

Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Stres Akademik: Pengaruh Durasi dan Frekuensi Penggunaan pada Mahasiswa

Shella¹, Ikhlas Rasido², Mardi Lestari³, Dian Fitriani⁴.

(1,2,3,4) Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako, Indonesia.

✉ Corresponding author
[sellashella212@gmail.com]

Abstrak

Penggunaan media sosial yang semakin intensif di kalangan mahasiswa memberikan manfaat dalam komunikasi dan akses informasi, tetapi penggunaan yang tidak terkontrol dapat mengganggu aktivitas akademik dan meningkatkan stres. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap stres akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel terdiri atas 217 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial dan skala stres akademik, kemudian dianalisis dengan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik, dengan koefisien regresi sebesar 0,835, nilai *t* sebesar 6,156, dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai *R* Square sebesar 0,150 menunjukkan kontribusi sebesar 15%, sedangkan 85% dipengaruhi faktor lain di luar model. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya stres akademik mahasiswa.

Kata Kunci: *Intensitas Penggunaan Media Sosial, Media Sosial, Stres Akademik, Mahasiswa, Bimbingan Dan Konseling*

Abstract

The increasing intensity of social media use among university students provides benefits for communication and information access, but uncontrolled use may interfere with academic activities and increase stress. This study aimed to analyze the effect of social media use intensity on academic stress among students in the Guidance and Counseling Study Program at Tadulako University. The study employed a quantitative approach using a survey method. The sample consisted of 217 students selected through *Proportionate Stratified Random Sampling*. Data were collected using social media use intensity and academic stress scales and analyzed using simple linear regression. The results showed that social media use intensity had a positive and significant effect on academic stress, with a regression coefficient of 0.835, a *t*-value of 6.156, and a significance value of $0.000 < 0.05$. The *R* Square value of 0.150 indicated that social media use intensity contributed 15% to academic stress, while the remaining 85% was explained by other factors outside the model. These findings indicate that higher social media use intensity is associated with higher levels of academic stress among university students.

Keyword: *Intensity Of Social Media Use, Social Media, Academic Stress, College Students, Guidance And Counseling*

Article info

Submitted: August 15, 2026; Accepted: August 31, 2026; Published: September 10, 2026

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan arus komunikasi yang semakin pesat telah menjadikan internet sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk pemanfaatan internet yang banyak digunakan adalah media sosial. Kehadiran media sosial memberikan kemudahan bagi individu dalam berkomunikasi, berinteraksi, membangun hubungan sosial, serta memperoleh dan berbagi informasi. Pada tahun 2021, penggunaan media sosial di Indonesia terus menunjukkan peningkatan, dengan jumlah pengguna yang telah mencapai sekitar 175 juta orang atau setara dengan 63% dari keseluruhan populasi (Fatah, 2024).

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa dan tidak terlepas dari aktivitas akademik maupun sosial mereka. Mahasiswa dapat mengakses media sosial secara berulang sepanjang hari, baik pada waktu luang maupun di sela-sela kegiatan perkuliahan. Pola penggunaan yang semakin sering dan berlangsung dalam durasi yang lebih lama menimbulkan perhatian terhadap kemungkinan dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa (Gunawan et al., 2024). Dalam konteks ini, intensitas penggunaan media sosial dapat dipahami sebagai tingkat frekuensi dan durasi seseorang dalam mengakses serta menggunakan media sosial (Achmad & Dewi, 2022). Semakin tinggi intensitas penggunaan, semakin besar pula keterlibatan individu dengan aktivitas media sosial dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kondisi tersebut penting untuk dikaji dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis dan pengalaman akademik mahasiswa.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa berpotensi mengganggu aktivitas akademik. Penggunaan media sosial dalam waktu yang panjang dapat mengurangi waktu belajar, mengganggu konsentrasi, menghambat pengelolaan waktu, serta mengganggu pola tidur. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat mempersulit mahasiswa dalam memenuhi berbagai tuntutan akademik (Rezki et al., 2021). Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perbandingan sosial dengan orang lain. Paparan terhadap berbagai informasi mengenai pencapaian maupun kehidupan orang lain dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berpotensi meningkatkan stres akademik (Hariyanti et al., 2025).

Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang banyak dialami oleh mahasiswa. Berbagai tekanan yang muncul akibat penggunaan media sosial secara intensif, seperti terganggunya waktu belajar, menurunnya konsentrasi, dan tertundanya penyelesaian tugas, dapat menambah beban yang dirasakan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik. Stres akademik berkaitan dengan tekanan mental atau emosional yang muncul akibat tuntutan dan harapan dari lingkungan pendidikan (Anjala, 2024). Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, ujian, pencapaian nilai, keterbatasan waktu, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan. Tekanan tersebut dapat menjadi beban apabila mahasiswa merasa bahwa kemampuan yang dimiliki tidak sebanding dengan tuntutan yang harus dipenuhi. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada konsentrasi, motivasi, kemampuan akademik, dan prestasi mahasiswa (Maulidiya et al., 2021).

Fenomena stres akademik pada mahasiswa juga didukung oleh penelitian Patabang et al. (2025), yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam lingkungan perguruan tinggi. Dalam konteks penggunaan media sosial, intensitas akses yang tinggi dapat menjadi salah satu kondisi yang berpotensi berkaitan dengan meningkatnya tekanan akademik. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, penggunaan media sosial yang intensif dapat mengganggu pengelolaan waktu dan aktivitas akademik mahasiswa. Ketika gangguan tersebut terjadi bersamaan dengan tuntutan perkuliahan, mahasiswa dapat menghadapi tekanan yang lebih besar dalam menyelesaikan kewajiban akademiknya. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang penting untuk dikaji dalam kaitannya dengan stres akademik mahasiswa.

Hubungan antara penggunaan media sosial dan stres pada mahasiswa telah dilaporkan dalam beberapa penelitian. Rezki et al. (2021) menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat stres pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Temuan tersebut diperkuat

oleh [Gunawan et al. \(2024\)](#), yang menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol berkaitan dengan meningkatnya permasalahan psikologis, termasuk stres. Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan indikasi adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial dan stres, hubungan tersebut perlu dikaji lebih spesifik dalam konteks stres akademik karena tekanan akademik memiliki karakteristik yang berkaitan langsung dengan tuntutan pendidikan. Oleh karena itu, penelitian ini menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan pengaruh antara variabel berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, data kuantitatif berupa skor intensitas penggunaan media sosial dan skor stres akademik yang diperoleh dari respons mahasiswa terhadap masing-masing skala penelitian. Skor intensitas penggunaan media sosial digunakan untuk menggambarkan tingkat frekuensi dan durasi penggunaan media sosial mahasiswa, sedangkan skor stres akademik digunakan untuk menggambarkan tingkat tekanan yang dirasakan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Data berupa skor tersebut selanjutnya dianalisis secara statistik untuk menguji apakah intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako. Analisis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui arah, signifikansi, dan besarnya kontribusi variabel intensitas penggunaan media sosial terhadap stres akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako yang terdiri atas mahasiswa angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025, dengan jumlah keseluruhan 502 mahasiswa. Distribusi populasi terdiri atas 97 mahasiswa angkatan 2022, 70 mahasiswa angkatan 2023, 142 mahasiswa angkatan 2024, dan 193 mahasiswa angkatan 2025. Sampel penelitian berjumlah 217 mahasiswa, yang ditentukan berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5%. Pengambilan sampel menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling, sehingga jumlah sampel pada setiap angkatan ditentukan secara proporsional. Distribusi sampel terdiri atas 42 mahasiswa angkatan 2022, 30 mahasiswa angkatan 2023, 61 mahasiswa angkatan 2024, dan 84 mahasiswa angkatan 2025.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua jenis angket, yaitu angket intensitas penggunaan media sosial dan angket stres akademik. Angket intensitas penggunaan media sosial disusun berdasarkan indikator frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, perhatian, dan keterlibatan individu dalam mengakses media sosial. Sementara itu, angket stres akademik disusun berdasarkan indikator tekanan akademik, tuntutan tugas, kecemasan dalam menghadapi evaluasi pembelajaran, dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan akademik.

Uji instrumen dilakukan melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan SPSS versi 25. Butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel pada taraf signifikansi 5% atau nilai signifikansi kurang dari 0,05. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha dengan bantuan SPSS versi 25, dengan instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 25. Analisis meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan regresi linear sederhana. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data melalui nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Uji normalitas dilakukan menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test, dengan data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Uji linearitas dilakukan menggunakan Test for Linearity, dengan hubungan kedua variabel dinyatakan linear apabila nilai Deviation from Linearity $> 0,05$.

