan yang sehat, teratur, dan bergizi turut menunjang energi dan semangat dalam proses belajar.
3. Bebas dari masalah pribadi yang berat atau mengganggu pikiran seperti keadaan stress.
4. Memiliki motivasi belajar yang kuat serta tetap gigih meski dihadapkan pada berbagai tantangan.²⁵²⁰

Faktor eksternal:

1. Suasana belajar yang tenang dan nyaman serta tidak ada gangguan.
2. Pencahayaan ruangan yang cukup memadai untuk menunjang kenyamanan belajar.
3. Suhu ruangan yang mendukung kenyamanan dan tidak mengganggu fokus.
4. Adanya dukungan dari orang-orang di sekitar, baik keluarga maupun

lingkungan sosial.¹⁷¹⁶

2.3 Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar

1. Terlalu sering membuka media sosial bisa mengalihkan perhatian dan membuat sulit untuk tetap konsentrasi.

Penggunaan media sosial yang terlalu sering cenderung membuat mahasiswa sulit mempertahankan konsentrasi saat belajar. Saat sedang mengerjakan tugas atau membaca materi kuliah, perhatian mereka mudah terpecah karena dorongan untuk membuka aplikasi seperti TikTok, Instagram, atau WhatsApp. Notifikasi yang terus muncul dan konten hiburan yang menarik perhatian menyebabkan pikiran berpindah dari kegiatan akademik ke aktivitas digital. Pergeseran perhatian secara berulang ini menurunkan kemampuan otak dalam mempertahankan konsentrasi terhadap materi yang sedang dipelajari.¹¹

2. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kecanduan, yang mengganggu rutinitas sehari-hari.

Kecanduan media sosial muncul ketika seseorang terlalu bergantung pada aktivitas online dan sulit mengontrol durasi penggunaannya. Kebiasaan ini dapat mengganggu rutinitas sehari-hari, seperti waktu belajar, istirahat, hingga kegiatan sosial di dunia nyata.²⁶

3. Sering begadang karena scroll media sosial bisa menyebabkan pola tidur jadi tidak teratur

Kebiasaan menggunakan media sosial hingga larut malam dapat berdampak pada kualitas tidur mahasiswa. Aktivitas seperti menonton video atau menggulir linimasa sebelum tidur membuat otak tetap aktif dan sulit beristirahat. Pola tidur yang terganggu menyebabkan tubuh terasa lelah, sulit berkonsentrasi keesokan harinya, dan menurunkan produktivitas akademik. Dalam jangka panjang, kebiasaan begadang karena media sosial dapat mengacaukan ritme biologis tubuh serta mengurangi kemampuan kognitif, termasuk daya konsentrasi dan ingatan.²⁷

2.4 Dampak Positif Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar

1. Memudahkan mahasiswa untuk mencari sumber informasi terkait materi ataupun bahan referensi yang meningkatkan pembelajaran yang efektif.²⁸

Jika dimanfaatkan secara bijak, media sosial dapat menjadi sarana efektif untuk mendukung kegiatan belajar. Platform seperti YouTube, Instagram, dan grup WhatsApp pendidikan menyediakan beragam konten yang relevan dengan materi kuliah, seperti video pembelajaran, diskusi akademik, hingga jurnal ilmiah. mahasiswa dapat memperoleh pemahaman tambahan secara cepat dan fleksibel tanpa bergantung hanya pada sumber dari dosen atau perpustakaan. Hal ini membantu mereka belajar lebih mandiri dan meningkatkan kemampuan memahami konsep yang sulit.²⁹

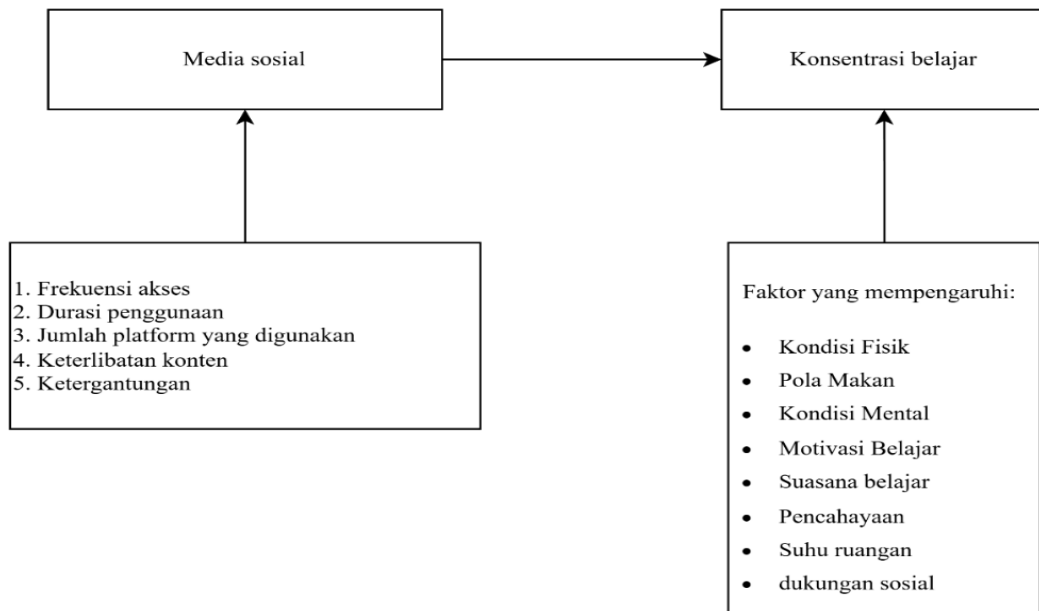
2. Mendorong mahasiswa untuk lebih kreatif dan mengenal hal baru di luar kampus.

Media sosial juga menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengekspresikan ide dan kreativitas. Melalui pembuatan konten seperti video edukatif, tulisan ilmiah, atau infografis, mahasiswa dapat mengasah kemampuan berpikir kritis dan inovatif. Aktivitas ini tidak hanya menambah pengalaman belajar, tetapi juga membantu mereka mengaitkan teori yang dipelajari di kelas dengan fenomena yang terjadi di sekitar. Dengan begitu, media sosial dapat menjadi alat pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan, selama digunakan dengan tujuan yang positif.³⁰

3. Memungkinkan siswa berinteraksi luas dengan teman dan mengakses informasi pelajaran.²⁰

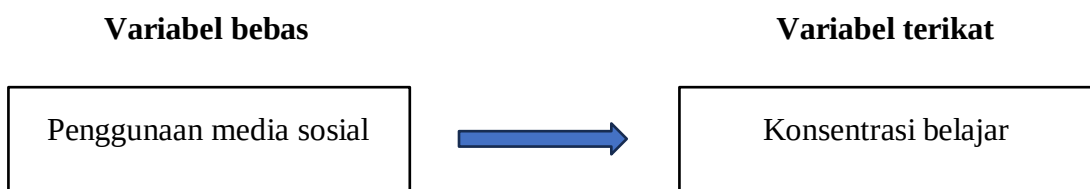
Media sosial memudahkan mahasiswa berkomunikasi dan bekerja sama tanpa batas ruang dan waktu. Melalui grup belajar daring, mereka dapat bertukar informasi, berdiskusi, dan saling membantu memahami materi perkuliahan. Interaksi akademik seperti ini mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan mendukung peningkatan konsentrasi karena mahasiswa terlibat langsung dalam proses berbagi pengetahuan. Dengan demikian, penggunaan media sosial secara positif dapat memperkuat semangat kolaboratif dan membantu mempertahankan konsentrasi dalam belajar.²⁹

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis

1. H0 : Tidak terdapat hubungan penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024.
2. H1 : Terdapat hubungan penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Independen: Penggunaan Media Sosial	Aktivitas mahasiswa dalam mengakses platform berbasis internet untuk tujuan komunikasi, hiburan maupun informasi, yang diukur dari intensitas penggunaannya.	Kuesioner	Tinggi= 55-72 Sedang= 37-54 Rendah= 18-36	Ordinal
Dependen: Konsentrasi Belajar	Kondisi seseorang ketika mampu memusatkan fokus pikiran dan perhatian saat mengalami proses pembelajaran.	Kuesioner SLCQ-I	18–84 =Konsentrasi Rendah 85-114=Konsentrasi Sedang 115-133=Konsentrasi Tinggi	Ordinal

3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024. Data dikumpulkan pada satu waktu tertentu tanpa intervensi, menggunakan instrumen kuesioner yang mengukur tingkat penggunaan media sosial serta tingkat konsentrasi belajar responden.

3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

3.3.1 Waktu penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juli sampai Desember Tahun 2025.

3.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara JL. Gedung Arca No.53 Kota Medan Provinsi Sumatera Utara.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024 yang berjumlah 262 orang.

3.4.2 Sampel penelitian

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus besar sampel untuk penelitian analitik korelatif:

$$n = \left(\frac{Z_{\alpha} + Z_{\beta}}{0.5 \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right)^2 + 3$$

Keterangan:

- Z_{α} = deviat baku untuk kesalahan tipe I (α)
- Z_{β} = deviat baku untuk kesalahan tipe II (β)
- r = korelasi minimal yang dianggap bermakna.

- Pada penelitian ini ditetapkan $\alpha = 0,05$ (satu arah) sehingga $Z\alpha = 1,64$
- Kesalahan tipe II sebesar 0,10 ($Z\beta = 1,28$)
- Nilai korelasi minimal $r = 0,30$.