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap stres akademik. Analisis ini digunakan karena penelitian hanya melibatkan satu variabel bebas, yaitu intensitas penggunaan media sosial (X), dan satu variabel terikat, yaitu stres akademik (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi alat ukur menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Suatu instrumen dinyatakan reliabel jika memiliki nilai koefisien reliabilitas $> 0,60$.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1)	0.851	Reliabel
Stres Akademik (Y1)	0.957	Reliabel

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,851, sedangkan variabel Stres Akademik memperoleh nilai 0,957. Kedua nilai tersebut ($> 0,60$) sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel dan memiliki konsistensi internal yang tinggi.

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik data penelitian pada masing-masing variabel, yaitu variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial (X) dan Stres Akademik (Y). Analisis ini dilakukan dengan menghitung nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi dari jawaban responden. Statistik deskriptif membantu peneliti mengetahui kecenderungan data sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Penggunaan Media sosial (X1)	217	19.00	90.00	14154.00	65.2258	9.19892
Stres Akademik (Y1)	217	52.00	130.00	19522.00	89.9631	19.84590
Valid N (Listwise)	217					

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 217 mahasiswa. Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial memiliki nilai minimum 19, nilai maksimum 90, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 65,23, dan standar deviasi sebesar 9,20. Sementara itu, variabel Stres Akademik memiliki nilai minimum 52, nilai maksimum 130, nilai rata-rata sebesar 89,96, dan standar deviasi sebesar 19,85. Hasil tersebut memberikan gambaran mengenai sebaran data responden yang selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam analisis inferensial.

Selanjutnya uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data yang diperoleh dalam penelitian. Data yang dianggap mewakili populasi adalah data yang berdistribusi normal. Teknik yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah *Kolmogorov-Smirnov*. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*Asymp. sig.*) ($> 0,05$).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)

		Unstandardized Residual
N		217
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	18.29882886
Most Extreme Differences	Absolut	.049
	Positive	.045
	Negative	-.049
Test Statistic		.049
Asymp. Sig. (2-Tailed) ^c		.200 ^d
Monte Carlo Sig.	Sig.	.231

(2-tailed) ^e	99% Confidence Interval	Lower Bound	.220
		Upper Bound	.242

Berdasarkan hasil uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai statistik sebesar 0.049 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.200. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 0,231 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam model regresi ini terpenuhi.

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel intensitas penggunaan media sosial (X) dengan stres akademik (Y) bersifat linear. Hasil uji linearitas disajikan pada tabel 4.5 sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas (Deviation from Linearity)

Hubungan Variabel	Signifikansi (p-val)	Kesimpulan
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1)	0.224	Linear

Berdasarkan hasil uji pada variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.224. Karena $p > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial (X) terhadap Stres Akademik (Y). Hasil analisis regresi meliputi nilai koefisien regresi, uji t, nilai signifikansi, dan koefisien determinasi.

Analisis Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien determinasi (R²) digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis koefisien determinasi disajikan pada tabel 4.6 sebagai berikut.

Tabel 5 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R²) Model Summary - Y1

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate
0.387	0.150	0.150	-

Berdasarkan hasil perhitungan summary model, diperoleh nilai R-Square sebesar 0.150 (atau 15.0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 15.0% variasi dari variabel Stres Akademik (Y1) dapat dijelaskan oleh variasi dari variabel-variabel independen dalam model ini. Sedangkan sisanya sebesar 85.0% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian.

Uji Signifikansi Simultan (Uji F)

Uji F bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel-variabel independen secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel dependen. Hasil uji Signifikansi Simultan (Uji F) disajikan pada tabel 4.7 sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Uji F (ANOVA - Y1)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	12746.723	1	12746.723	37.891	0.000
Residual	72326.982	215	336.405		
Total	85073.705	216			

Berdasarkan hasil uji ANOVA, diperoleh nilai F-hitung sebesar 37.891 dengan probabilitas (Sig.) sebesar 0.000. Karena nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel independen pada struktur ini berpengaruh secara simultan terhadap variabel Stres Akademik (Y1).

Uji Signifikansi Parsial (Uji t)

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi (Sig.) < 0.05, maka variabel independen berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen. Hasil uji Signifikansi Parsial (Uji t) disajikan pada tabel 4.7 sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji T (Coefficients - Y1)

Variabel	B (Unstd)	Std. Error	Beta	t	Sig.
CONSTANT	35.493	8.936	-	3.972	0.000
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1)	0.835	0.136	0.387	6.156	0.000

Nilai Konstanta sebesar 35,493 menunjukkan bahwa jika Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1) bernilai nol, maka Stres Akademik (Y1) sebesar 35,493. Berdasarkan hasil pengujian secara parsial (uji t), diperoleh kesimpulan bahwa variabel prediktor yang terbukti memberikan pengaruh positif secara signifikan terhadap Stres Akademik (Y1) adalah Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1) (Beta = 0.835, t = 6.156, p = 0.000).