Berdasarkan perhitungan diperoleh:

$$n = \left[\frac{Z_{\alpha} + Z_{\beta}}{0,5 \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right]^2 + 3$$

Karena populasi penelitian ini sebanyak 262 orang, maka dilakukan koreksi populasi:

$$n_{adj} = \frac{92}{1 + \frac{(92-1)}{262}} = 68$$

Untuk mengantisipasi kemungkinan drop out atau data tidak lengkap sebesar 10%, maka jumlah sampel akhir menjadi:

$$68 + (10\% \times 68) = 75$$

Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 75 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak di mana setiap individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai responden. Proses pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan daftar nama mahasiswa angkatan 2024 dan pemilihan dilakukan secara acak menggunakan aplikasi pengacak atau sistem undian.

Kriteria Inklusi:

1. Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024.
2. Menggunakan media sosial minimal 1 kali dalam sehari.

Kriteria Eksklusi:

1. Mahasiswa yang sedang cuti akademik pada saat penelitian dilakukan.

3.5 Variabel Penelitian

Variabel di penelitian ini ada dua variabel antara lain :

1. Variabel Independen

Variabel independen atau variabel (bebas) dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel (terikat) dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik survei dengan kuesioner tertutup sebagai instrumen utama. Kuesioner terdiri dari dua variabel, yaitu penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar. Kuesioner media sosial ini diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Tamara Rahmalia Putri yang berjudul “*Hubungan Aktivitas Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Siswa Siswi MAN 1 Bogor*” yang sudah diuji validitas yang dikembangkan melalui penelitian Surbakti yang berjudul “*Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir*”.^{31 32}

Kuesioner ini terdiri dari 18 item pertanyaan mencakup aspek perhatian, penghayatan, durasi, jenis, dan frekuensi. Instrumen telah melalui uji validitas Pearson Product Moment dengan hasil 18 item valid, serta uji reliabilitas dengan Cronbach’s Alpha sebesar 0,788 ($>0,60$), sehingga dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.³¹ Dan Kuesioner konsentrasi belajar dikumpulkan menggunakan kuesioner *Student Learning Concentration Questionnaire – Indonesia Version (SLCQ-I)* yang berisi 19 butir pernyataan dengan skala Likert 1–7 (1 = Tidak Pernah sama sekali, 7 = Selalu). Rentang skor dan interpretasi yang digunakan pada penelitian ini adalah: 19–84 = konsentrasi rendah, 85–114 = konsentrasi sedang, 115–133 = konsentrasi tinggi.²⁴

Kuesioner dibagikan secara online menggunakan *Google Form* kepada responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. Data yang dikumpulkan kemudian dikodekan, dianalisis, dan diolah menggunakan program statistik untuk mengetahui

hubungan antara kedua variabel yang diteliti.

3.7 Metode Analisis Data

Data yang diperoleh dari kuesioner akan dianalisis secara kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024. Analisis dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

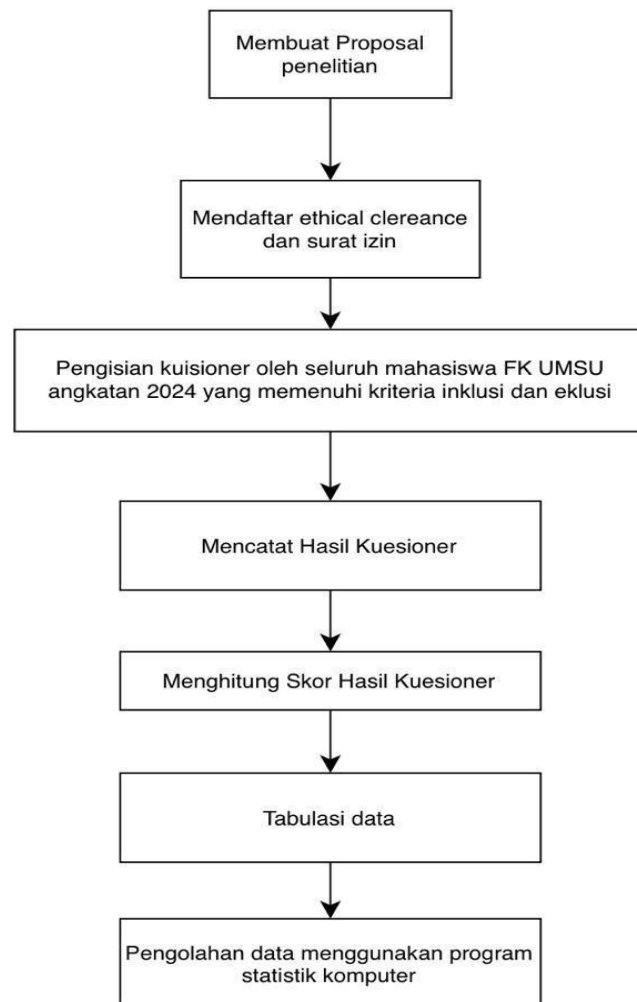
1. Analisis Univariat

Digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel, seperti intensitas penggunaan media sosial dan tingkat konsentrasi belajar.

2. Analisis Bivariat

Data yang diperoleh dari hasil pengisian dua kuesioner, yaitu kuesioner penggunaan media sosial dan kuesioner konsentrasi belajar, dianalisis secara kuantitatif menggunakan program SPSS. Analisis data dilakukan melalui uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Uji Spearman dipilih karena kedua data berasal dari kuesioner berskala ordinal (skala Likert) dan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga uji non-parametrik lebih sesuai digunakan. Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$. Nilai koefisien korelasi (ρ) digunakan untuk menilai arah hubungan, di mana nilai positif menunjukkan hubungan searah dan nilai negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah, sedangkan besar kecilnya nilai ρ menunjukkan kekuatan hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024.

3.8 Alur Penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan nomor: (No:17/KEPK/FKUMSU/2025). Kegiatan penelitian dilaksanakan di lingkungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMSU pada periode Juli sampai Desember 2025. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online menggunakan Google Form yang berisi instrumen penggunaan media sosial (18 pertanyaan) dan konsentrasi belajar (19 pertanyaan).

Dari total populasi sebanyak 262 mahasiswa angkatan 2024, diperoleh 75 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Seluruh responden yang terpilih memenuhi kriteria inklusi sehingga datanya dapat dianalisis. Data yang masuk kemudian diolah melalui analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel, yaitu tingkat penggunaan media sosial dan tingkat konsentrasi belajar. Setelah itu, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Spearman sebagai analisis bivariat untuk melihat ada tidaknya hubungan antara kedua variabel yang diteliti. Seluruh temuan penelitian berikut distribusi frekuensinya disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif agar memberikan gambaran yang jelas mengenai hasil penelitian ini.

4.1.1 Analisis Univariat

4.1.1.1 Distribusi Karakteristik Responden

Hasil penelitian pada responden diperoleh distribusi karakteristik responden berdasarkan demografi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan demografi

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Demografi	(n)	
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	29.3
Perempuan	53	70.7
Usia (Dalam Tahun)		
17	1	1.3
18	9	12.0
19	49	65.3
20	13	17.3
21	3	4.0
Total	75	100.0

Berdasarkan Tabel 4.1 mengenai distribusi karakteristik responden, jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 75 orang. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 53 orang (70,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 22 orang (29,3%). Berdasarkan usia, kelompok usia yang paling dominan adalah responden berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 49 responden (65,3%).

Kelompok usia 20 tahun berjumlah 13 responden (17,3%), usia 18 tahun sebanyak 9 responden (12,0%), usia 21 tahun sebanyak 3 responden (4,0%), dan yang paling sedikit adalah usia 17 tahun, yaitu 1 responden (1,3%). Secara keseluruhan, distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dan berada pada rentang usia akhir remaja dengan dominasi pada usia 19 tahun.

4.1.1.2 Distribusi Tingkat Penggunaan Media Sosial

Tabel 4. 2 Distribusi tingkat Penggunaan Media Sosial

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	26	34.7
Sedang	49	65.3
Tinggi	0	0.0
Total	75	100.0

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa responden dengan intensitas penggunaan media sosial kategori rendah berjumlah 26 orang (34,7%). Sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 49 orang (65,3%). Sementara itu, tidak terdapat responden yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi, yaitu 0 orang (0,0%) dari total 75 responden.

4.1.1.3 Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar

Tabel 4. 3 Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	8	10.7
Sedang	46	61.3
Tinggi	21	28.0
Total	75	100.0

Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa responden dengan tingkat konsentrasi belajar kategori rendah berjumlah 8 orang (10,7%). Sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 46 orang (61,3%). Sementara itu, responden dengan tingkat konsentrasi belajar tinggi berjumlah 21 orang (28,0%) dari total 75 responden.

4.1.2 Analisis Bivariat

4.1.2.1 Uji Korelasi Spearman Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar

Tabel 4. 4 Hasil Uji Korelasi Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar

Media Sosial	Konsentrasi Belajar			<i>Total</i>	<i>p</i>
	Konsentrasi Rendah	Konsentrasi Sedang	Konsentrasi Tinggi		
Rendah	3 4.0%	13 17.3%	10 13.3%	26 34.7%	0,276
Sedang	5 6.7%	33 44.0%	11 14.7%	49 65.3%	
Total	8 10.7%	46 61.3%	21 28.0%	75 100.0%	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebanyak 4,0% orang mahasiswa dengan penggunaan media sosial skala rendah memiliki konsentrasi belajar rendah, sebanyak 17,3 % orang mahasiswa dengan penggunaan media sosial skala rendah memiliki konsentrasi belajar sedang dan sebanyak 13,3 % orang mahasiswa dengan penggunaan media sosial skala rendah memiliki konsentrasi belajar tinggi. sebanyak 6,7 % orang mahasiswa dengan penggunaan media sosial skala sedang memiliki konsentrasi belajar rendah, sebanyak 44,0 % orang mahasiswa dengan penggunaan media sosial skala sedang memiliki konsentrasi belajar sedang dan sebanyak 14,7 % orang mahasiswa dengan penggunaan media sosial skala sedang memiliki konsentrasi belajar tinggi.

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi Spearman diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,276 ($p > 0,05$) dan nilai koefisien korelasi antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar adalah $r = -0,127$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar diterima, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) ditolak.

4.2. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah mahasiswa perempuan berusia remaja akhir, khususnya berusia 19 tahun. Hal ini menandakan bahwa partisipan berada pada fase transisi memasuki dunia perkuliahan, di mana penggunaan media sosial sudah menjadi bagian dari rutinitas harian. Sebagian besar responden menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial di kategori sedang, bersama dengan mayoritas berada pada tingkat konsentrasi belajar sedang, merupakan individu mampu untuk menjaga perhatian selama proses pembelajaran, meskipun fokus tersebut masih rentan menurun ketika tuntutan kognitif bertambah atau kegiatan belajar dilakukan dalam waktu yang cukup panjang.

Berdasarkan hasil tabulasi silang, pada kelompok penggunaan media sosial rendah ditemukan variasi tingkat konsentrasi, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya penggunaan media sosial tidak selalu diikuti oleh konsentrasi yang tinggi. Mahasiswa yang tetap memiliki konsentrasi rendah meskipun penggunaan media sosial minimal kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kelelahan, stres akademik, atau motivasi belajar.³³ Sementara itu, mahasiswa dengan konsentrasi sedang dan tinggi pada kelompok ini cenderung memiliki pengelolaan diri dan fokus yang lebih baik sehingga distraksi digital tidak menjadi hambatan.³⁴

Pada kelompok penggunaan media sosial sedang, distribusi konsentrasi juga tersebar pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan pada tingkat moderat belum tentu berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar. Mahasiswa yang memiliki konsentrasi rendah pada kelompok ini kemungkinan mengalami gangguan perhatian akibat frekuensi akses yang cukup sering, sedangkan mahasiswa dengan konsentrasi sedang dan tinggi mampu mengontrol waktu serta tujuan penggunaan media sosial sehingga tidak mengganggu proses belajar.³⁷

Secara keseluruhan, tabel *crosstabs* memperlihatkan bahwa tingkat konsentrasi muncul pada setiap kategori penggunaan media sosial. Artinya, kemampuan fokus belajar tidak semata-mata ditentukan oleh tinggi atau rendahnya penggunaan media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal dan

kemampuan regulasi diri masing-masing mahasiswa. Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar ($p = 0,276$; $r = -0,127$), yang berarti bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan media sosial dalam penelitian ini tidak membuat konsentrasi belajar menurun atau meningkat.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa perguruan tinggi menemukan bahwa penggunaan media sosial dalam tingkat tertentu tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar dan capaian akademik mahasiswa. Peneliti menjelaskan bahwa mahasiswa mampu mengatur aktivitas penggunaan media sosial mereka sehingga tidak secara langsung mengganggu fokus dan konsentrasi belajar, terutama ketika penggunaan tersebut masih berada dalam batas yang wajar.⁸

Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Teknologi Informasi menemukan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar tergolong sangat lemah. Nilai korelasi yang rendah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi fokus belajar mahasiswa. Penelitian tersebut menegaskan bahwa konsentrasi belajar lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain seperti manajemen waktu, motivasi belajar, serta tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa.³³

Selain itu, penelitian mengenai penggunaan media sosial pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara langsung antara frekuensi penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian ini menekankan bahwa dampak media sosial terhadap aspek akademik, termasuk konsentrasi belajar, sangat bergantung pada tujuan penggunaan dan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perilaku belajar mereka. Dengan demikian, media sosial tidak selalu berperan sebagai faktor yang mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa.³⁸

Berdasarkan temuan penelitian dan dukungan literatur, tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar dapat dipahami melalui beberapa kemungkinan. Pertama, mahasiswa saat ini tidak hanya menggunakan media sosial untuk hiburan, tetapi

juga untuk kebutuhan akademik seperti mencari materi, berkomunikasi dalam kelompok belajar, dan mengikuti konten edukatif.³⁹

Pola penggunaan yang lebih produktif ini berpotensi mengurangi efek distraksi sehingga tidak secara langsung menurunkan kemampuan konsentrasi. Kedua, durasi penggunaan media sosial pada responden tampaknya masih berada dalam batas yang tidak mengganggu proses belajar. Hal ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian yang menunjukkan pola hubungan berbentuk U-terbalik, di mana penggunaan dalam jumlah sedang belum memberikan dampak negatif yang berarti.³⁹

Ketiga, kemampuan konsentrasi mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar penggunaan media sosial, seperti kemampuan mengatur waktu, tingkat motivasi, beban akademik, kualitas tidur, serta kondisi lingkungan belajar. Faktor-faktor tersebut sering kali berperan lebih besar dalam menentukan tingkat konsentrasi dibandingkan sekadar intensitas penggunaan media sosial.³⁹

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, yaitu tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Instrumen yang digunakan hanya menilai intensitas penggunaan media sosial secara umum tanpa membedakan tujuan penggunaannya, sehingga tidak dapat menangkap perbedaan efek antara penggunaan untuk hiburan dan penggunaan untuk kegiatan akademik. Desain penelitian yang bersifat cross-sectional juga menjadi keterbatasan, karena pengumpulan data pada satu waktu tidak memungkinkan peneliti melihat perubahan perilaku maupun konsentrasi dari waktu ke waktu.

Selain itu, data diperoleh melalui kuesioner self-report, yang berpotensi menimbulkan bias persepsi atau ketidaktepatan dalam memperkirakan durasi penggunaan media sosial. Sampel penelitian yang relatif homogen, yaitu mahasiswa dari satu fakultas dan satu angkatan, turut membatasi generalisasi

temuan. Di samping itu, tidak adanya responden dengan kategori penggunaan media sosial tinggi menyebabkan variasi data kurang optimal, sehingga hubungan yang lebih kuat mungkin tidak terdeteksi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat penggunaan media sosial pada kategori sedang dan tingkat konsentrasi belajar pada kategori sedang. Hasil uji Spearman menunjukkan nilai $p = 0,276$ ($p > 0,05$) dan koefisien korelasi $r = -0,127$, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar.

Temuan ini menunjukkan bahwa tinggi-rendahnya penggunaan media sosial tidak secara langsung memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi belajar. Hal ini menguatkan penelitian bahwa dampak media sosial terhadap konsentrasi sangat bergantung pada pola dan tujuan penggunaannya, serta dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti manajemen waktu, kualitas tidur, motivasi belajar, tuntutan akademik, dan lingkungan belajar. Dengan demikian, penggunaan media sosial bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa.

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu mengelola penggunaan media sosial secara bijak dan terkontrol khususnya dengan memanfaatkannya pada aktivitas yang mendukung proses belajar, seperti mencari materi, mengikuti konten edukatif, atau berkomunikasi dalam kelompok akademik. Selain itu, diperlukan kemampuan manajemen waktu yang baik serta pengendalian distraksi digital agar kegiatan belajar tetap optimal.

2. Bagi Institusi/Fakultas

Fakultas dapat memberikan edukasi atau pelatihan terkait literasi digital, manajemen waktu, serta strategi belajar yang efektif di era digital. Program pembiasaan penggunaan teknologi secara produktif dapat membantu mahasiswa memaksimalkan manfaat media sosial sekaligus mengurangi potensi gangguannya terhadap proses belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan disarankan untuk memasukkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi konsentrasi, seperti kualitas tidur, stres akademik, beban belajar, motivasi, serta faktor lingkungan. Penggunaan desain longitudinal juga perlu dipertimbangkan untuk melihat perubahan pola penggunaan media sosial dan konsentrasi dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, instrumen pengukuran sebaiknya membedakan tujuan penggunaan media sosial (hiburan, komunikasi, atau akademik) dan melibatkan sampel yang lebih beragam agar hasil penelitian lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Penyelenggara Jasa Internet Indonesia)Apjii (Asosiasi. Internet Indonesia. *Survei Penetrasi Internet Indones*. Published Online 2024;1-90. <https://Survei.Apjii.Or.Id/Survei/Group/9>
2. Aini Q. Hubungan Media Sosial Tiktok Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *At-Taujih J Bimbing Dan Konseling Islam*. 2023;2(1):3.
3. Sitompul P, Mahmudah D, Damanik Mp. Pemanfaatan Media Sosial Dan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Ketenagakerjaan Di Kalangan Angkatan Kerja Muda Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Stud Komun Dan Media*. 2021;25(2):203. Doi:10.31445/Jskm.2021.4399
4. Adolph R. Media Sosial (Definisi, Sejarah Dan Jenis-Jenisnya). 2024;3(6):1-23.
5. Bhandarkar Am, Pandey Ak, Nayak R, Pujary K, Kumar A. Impact Of Social Media On The Academic Performance Of Undergraduate Medical Students. *Med J Armed Forces India*. 2021;77:S37-S41. Doi:10.1016/J.Mjafi.2020.10.021
6. Gloria Sa, Akbar S. The Impact Of Social Media Usage To Academic Performance. *J Pendidik Kedokt Indones Indones J Med Educ*. 2019;8(2):68. Doi:10.22146/Jpki.45497
7. Xu Y, Li Y, Zhang Q, Yue X, Ye Y. Effect Of Social Media Overload On College Students' Academic Performance Under The Covid-19 Quarantine. *Front Psychol*. 2022;13(August):1-13. Doi:10.3389/Fpsyg.2022.890317
8. Tafesse W. Social Networking Sites Use And College Students' Academic Performance: Testing For An Inverted U-Shaped Relationship Using Automated Mobile App Usage Data. *Int J Educ Technol High Educ*. 2022;19(1). Doi:10.1186/S41239-022-00322-0
9. Anik Supriani, Ella Indah Safitri, Edy Siswantoro I. The Relationship Of Social Media Use With Sleep Quality And Learning Concentration. *J Ners Community*. 2022;13(1):64-70. <https://Journal.Unigres.Ac.Id/Index.Php/Jnc/Article/View/1637>
10. Hasibuan Fr., Nasution D. *Hubungan Tingkat Pemakaian Media Sosial Terhadap Simtom Depresi Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan*. Vol 5.; 2021.
11. Alifiani H. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja Smp. *Indones Berdaya*. 2024;5(2):531-534.