Secara parsial, variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1) terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap Stres Akademik (Y1). Hal ini ditunjukkan oleh perolehan nilai t-statistik sebesar 6.156 dengan tingkat signifikansi p = 0.000 (p < 0.05). Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan hubungan searah, yang berarti semakin tinggi nilai Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1), maka nilai variabel Stres Akademik (Y1) diprediksi akan mengalami peningkatan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,835, nilai t sebesar 6,156, dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial diikuti oleh peningkatan skor stres akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan variasi stres akademik mahasiswa.

Temuan tersebut dapat dipahami melalui perspektif stres yang memandang stres sebagai hasil interaksi antara tuntutan yang dihadapi individu dan kemampuan individu dalam menilai serta mengelola tuntutan tersebut. Dalam konteks mahasiswa, penggunaan media sosial secara intensif dapat menambah tuntutan yang harus dikelola bersamaan dengan tuntutan akademik. Ketika mahasiswa menghabiskan perhatian dan waktu yang semakin besar untuk aktivitas media sosial, sumber daya yang tersedia untuk menyelesaikan tugas akademik dapat menjadi lebih terbatas. Kondisi tersebut dapat meningkatkan persepsi bahwa tuntutan akademik sulit dikendalikan, terutama ketika penggunaan media sosial berlangsung pada waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, menyelesaikan tugas, beristirahat, atau mempersiapkan kegiatan akademik. Dengan demikian, pengaruh yang ditemukan dalam penelitian ini tidak hanya dapat dipahami dari lamanya penggunaan media sosial, tetapi juga dari kemungkinan terganggunya pengelolaan waktu, perhatian, dan kontrol diri mahasiswa.

Interpretasi tersebut sejalan dengan penelitian [Wiyatno et al. \(2026\)](#) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu aktivitas akademik mahasiswa melalui penurunan konsentrasi, kecenderungan menunda tugas, dan kesulitan menyeimbangkan aktivitas akademik dengan aktivitas nonakademik. Temuan serupa ditunjukkan oleh [Ardiyanti et al. \(2025\)](#), yang menyoroti kesulitan mahasiswa dalam mengelola waktu belajar ketika penggunaan media sosial menjadi bagian yang dominan dalam aktivitas sehari-hari. Penelitian Touloupis dan Campbell juga menunjukkan bahwa problematic social media use berkaitan dengan perilaku

prokrastinasi akademik pada kelompok siswa, termasuk mahasiswa, sehingga penggunaan media sosial perlu dipahami dalam kaitannya dengan perilaku akademik yang muncul setelah atau bersamaan dengan aktivitas digital tersebut.

Mekanisme tersebut juga diperkuat oleh penelitian [Rasouli et al. \(2025\)](#), yang menemukan bahwa problematic social media use dapat memprediksi prokrastinasi akademik dan bahwa kontrol diri memainkan peran penting dalam hubungan tersebut. Temuan ini penting untuk menjelaskan hasil penelitian sekarang karena intensitas penggunaan media sosial yang tinggi tidak selalu berdampak negatif hanya karena mahasiswa menggunakan media sosial dalam waktu yang lama. Dampak negatif lebih mungkin muncul ketika penggunaan tersebut sulit dikendalikan dan mulai bertentangan dengan tujuan akademik. Penelitian memberikan dukungan terhadap pandangan tersebut dengan membedakan penggunaan TikTok secara umum berdasarkan frekuensi dan durasi dari kegagalan kontrol diri dalam menggunakan TikTok. Mereka menemukan bahwa kegagalan kontrol diri memiliki hubungan yang lebih relevan dengan konsekuensi tertentu, terutama *bedtime procrastination*, dibandingkan sekadar ukuran frekuensi dan durasi penggunaan.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan bukti empiris yang lebih luas mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kondisi psikologis mahasiswa dan kelompok usia muda. Meta-analisis [Dadiotis et al. \(2026\)](#) yang mencakup 38 penelitian dengan 29.944 partisipan menemukan korelasi positif antara kecanduan media sosial dengan stres, dengan ukuran hubungan sebesar $r = 0,29$. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini karena menunjukkan bahwa semakin bermasalah pola penggunaan media sosial, semakin besar kecenderungan munculnya stres. Namun, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa besarnya hubungan dapat berbeda menurut karakteristik geografis dan demografis, sehingga konteks populasi perlu dipertimbangkan ketika menginterpretasikan hubungan antara media sosial dan stres.