12. Cappelle S, Pareto D, Sunaert S, Et Al. T1w/Flair Ratio Standardization As A Myelin Marker In Ms Patients. *Neuroimage Clin.* 2022;36(March):103248. Doi:10.1016/J.Nicl.2022.103248
13. Yacou Ma, Chowdury A, Easter P, Hanna Gl, Rosenberg Dr, Diwadkar Va. Sustained Attention Induces Altered Effective Connectivity Of The Ascending Thalamo-Cortical Relay In Obsessive-Compulsive Disorder. *Front Psychiatry.* 2022;13(August):1-21. Doi:10.3389/Fpsyt.2022.869106
14. Sheena Mk, Jimmy J, Burkhouse Kl, Klumpp H. Corresponds With Rumination In Depression And Social Anxiety. Published Online 2022. Doi:10.1016/J.Psychresns.2021.111385.Anterior
15. Lee Th, Kim Sh, Katz B, Mather M. The Decline In Intrinsic Connectivity Between The Salience Network And Locus Coeruleus In Older Adults: Implications For Distractibility. *Front Aging Neurosci.* 2020;12(January):1-8. Doi:10.3389/Fnagi.2020.00002
16. Dahl Mj, Mather M, Werkle-Bergner M, Et Al. Locus Coeruleus Integrity Is Related To Tau Burden And Memory Loss In Autosomal-Dominant Alzheimer's Disease. *Neurobiol Aging.* 2022;112:39-54. Doi:10.1016/J.Neurobiolaging.2021.11.006
17. Huizeling E, Wang H, Holland C, Kessler K. Changes In Theta And Alpha Oscillatory Signatures Of Attentional Control In Older And Middle Age. *Eur J Neurosci.* 2021;54(1):4314-4337. Doi:10.1111/Ejn.15259
18. Hood R, Chen Yh, Goldsmith Jr. Tnfaip8 Regulates Intestinal Epithelial Cell Differentiation And May Alter Terminal Differentiation Of Secretory Progenitors. *Cells.* 2021;10(4). Doi:10.3390/Cells10040871
19. Akiti K, Tsutsui-Kimura I, Xie Y, Et Al. Striatal Dopamine Explains Novelty-Induced Behavioral Dynamics And Individual Variability In Threat Prediction. *Neuron.* 2022;110(22):3789-3804.E9. Doi:10.1016/J.Neuron.2022.08.022
20. Winata Ik. Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19. *J Komun Pendidik.* 2021;5(1):13. Doi:10.32585/Jkp.V5i1.1062
21. Kahneman D. *Attention And Effort.*
22. Sweller J. *Cognitive Load Theory.* Vol 55. Elsevier Inc. Doi:10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8

23. Zimmerman B. Attai N I N G Self-Regulation.
24. Surabaya Um. Lampiran Lampiran 1. Sertifikat Etik 77. :77-116.
25. Widyati N. Novian Widyati_Bab 2_Pm2022. Published Online 2021:7-20.
26. Susanti S, Pulungan F, Rezki Ma, Purba Mp, Grey Ra, Gaol L. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Smp It Swasta Ad Durrah. *Sani Susanti, Et Al.* 2024;2(1):57-65. <https://Ejournal.Edutechjaya.Com/Index.Php/Jitk>
27. Ardiyanti A, Rhamadani Mt, Putri Ra, Widya S, Tarigan J. Pengaruh Media Sosial Terhadap Konsentrasi Dan Fokus Belajar Mahasiswa / I Unimed Fakultas Fbs. 2025;3(1):69-76.
28. Agustiah D, Fauzi T, Ramadhani E. Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Belajar Siswa. *Islam Couns J Bimbing Konseling Islam.* 2020;4(2):181. Doi:10.29240/Jbk.V4i2.1935
29. Ramadhana Rt, Prasetyo B. Indonesia Economic Journal. *Indones Econ J.* 2025;1(2):635-664.
30. Awahatillah Pa, Dewi J, Ningtyas A, Purwanti I, Mutmainah I. Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Fokus Belajar Mahasiswa. 2022;2:332-340.
31. Bogor Man. Hubungan Aktivitas Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Siswa Siswi. Published Online 2025.
32. Nisa S 201. *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir.*; 2020.
33. Telaumbanua En, Zai E. Pengaruh Media Sosial Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Teknologi Informasi. 2025;02:35-41.
34. Samaha M, Hawi Ns. Computers In Human Behavior Relationships Among Smartphone Addiction , Stress , Academic Performance , And Satisfaction With Life. *Comput Human Behav.* 2016;57:321-325. Doi:10.1016/J.Chb.2015.12.045
35. Pascoe Mc, Hetrick Se, Parker Ag, Et Al. The Impact Of Stress On Students In Secondary School And Higher Education Education. *Int J Adolesc Youth.* 2020;25(1):104-112. Doi:10.1080/02673843.2019.1596823
36. Al-Rahmi Am, Shamsuddin A, Wahab E, Et Al. Social Media Usage And Acceptance In Higher Education : A Structural Equation Model.

- 2022;(August):1-14. Doi:10.3389/Feduc.2022.964456
37. Caelum D, Theodora A. A Mixed-Methods Study Of Problematic Social Media Use , Attention Dysregulation , And Social Media Use Motives. Published Online 2022.
 38. Setiawan H, Phillipson S. The Correlation Between Social Media Usage In Academic Context And Self-Efficacy Towards Tpack Of Prospective Science Teachers In Indonesia. 2020;3(March). Doi:10.17509/Jsl.V3i2.22242
 39. Intensitas P, Sosial P, Terhadap M, Lumpur K. Holikul Mubin Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Devi Pramitha. 2025;2(3):69-76.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penggunaan Media Sosial³¹

KUISIONER PENELITIAN

A. Lengkapi Identitas Diri

1. Inisial Nama :
2. Usia :
3. Kelas :
4. Jenis Kelamin :

B. Kuisisioner Penggunaan Media Sosial (SIPMS)

1. Petunjuk pengisian

Dibawah ini terdapat skala pengukuran penggunaan media sosial menggunakan skala likert 1-4. Pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia.

Pilihan jawaban terdiri dari

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1 : Sangat Setuju | 3 : Tidak Sesuai |
| 2 : Setuju | 4 : Sangat Tidak Sesuai |

2. Semua pertanyaan harus dijawab
3. Jawablah pertanyaan dengan jujur apa adanya sesuai keadaan diri anda.
Jawaban dan identitas anda akan dirahasiakan.

KUISIONER INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Menurut saya banyak manfaat yang didapat saat bermain media sosial				
2.	Saya senang berkomunikasi melalui media sosial				
3.	Saat bermain media sosial mood/perasaan saya menjadi lebih baik				
4.	Berkomunikasi melalui media sosial sangat mudah daripada berkomunikasi secara langsung				
5.	Saya merasa tidak tenang apabila lebih dari 4 jam tidak bermain media sosial				
6.	Saya sering update kegiatan sehari – hari ke media sosial				
7.	Saya dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial				
8.	Saya senang membagikan konten di media sosial				
9.	Saya bermain media sosial bukan hanya untuk berkomunikasi saja				
10.	Dalam sehari say abisa mengakses media sosial lebih dari 15 kali				
11.	Saya merasa ada yang kurang apabila tidak mengakses media sosial				
12.	Saya sering melupakan orang yang berada disekitar saya saat bermain media sosial				
13.	Menurut saya media sosial adalah tidak lebih dari alat untuk memudahkan komunikasi				
14.	Semakin hari waktu saya tersita hanya untuk bermain media sosial				
15.	Saya sering berdiskusi melalui media sosial dengan teman teman				
16.	Saya lebih nyaman bercerita melalui media sosial dibandingkan bercerita secara langsung				
17.	Saya terlalu sibuk mengakses media sosial, saya sering lupa diri dalam melakukan kewajiban saya				
18.	Saya lebih senang berdiskusi secara tatap muka				

Lampiran 2 Kuesioner Konsentrasi Belajar 1²⁴

Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version (SLCQ-I)

1	2	3	4	5	6	7
Tidak Pernah Sama Sekali	Hampir Tidak Pernah	Jarang	Kadang - Kadang	Sering	Biasanya	Selalu

No.	Pertanyaan	Sikap/Jawaban						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Saya tahu rentang nilai standar kelulusan matakuliah yang diberitahukan dosen (biasanya saat kontrak kuliah)							
2	Saya berusaha sebaik mungkin agar konsentrasi saya tidak terganggu supaya tetap fokus saat kuliah							
3	Meskipun saya mengantuk dan sangat mengantuk saya mencoba untuk tetap fokus							
4	Saya berusaha agar tidak terganggu dengan obrolan teman saat di kelas							
5	Saya memperhatikan poin poin bahasan yang ditekankan/menjadi perhatian di papan tulis/layar							
6	Saya mampu melupakan hal hal atau permasalahan yang mengganggu pikiran saya, dan tetap dapat fokus saat di kelas							
7	Saya mampu fokus terhadap instruksi dosen							
8	Saya mampu memahami poin poin atau bahasan inti yang disampaikan pengajar (dosen)							
9	Saya mampu memahami materi pembelajaran kuliah							
10	Saya memahami tugas yang diberikan dosen							
11	Saya selalu berpikir tentang materi perkuliahan							
12	Saya memperhatikan saksama saat teman saya menjawab pertanyaan yang diajukan dosen							
13	Saya mencatat saat kuliah dan saya pun dapat mengatur cara belajar saya sendiri							
14	Saya mampu memusatkan perhatian saya seperti yang diinstruksikan dosen							
15	Saya memperhatikan pembelajaran yang cukup rumit yang disampaikan oleh dosen							
16	Saya tahu poin poin penting dari hasil pembelajaran							
17	Meskipun pembelajaran di kelas sangat monoton, saya masih tetap dapat fokus							

18	Saya mampu menyoroti poin poin penting pada saat kuliah								
19	Pada saat saya harus memperhatikan poin poin penting di papan tulis/layar, saya mampu memusatkan perhatian pada papan tulis/layar								

Rentang Skor SLCQ-I :

19 – 84 : Konsentrasi rendah

85 – 114 : Konsentrasi sedang

115 – 133 : Konsentrasi tinggi

Lampiran 3 Ethical Clearance



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No : 17/KEPK/FKUMSU/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Adinda Shafira Ichwani Lubis
Principal in investigator

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Name of the Institution
Faculty of Medicine and Health Sciences University of Muhammadiyah Sumatera Utara

Dengan Judul
Title

"HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND THE CONCENTRATION OF STUDENTS AT THE FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF NORTH SUMATRA"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 November 2025 sampai dengan tanggal 12 November 2026
The declaration of ethics applies during the periode November 12, 2025 until November 12, 2026



Medan, 12 November 2025
 Ketua
 Assec. Prof. Dr. dr. Nurfadly, MKT

Lampiran 4 Izin Penelitian



Nomor : 2024/II.3.AU/UMSU-8/F/2025
 Lamp. : -
 Hal : Mohon Izin Penelitian

Medan, 21 Jumadil Awal 1447 H
 12 November 2025 M

Kepada : Yth. **Ketua Prodi Pendidikan Dokter**
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) Medan, maka kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin mengambil data kepada mahasiswa/i yang akan mengadakan penelitian sebagai berikut :

N a m a : Adinda Shafira Ichwani Lubis
 NPM : 2208260110
 Semester : VII (Tujuh)
 Fakultas : Kedokteran
 Jurusan : Pendidikan Dokter
 Judul : Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih. Semoga amal kebaikan kita diridhai oleh Allah SWT. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb



Dekan,

dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THTBKL, Subsp. Rino(K)
 NIDN : 0106098201

Tembusan :

1. Wakil Rektor I UMSU
2. Ketua Skripsi FK UMSU
3. Peringgal



Lampiran 5 Surat keterangan selesai penelitian



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN FKIK UMSU

Nama : ADINDA SHAFIRA ICHWANI LUBIS

NPM : 2208260110

Program Studi : Pendidikan Dokter

Judul Proposal : Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa
Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera
Utara Angkatan 2024

Menyatakan bahwa mahasiswa/i yang bersangkutan telah menyelesaikan penelitian di FKIK UMSU

Medan 06 Desember 2025

Ketua Prodi Pendidikan Kedokteran

dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked



Lampiran 6 Master Data

NO	Nama	Jenis kelamin	Media sosial	Konsentrasi belajar
1	UDH	2	2	2
2	HAI	2	2	2
3	FAL	1	2	2
4	SRA	2	2	2
5	T	2	2	2
6	S	2	2	2
7	FF	2	2	3
8	SHN	1	2	3
9	MASJ	1	2	2
10	AML	1	1	2
11	FANI	2	2	3
12	DNABS	2	1	3
13	DDD	2	1	1
14	CML	2	2	3
15	NML	2	2	3
16	KAHA	2	2	3
17	NTU	2	2	3
18	SRR	2	2	2
19	FAH	1	2	2
20	HI	2	2	2
21	SYRA	2	2	2
22	SA	2	2	2
23	MAAAA	1	1	3
24	KRE	2	2	3
25	T	2	2	2
26	ZA	2	2	2
27	TAS	2	2	2
28	MALS	2	2	1
29	AM	2	2	2
30	FAIH	2	2	2
31	HAH	1	2	2
32	FS	2	2	2
33	NRAS	2	1	3
34	NRS	2	2	2
35	DS	1	1	2
36	NFI	2	2	3
37	DND	2	2	1

38	NWK	2	2	2
39	SM	2	2	3
40	NMFF	2	2	2
41	SLM	2	2	2
42	NAAR	2	2	2
43	RAV	1	2	3
44	MIF	1	2	2
45	JST	2	2	1
46	NPR	2	2	2
47	MRAS	1	2	1
48	NAS	2	2	2
49	A	1	2	2
50	MAS	1	2	2
51	ESL	2	1	3
52	MISH	1	2	2
53	SJF	2	1	1
54	BS	1	1	2
55	GARD	2	2	1
56	NDEN	2	1	2
57	AAR	1	1	3
58	HP	2	1	3
59	FDS	1	1	3
60	KS	2	2	2
61	SAAA	2	2	2
62	DAA	2	1	2
63	AHS	1	1	3
64	SAT	1	1	3
65	NS	2	1	2
66	KFD	2	1	2
67	NKH	2	1	3
68	ZAS	2	1	2
69	NN	2	1	2
70	NTA	2	1	2
71	TYAL	2	1	2
72	MAZ	1	1	1
73	MRDS	1	1	2
74	NAM	2	1	2
75	LAF	1	2	2

Keterangan:

Jenis Kelamin

1= Laki-laki

2= Perempuan

3= Tinggi

Media Sosial

1= Rendah

2= Sedang

3= Tinggi

Konsentrasi Belajar

1=Konsentrasi Rendah

2=Konsentrasi Sedang

3=Konsentrasi Tinggi

Lampiran 7 Hasil Analisis Data Penelitian

1. Analisis Univariat

1. Jenis kelamin

Jenis Kelamin Responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	22	29.3	29.3	29.3
	perempuan	53	70.7	70.7	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

2. Usia

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	1.3	1.3	1.3
	18	9	12.0	12.0	13.3
	19	49	65.3	65.3	78.7
	20	13	17.3	17.3	96.0
	21	3	4.0	4.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

3. Penggunaan Media Sosial

Katagori_Intesitas_Penggunaan_Media_Sosial					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	26	34.7	34.7	34.7
	Sedang	49	65.3	65.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

4. Tingkat Konsentrasi Belajar

Kategori_Konsentrasi_Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	10.7	10.7	10.7
	Sedang	46	61.3	61.3	72.0
	Tinggi	21	28.0	28.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

2. Analisis Bivariat

CROSSTABS

/TABLES=MS BY KB

/FORMAT=AVALUE TABLES

/STATISTICS=CHISQ

/CELLS=COUNT EXPECTED TOTAL

/COUNT ROUND CELL.

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Media Sosial * Konsentrasi Belajar	75	100.0%	0	0.0%	75	100.0%

Media Sosial * Konsentrasi Belajar Crosstabulation

			Konsentrasi Belajar			Total
			Konsentrasi Rendah	Konsentrasi Sedang	Konsentrasi Tinggi	
Media Sosial	Rendah	Count	3	13	10	26
		Expected Count	2.8	15.9	7.3	26.0
		% of Total	4.0%	17.3%	13.3%	34.7%
	Sedang	Count	5	33	11	49
		Expected Count	5.2	30.1	13.7	49.0
		% of Total	6.7%	44.0%	14.7%	65.3%
Total	Count	8	46	21	75	
	Expected Count	8.0	46.0	21.0	75.0	
	% of Total	10.7%	61.3%	28.0%	100.0%	

Nonparametric Correlations

Correlations

		Media_Sosial	Konsentrasi_Belajar
Spearman's rho	Media_Sosial	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	75
	Konsentrasi_Belajar	Correlation Coefficient	-.127
		Sig. (2-tailed)	.276
		N	75

Lampiran 8 Dokumentasi

KUESIONER PENELITIAN: "Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2024"

Assalamu'alaikum wr. wb.

Kapada Yth. Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UMSU Angkatan 202

Perkenalkan saya Adinda Shafira Ichwani Lubis, NPM 2208260110, mahasiswa Program Studi S1 Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang berjudul: "Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2024".

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024. Partisipasi Anda dalam penelitian ini sangat diperlukan. Dalam menjawab data yang tertera pada setiap pertanyaan ini pengetahuan, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi informasi tambahan serta wawasan baru bagi Anda. Saya sangat berharap mahasiswa/i yang memenuhi kriteria penelitian bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipasi beresil tentunya tanpa adanya paksaan dan bentuk apapun.

Dalam penelitian ini, mahasiswa/i akan diminta untuk mengisi data pribadi sebagai responden, kemudian melakukan pengisian kuesioner yang mencakup pertanyaan mengenai penggunaan media sosial serta konsentrasi belajar. Saya menjamin kegiatan Anda dalam mengisi setiap pertanyaan sesuai dengan kondisi yang Anda alami, tanpa ada soal yang berbelit-belit. Semua data yang diberikan akan dipaparkan kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk keperluan akademik penelitian ini. Data yang terungkap akan tidak untuk menghasikan temuan penelitian.

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada mahasiswa/i yang bersedia berpartisipasi. Kehadiran Anda memberikan kontribusi penting bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Dengan memahami informasi yang telah disampaikan diharapkan Anda bersedia mengisi bentuk pertanyaan dan melakukan pengisian form penelitian ini. Dengan melakukan pengisian, berarti Anda telah memahami dan menyetujui untuk berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini. Atas perhatian, kerendahan, dan partisipasi Anda dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih. Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Homat saya,
Adinda Shafira Ichwani Lubis
(Mahasiswa FKIK UMSU) *Assalamu'alaikum Wr. Wb. 2208260110*

Email *

Jawaban Anda

Nama *

Jawaban Anda

Angkatan *

☐ 2024

Uda *

Jawaban Anda

Jenis kelamin *

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

Apakah Anda mahasiswa aktif Angkatan 2024 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara?

☐ Ya

☐ Tidak

Apakah kamu menggunakan Media sosial minimal 1 kali sehari? *

☐ Ya

KUESIONER PENELITIAN:

Portanyaan Jawaban Selesai

Kuesioner intensitas penggunaan media sosial

Stasiun ini setiap pertanyaan dengan jujur sesuai keadaan Anda. Jawaban Anda bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

1. Menurut saya banyak manfaat yang didapat saat bermain media sosial *

☐ Sangat setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

2. Saya senang berkomunikasi melalui media sosial *

☐ Sangat setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

3. Saat bermain media sosial mood/persaan saya menjadi lebih baik *

☐ Sangat setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

KUESIONER PENELITIAN:

Portanyaan Jawaban Selesai

4. Berkomunikasi melalui media sosial sangat mudah daripada berkomunikasi secara langsung

☐ Sangat setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

5. Saya merasa tidak tenang apabila lebih dari 4 jam tidak bermain media sosial *

☐ Sangat setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

6. Saya sering update kegiatan sehari-hari ke media sosial *

☐ Sangat setuju

☐ Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Sangat Tidak Setuju

< 29

 Farhan Komting 2024

Tue, 25 Nov

Messages and calls are end-to-end encrypted. Only people in this chat can read, listen to, or share them. Learn more

Dekk 12.00

KUESIONER PENELITIAN:

"Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar..."

docs.google.com

Assalamu'alaikum Wr. Wb. teman-teman

Perkenalkan, saya Adinda Shafira Ichwani Lubis, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2022 dengan NPM 2208260110. Saat ini saya tengah melaksanakan penelitian skripsi yang berjudul:

Link Penelitian:

<https://forms.gle/hFVMLphXPUUaEN9d7>

Lampiran 9 Artikel Penelitian

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA ANGKATAN 2024

Adinda Shafira Ichwani Lubis¹, Siti Mirhalina Hasibuan², Desi Isnayanti³, Yenita⁴

¹*Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Sumatera Utara*

e-mail: adindashafiraichwanilubis@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Media sosial merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, termasuk dalam mendukung maupun mengganggu proses belajar. Penggunaan yang semakin meningkat menimbulkan kekhawatiran terhadap potensi penurunan konsentrasi belajar, terutama pada mahasiswa kedokteran yang memiliki tuntutan akademik tinggi. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel berjumlah 75 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner penggunaan media sosial dan *Student Learning Concentration Questionnaire – Indonesia Version* (SLCQ-I). Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi tiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman untuk menguji hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan media sosial kategori sedang (65,3%) dan tingkat konsentrasi belajar kategori sedang (61,3%). Uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $p = 0,276$ ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,127$, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar mahasiswa. **Kesimpulan:** Penggunaan media sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap konsentrasi belajar lebih dipengaruhi oleh konteks dan pola penggunaannya, bukan intensitasnya semata.

Kata kunci: Media sosial, konsentrasi belajar, mahasiswa kedokteran.

ABSTRACT

Background: Social media is an integral part of students' lives, including in supporting or disrupting the learning process. Increasing usage raises concerns about the potential decline in study concentration, especially among medical students who face high academic demands. **Objective:** To determine the relationship between social media usage and study concentration among students of the Faculty of Medicine and Health Sciences at Muhammadiyah University of North Sumatra, class of 2024. **Method:** This study is a quantitative research with a cross-sectional design. The sample consisted of 75 respondents selected using a simple random sampling technique. Data were collected through a social media usage questionnaire and the Student Learning Concentration Questionnaire – Indonesia Version (SLCQ-I). Univariate analysis was used to observe the frequency distribution of each variable, while bivariate analysis used the Spearman correlation test to examine the relationship between social media use and learning concentration. **Results:** The study showed that most respondents had a moderate level of social media usage (65.3%) and a moderate level of learning concentration (61.3%). The Spearman correlation test showed a p -value = 0.276 ($p > 0.05$) with a correlation coefficient $r = -0.127$, indicating that there is no significant relationship between social media use and students' learning concentration. **Conclusion:** The use of social media is not significantly related to students' study concentration. This indicates that the influence of social media on study concentration is more affected by the context and usage patterns, rather than by the intensity alone.

Keywords: Social media, study concentration, medical students

PENDAHULUAN

Di era perkembangan teknologi informasi yang pesat, media sosial telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi muda. Platform seperti Instagram, *YouTube*, *TikTok* dan *Facebook* digunakan tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga untuk komunikasi, pencarian informasi, dan bahkan pembelajaran.¹

Media sosial merupakan suatu teknologi yang memudahkan seseorang dalam berkomunikasi, berinteraksi, berbagi informasi, menikmati hiburan, serta mengakses berbagai hal lain yang tersedia di media sosial.^{2,3} Perkembangan pengguna media sosial di Indonesia mengalami peningkatan. Menurut laporan dari *We Are Social* tahun 2023, Indonesia menempati posisi sebagai salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbanyak di dunia, dengan lebih dari 170 juta pengguna aktif.

Meskipun media sosial membawa manfaat, seperti mempercepat akses informasi dan memfasilitasi pembelajaran daring, penggunaan yang berlebihan juga menimbulkan tantangan baru, terutama dalam hal konsentrasi belajar.⁴ Berdasarkan Survei Penetrasi Internet Indonesia dari APJII tahun 2024 menunjukkan bahwa 79,50% penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet, dengan pelajar

dan mahasiswa sebagai pengguna terbanyak (95,92%).

Generasi Z, yang terdiri dari individu berusia 12–27 tahun, mencakup sebagian besar mahasiswa dan menyumbang 30,62% dari total pengguna internet. Dalam kelompok ini, durasi penggunaan media sosial bervariasi, dengan 13,78% pengguna menghabiskan waktu lebih dari 4 jam per hari.¹ Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2021–2022, kelompok usia yang paling aktif menggunakan media sosial merupakan remaja awal, yaitu berusia 13–18 tahun, dengan persentase sebesar 99,16%.

Kelompok usia 19–34 tahun menempati posisi kedua dengan persentase penggunaan mencapai 98,64%.² Berdasarkan hasil Survei Penetrasi Internet Indonesia tahun 2024, tercatat bahwa 79,50% penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet. Di antara kelompok pengguna merupakan seorang pelajar dan mahasiswa yang menempati posisi tertinggi dengan angka penetrasi mencapai 95,92%.¹

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa semakin sering mereka menggunakan media sosial, terutama untuk hal-hal yang tidak berkaitan dengan akademik, semakin menurun pula capaian akademik mereka.⁵ Hal ini didukung oleh

studi dari Universitas Islam Sumatera Utara yang menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial untuk hiburan cenderung memiliki IPK lebih rendah, sedangkan mereka yang memanfaatkannya untuk mendukung kegiatan belajar menunjukkan hasil akademik yang lebih baik.⁶

Hasil serupa juga terlihat dari penelitian yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kelelahan kognitif dan berujung pada penurunan kemampuan akademik, terutama dalam konteks pembelajaran daring yang padat.⁷ Peningkatan frekuensi penggunaan media sosial dan keterlibatan mahasiswa di dalamnya dapat berdampak pada konsentrasi belajar.⁹

Hal ini menjadi perhatian khusus, terutama bagi mahasiswa kedokteran yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi serta tuntutan kemampuan kognitif yang besar. Sampai saat ini, belum banyak penelitian yang secara spesifik membahas hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran, khususnya di lingkungan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Maka dari itu, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2024. Hasilnya diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mendorong mahasiswa lebih bijak dan terarah dalam memanfaatkan media sosial agar tidak mengganggu konsentrasi belajar mereka.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024.

Data dikumpulkan pada satu waktu tertentu tanpa intervensi, menggunakan instrumen kuesioner yang mengukur tingkat penggunaan media sosial serta tingkat konsentrasi belajar responden.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juli sampai Desember Tahun 2025. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara JL. Gedung Arca No.53 Kota Medan Provinsi Sumatera Utara.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024 yang berjumlah 262 orang.

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus besar sampel untuk penelitian analitik korelatif. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 75 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak di mana setiap individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai responden.

Proses pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan daftar nama mahasiswa angkatan 2024 dan pemilihan dilakukan secara acak menggunakan aplikasi pengacak atau sistem undian.

Adapun Kriteria Inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah:

Kriteria Inklusi:

1. Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2024.
2. Menggunakan media sosial minimal 1 kali dalam sehari.

Kriteria Eksklusi:

1. Mahasiswa yang sedang cuti akademik pada saat penelitian dilakukan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik survei dengan kuesioner tertutup sebagai instrumen penelitian. Kuesioner dibagikan secara

daring melalui Google Form kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang terkumpul kemudian dikodekan dan dianalisis secara kuantitatif menggunakan program statistik.

Analisis data meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar. Uji Spearman digunakan karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian distribusi karakteristik responden berdasarkan demografi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan demografi

Karakteristik Demografi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	29.3
Perempuan	53	70.7
Usia (Dalam Tahun)		
17	1	1.3
18	9	12.0
19	49	65.3
20	13	17.3
21	3	4.0
Total	75	100.0

Berdasarkan Tabel 4.1 mengenai distribusi karakteristik responden, Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, yaitu 53 orang (70,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 22 orang (29,3%). Berdasarkan usia, kelompok usia yang paling dominan adalah responden berusia 19 tahun, yaitu 49 responden (65,3%). Kelompok usia 20

tahun berjumlah 13 responden (17,3%), usia 18 tahun sebanyak 9 responden (12,0%), usia 21 tahun sebanyak 3 responden (4,0%), dan yang paling sedikit adalah usia 17 tahun, yaitu 1 responden (1,3%).

Tabel 4. 6 Distribusi tingkat Penggunaan Media Sosial

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	26	34.7
Sedang	49	65.3
Tinggi	0	0.0
Total	75	100.0

Berdasarkan Tabel 4.2, responden dengan intensitas penggunaan media sosial kategori rendah berjumlah 26 orang (34,7%). responden kategori sedang, sebanyak 49 orang (65,3%). Sementara itu, tidak terdapat responden yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi, yaitu 0 orang (0,0%) dari total 75 responden.

Tabel 4. 7 Distribusi Tingkat Konsentrasi Belajar

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	8	10.7
Sedang	46	61.3
Tinggi	21	28.0
Total	75	100.0

Berdasarkan Tabel 4.3, responden dengan tingkat konsentrasi belajar kategori rendah berjumlah 8 orang (10,7%). responden kategori sedang, sebanyak 46 orang (61,3%). Sementara itu, responden dengan tingkat konsentrasi belajar tinggi berjumlah 21 orang (28,0%) dari total 75 responden.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi Penggunaan Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar

Tabel 4. 4 Hasil Uji Korelasi Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar

Media Sosial	Konsentrasi Belajar			Total	p
	Konsentrasi Rendah	Konsentrasi Sedang	Konsentrasi Tinggi		
Rendah	3 4.0%	13 17.3%	10 13.3%	26 34.7%	0,276
Sedang	5 6.7%	33 44.0%	11 14.7%	49 65.3%	
Total	8 10.7%	46 61.3%	21 28.0%	75 100.0%	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebanyak 4,0% orang mahasiswa dengan penggunaan media sosial skala rendah memiliki konsentrasi belajar rendah, sebanyak 17,3 % orang mahasiswa dengan penggunaan media sosial skala rendah memiliki konsentrasi belajar sedang dan sebanyak 13,3 % orang mahasiswa dengan penggunaan media sosial skala rendah memiliki konsentrasi belajar tinggi.

Sebanyak 6,7 % orang mahasiswa dengan penggunaan media sosial skala sedang memiliki konsentrasi belajar rendah, sebanyak 44,0 % orang mahasiswa dengan penggunaan media sosial skala

sedang memiliki konsentrasi belajar sedang dan sebanyak 14,7 % orang mahasiswa dengan penggunaan media sosial skala sedang memiliki konsentrasi belajar tinggi.

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi Spearman diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,276 ($p > 0,05$) dan nilai koefisien korelasi antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar adalah $r = -0,127$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar diterima, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) ditolak.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah mahasiswa perempuan berusia remaja akhir, khususnya berusia 19 tahun. Hal ini menandakan bahwa partisipan berada pada fase transisi memasuki dunia perkuliahan, di mana penggunaan media sosial sudah menjadi bagian dari rutinitas harian. Sebagian besar responden menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial di kategori sedang, bersama dengan mayoritas berada pada tingkat konsentrasi belajar sedang, merupakan individu mampu

untuk menjaga perhatian selama proses pembelajaran, meskipun fokus tersebut masih rentan menurun ketika tuntutan kognitif bertambah atau kegiatan belajar dilakukan dalam waktu yang cukup panjang.

Berdasarkan hasil tabulasi silang, pada kelompok penggunaan media sosial rendah ditemukan variasi tingkat konsentrasi, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya penggunaan media sosial tidak selalu diikuti oleh konsentrasi yang tinggi. Mahasiswa yang tetap memiliki konsentrasi rendah meskipun penggunaan media sosial minimal kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kelelahan, stres akademik, atau motivasi belajar.³³ Sementara itu, mahasiswa dengan konsentrasi sedang dan tinggi pada kelompok ini cenderung memiliki pengelolaan diri dan fokus yang lebih baik sehingga distraksi digital tidak menjadi hambatan.³⁴

Pada kelompok penggunaan media sosial sedang, distribusi konsentrasi juga tersebar pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan pada tingkat moderat belum tentu berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar. Mahasiswa yang memiliki konsentrasi rendah pada kelompok ini kemungkinan mengalami gangguan perhatian akibat frekuensi akses

yang cukup sering, sedangkan mahasiswa dengan konsentrasi sedang dan tinggi mampu mengontrol waktu serta tujuan penggunaan media sosial sehingga tidak mengganggu proses belajar.³⁷

Secara keseluruhan, tabel *crosstabs* memperlihatkan bahwa tingkat konsentrasi muncul pada setiap kategori penggunaan media sosial. Artinya, kemampuan fokus belajar tidak semata-mata ditentukan oleh tinggi atau rendahnya penggunaan media sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal dan kemampuan regulasi diri masing-masing mahasiswa. Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar ($p = 0,276$; $r = -0,127$), yang berarti bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan media sosial dalam penelitian ini tidak membuat konsentrasi belajar menurun atau meningkat.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa perguruan tinggi menemukan bahwa penggunaan media sosial dalam tingkat tertentu tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar dan capaian akademik mahasiswa. Peneliti menjelaskan bahwa mahasiswa mampu mengatur aktivitas penggunaan media sosial mereka sehingga tidak secara langsung mengganggu fokus dan konsentrasi belajar, terutama ketika

penggunaan tersebut masih berada dalam batas yang wajar.⁸

Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Teknologi Informasi menemukan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar tergolong sangat lemah. Nilai korelasi yang rendah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi fokus belajar mahasiswa. Penelitian tersebut menegaskan bahwa konsentrasi belajar lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain seperti manajemen waktu, motivasi belajar, serta tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa.³³

Selain itu, penelitian mengenai penggunaan media sosial pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara langsung antara frekuensi penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian ini menekankan bahwa dampak media sosial terhadap aspek akademik, termasuk konsentrasi belajar, sangat bergantung pada tujuan penggunaan dan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perilaku belajar mereka. Dengan demikian, media sosial tidak selalu berperan sebagai faktor yang mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa.³⁸

Berdasarkan temuan penelitian dan dukungan literatur, tidak ditemukannya

hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar dapat dipahami melalui beberapa kemungkinan. Pertama, mahasiswa saat ini tidak hanya menggunakan media sosial untuk hiburan, tetapi juga untuk kebutuhan akademik seperti mencari materi, berkomunikasi dalam kelompok belajar, dan mengikuti konten edukatif.³⁹

Pola penggunaan yang lebih produktif ini berpotensi mengurangi efek distraksi sehingga tidak secara langsung menurunkan kemampuan konsentrasi. Kedua, durasi penggunaan media sosial pada responden tampaknya masih berada dalam batas yang tidak mengganggu proses belajar. Hal ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian yang menunjukkan pola hubungan berbentuk U-terbalik, di mana penggunaan dalam jumlah sedang belum memberikan dampak negatif yang berarti.³⁹

Ketiga, kemampuan konsentrasi mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar penggunaan media sosial, seperti kemampuan mengatur waktu, tingkat motivasi, beban akademik, kualitas tidur, serta kondisi lingkungan belajar. Faktor-faktor tersebut sering kali berperan lebih besar dalam menentukan tingkat konsentrasi dibandingkan sekadar intensitas penggunaan media sosial.³⁹ Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa

penggunaan media sosial tidak selalu memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, yaitu tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Instrumen yang digunakan hanya menilai intensitas penggunaan media sosial secara umum tanpa membedakan tujuan penggunaannya, sehingga tidak dapat menangkap perbedaan efek antara penggunaan untuk hiburan dan penggunaan untuk kegiatan akademik. Desain penelitian yang bersifat cross-sectional juga menjadi keterbatasan, karena pengumpulan data pada satu waktu tidak memungkinkan peneliti melihat perubahan perilaku maupun konsentrasi dari waktu ke waktu.

Selain itu, data diperoleh melalui kuesioner self-report, yang berpotensi menimbulkan bias persepsi atau ketidaktepatan dalam memperkirakan durasi penggunaan media sosial. Sampel penelitian yang relatif homogen, yaitu mahasiswa dari satu fakultas dan satu angkatan, turut membatasi generalisasi temuan. Di samping itu, tidak adanya

responden dengan kategori penggunaan media sosial tinggi menyebabkan variasi data kurang optimal, sehingga hubungan yang lebih kuat mungkin tidak terdeteksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat penggunaan media sosial pada kategori sedang serta tingkat konsentrasi belajar pada kategori sedang. Hasil uji Spearman menunjukkan nilai $p = 0,276$ ($p > 0,05$) dan koefisien korelasi $r = -0,127$, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar.

Temuan ini menunjukkan bahwa tinggi-rendahnya penggunaan media sosial tidak secara langsung memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi belajar. Hal ini menguatkan penelitian bahwa dampak media sosial terhadap konsentrasi sangat bergantung pada pola dan tujuan penggunaannya, serta dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti manajemen waktu, kualitas tidur, motivasi belajar, tuntutan akademik, dan lingkungan belajar. Dengan demikian, penggunaan media sosial bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa.

SARAN

1. Mahasiswa diharapkan mampu mengelola penggunaan media sosial secara bijak dan terkontrol khususnya dengan memanfaatkannya pada aktivitas yang mendukung proses belajar. Selain itu, diperlukan kemampuan manajemen waktu yang baik serta pengendalian distraksi digital agar kegiatan belajar tetap optimal.
2. Fakultas dapat memberikan edukasi atau pelatihan terkait literasi digital, manajemen waktu, serta strategi belajar yang efektif di era digital. Program pembiasaan penggunaan teknologi secara produktif dapat membantu mahasiswa memaksimalkan manfaat media sosial sekaligus mengurangi potensi gangguannya terhadap proses belajar.
3. Penelitian lanjutan disarankan untuk memasukkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi konsentrasi, seperti kualitas tidur, stres akademik, beban belajar, motivasi, serta faktor lingkungan. Penggunaan desain longitudinal juga perlu dipertimbangkan untuk melihat perubahan pola penggunaan media sosial dan konsentrasi dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, instrumen pengukuran sebaiknya membedakan

tujuan penggunaan media sosial (hiburan, komunikasi, atau akademik) dan melibatkan sampel yang lebih beragam agar hasil penelitian lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Penyelenggara Jasa Internet Indonesia)Apjii (Asosiasi. Internet Indonesia. *Survei Penetrasi Internet Indones*. Published Online 2024;1-90.<https://Survei.Apjii.Or.Id/Survei/Group/9>
2. Aini Q. Hubungan Media Sosial Tiktok Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *At-Taujih J Bimbing Dan Konseling Islam*. 2023;2(1):3.
3. Sitompul P, Mahmudah D, Damanik Mp. Pemanfaatan Media Sosial Dan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Ketenagakerjaan Di Kalangan Angkatan Kerja Muda Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Stud Komun Dan Media*. 2021;25(2):203. Doi:10.31445/Jskm.2021.4399
4. Adolph R. Media Sosial (Definisi, Sejarah Dan Jenis-Jenisnya). 2024;3(6):1-23.
5. Bhandarkar Am, Pandey Ak, Nayak R, Pujary K, Kumar A. Impact Of Social Media On The Academic Performance Of Undergraduate Medical Students. *Med J Armed*

- Forces India*. 2021;77:S37-S41.
Doi:10.1016/J.Mjafi.2020.10.021
6. Gloria Sa, Akbar S. The Impact Of Social Media Usage To Academic Performance. *J Pendidik Kedokt Indones Indones J Med Educ*. 2019;8(2):68.Doi:10.22146/Jpki.45497
 7. Xu Y, Li Y, Zhang Q, Yue X, Ye Y. Effect Of Social Media Overload On College Students' Academic Performance Under The Covid-19 Quarantine. *Front Psychol*. 2022;13(August):1-13.
Doi:10.3389/Fpsyg.2022.890317
 8. Tafesse W. Social Networking Sites Use And College Students' Academic Performance: Testing For An Inverted U-Shaped Relationship Using Automated Mobile App Usage Data. *Int J Educ Technol High Educ*. 2022;19(1).
Doi:10.1186/S41239-022-00322-0
 9. Anik Supriani, Ella Indah Safitri, Edy Siswanto I. The Relationship Of Social Media Use With Sleep Quality And Learning Concentration. *J Ners Community*. 2022;13(1):64-70.
<https://journal.unigres.ac.id/index.php/jnc/article/view/1637>
 10. Hasibuan Fr., Nasution D. *Hubungan Tingkat Pemakaian Media Sosial Terhadap Simtom Depresi Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan*. Vol 5.; 2021.
 11. Alifiani H. Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja Smp. *Indones Berdaya*. 2024;5(2):531-534.
 12. Cappelle S, Pareto D, Sunaert S, Et Al. T1w/Flair Ratio Standardization As A Myelin Marker In Ms Patients. *Neuroimage Clin*. 2022;36(March):103248.
Doi:10.1016/J.Nicl.2022.103248
 13. Yacou Ma, Chowdury A, Easter P, Hanna Gl, Rosenberg Dr, Diwadkar Va. Sustained Attention Induces Altered Effective Connectivity Of The Ascending Thalamo-Cortical Relay In Obsessive-Compulsive Disorder. *Front Psychiatry*. 2022;13(August):1-21.
Doi:10.3389/Fpsyt.2022.869106
 14. Sheena Mk, Jimmy J, Burkhouse Kl, Klumpp H. Corresponds With Rumination In Depression And Social Anxiety. Published Online 2022.Doi:10.1016/J.Psychresns.2021.111385.Anterior
 15. Lee Th, Kim Sh, Katz B, Mather M. The Decline In Intrinsic Connectivity Between The Salience Network And Locus Coeruleus In Older Adults: Implications For Distractibility. *Front Aging*

- Neurosci.* 2020;12(January):1-8.
Doi:10.3389/Fnagi.2020.00002
16. Dahl Mj, Mather M, Werkle-Bergner M, Et Al. Locus Coeruleus Integrity Is Related To Tau Burden And Memory Loss In Autosomal-Dominant Alzheimer's Disease. *Neurobiol Aging.* 2022;112:39-54. Doi:10.1016/J.Neurobiolaging.2021.11.006
 17. Huizeling E, Wang H, Holland C, Kessler K. Changes In Theta And Alpha Oscillatory Signatures Of Attentional Control In Older And Middle Age. *Eur J Neurosci.* 2021;54(1):4314-4337. Doi:10.1111/Ejn.15259
 18. Hood R, Chen Yh, Goldsmith Jr. Tnfaip8 Regulates Intestinal Epithelial Cell Differentiation And May Alter Terminal Differentiation Of Secretory Progenitors. *Cells.* 2021;10(4). Doi:10.3390/Cells10040871
 19. Akiti K, Tsutsui-Kimura I, Xie Y, Et Al. Striatal Dopamine Explains Novelty-Induced Behavioral Dynamics And Individual Variability In Threat Prediction. *Neuron.* 2022;110(22):3789-3804.E9.Doi:10.1016/J.Neuron.2022.08.022
 20. Winata Ik. Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19. *J Komun Pendidik.* 2021;5(1):13. Doi:10.32585/Jkp.V5i1.1062
 21. Kahneman D. *Attention And Effort.*
 22. Sweller J. *Cognitive Load Theory.* Vol 55. Elsevier Inc. Doi:10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8
 23. Zimmerman B. Attai N I N G Self-Regulation.
 24. Surabaya Um. Lampiran Lampiran 1. Sertifikat Etik 77. :77-116.
 25. Widyati N. Novian Widyati_Bab 2_Pm2022. Published Online 2021:7-20.
 26. Susanti S, Pulungan F, Rezki Ma, Purba Mp, Grey Ra, Gaol L. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Smp It Swasta Ad Durrah. *Sani Susanti, Et Al.* 2024;2(1):57-65. <https://Ejournal.Edutechjaya.Com/Index.Php/Jitk>
 27. Ardiyanti A, Rhamadani Mt, Putri Ra, Widya S, Tarigan J. Pengaruh Media Sosial Terhadap Konsentrasi Dan Fokus Belajar Mahasiswa / I Unimed Fakultas Fbs. 2025;3(1):69-76.
 28. Agustiah D, Fauzi T, Ramadhani E. Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Belajar Siswa. *Islam Couns J Bimbing Konseling*

- Islam*. 2020;4(2):181.
Doi:10.29240/Jbk.V4i2.1935
29. Ramadhana Rt, Prasetyo B. Indonesia Economic Journal. *Indones Econ J*. 2025;1(2):635-664.
 30. Awahatillah Pa, Dewi J, Ningtyas A, Purwanti I, Mutmainah I. Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Fokus Belajar Mahasiswa. 2022;2:332-340.
 31. Bogor Man. Hubungan Aktivitas Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Siswa Siswi. Published Online 2025.
 32. Nisa S 201. *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir.*; 2020.
 33. Telaumbanua En, Zai E. Pengaruh Media Sosial Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Teknologi Informasi. 2025;02:35-41.
 34. Samaha M, Hawi Ns. Computers In Human Behavior Relationships Among Smartphone Addiction , Stress , Academic Performance , And Satisfaction With Life. *Comput Human Behav*. 2016;57:321-325.
Doi:10.1016/J.Chb.2015.12.045
 35. Pascoe Mc, Hetrick Se, Parker Ag, Et Al. The Impact Of Stress On Students In Secondary School And Higher Education Education. *Int J Adolesc Youth*. 2020;25(1):104-112.
Doi:10.1080/02673843.2019.1596823
 36. Al-Rahmi Am, Shamsuddin A, Wahab E, Et Al. Social Media Usage And Acceptance In Higher Education : A Structural Equation Model. 2022;(August):1-14.
Doi:10.3389/Feduc.2022.964456
 37. Caelum D, Theodora A. A Mixed-Methods Study Of Problematic Social Media Use , Attention Dysregulation , And Social Media Use Motives. Published Online 2022.
 38. Setiawan H, Phillipson S. The Correlation Between Social Media Usage In Academic Context And Self-Efficacy Towards Tpack Of Prospective Science Teachers In Indonesia. 2020;3(March).
Doi:10.17509/Jsl.V3i2.22242
 39. Intensitas P, Sosial P, Terhadap M, Lumpur K. Holikul Mubin Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Devi Pramitha. 2025;2(3):69-76.