Temuan tersebut didukung pula oleh [Behera et al. \(2025\)](#) melalui systematic literature review terhadap 57 penelitian dengan lebih dari 571.000 partisipan dari berbagai negara. Kajian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sehari-hari berkaitan dengan peningkatan stres, kecemasan, depresi, kesepian, dan kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, meta-analisis Keles et al. menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan masalah kesehatan mental pada kelompok usia muda. Hasil systematic review lainnya juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan masalah kesehatan mental dan kualitas tidur, sedangkan penggunaan yang lebih problematik memiliki hubungan yang lebih konsisten dengan depresi, kecemasan, dan gangguan tidur.

Hubungan tersebut juga dapat dijelaskan melalui gangguan terhadap kualitas tidur dan pemulihan psikologis mahasiswa. Penelitian Abu-Snieneh et al. terhadap 412 mahasiswa menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan performa akademik. Temuan ini relevan karena kurangnya waktu istirahat dapat memperlemah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik pada hari berikutnya. Meta-analisis Li et al. yang melibatkan 40 penelitian dan 33.650 mahasiswa juga menemukan hubungan antara kecenderungan penggunaan telepon secara adiktif dengan kecemasan, depresi, impulsivitas, dan kualitas tidur yang buruk. Walaupun penggunaan telepon tidak identik dengan penggunaan media sosial, temuan tersebut memberikan konteks bahwa keterlibatan digital yang berlebihan dapat berkaitan dengan berbagai kondisi psikologis dan perilaku yang berpotensi memperburuk kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik.

Penelitian [Zhu et al. \(2023\)](#) memperlihatkan mekanisme yang lebih spesifik dengan menghubungkan kecanduan media sosial, *social media fatigue*, *fear of missing out* (FoMO), dan kualitas tidur pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa konsekuensi penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan, tetapi juga dengan pengalaman psikologis yang muncul selama berinteraksi dengan media sosial. Dalam konteks mahasiswa, keterpaparan terus-menerus terhadap informasi, tuntutan untuk mengikuti perkembangan sosial, dan keinginan untuk tetap terhubung dapat meningkatkan beban psikologis. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dipahami sebagai bagian dari proses yang lebih luas, yaitu penggunaan media sosial yang intensif dapat meningkatkan tuntutan psikologis dan mengurangi kemampuan mahasiswa untuk memusatkan sumber daya perhatian pada tuntutan akademik.

Temuan mengenai gangguan aktivitas akademik juga memperoleh dukungan dari penelitian [Salari et al. \(2025\)](#). Melalui meta-analisis terhadap 16 penelitian dengan 6.472 mahasiswa, penelitian tersebut menemukan hubungan negatif antara kecanduan media sosial dan pencapaian akademik ($r = -0,172$). Temuan tersebut tidak secara langsung mengukur stres akademik, tetapi relevan untuk menjelaskan salah satu jalur yang mungkin menghubungkan penggunaan media sosial dengan stres. Ketika penggunaan media sosial berkaitan dengan penurunan keterlibatan akademik atau pencapaian akademik, mahasiswa dapat menghadapi konsekuensi akademik tambahan berupa keterlambatan tugas, hasil belajar yang kurang optimal, atau tekanan untuk memenuhi tuntutan akademik.

Hubungan antara media sosial dan aktivitas akademik juga tidak selalu bersifat negatif. Penelitian [Miedzobrodzka et al. \(2024\)](#) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara umum perlu dibedakan dari penggunaan yang mengalami kegagalan kontrol diri. Demikian pula, systematic review terbaru mengenai mahasiswa menunjukkan bahwa dampak penggunaan media sosial dapat dipengaruhi oleh tujuan dan pola penggunaannya. Penggunaan yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan dapat memberikan manfaat, sedangkan penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol lebih berpotensi berkaitan dengan masalah psikologis dan akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak seharusnya dimaknai bahwa media sosial pada dirinya sendiri merupakan sumber stres akademik, tetapi bahwa intensitas penggunaan yang tinggi dalam konteks pengelolaan diri yang kurang efektif dapat menjadi kondisi yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik.

Hasil penelitian ini selanjutnya perlu ditempatkan dalam konteks besarnya kontribusi variabel. Nilai *R Square* sebesar 0,150 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial menjelaskan 15% variasi stres akademik mahasiswa. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berperan, tetapi bukan faktor dominan yang menjelaskan keseluruhan stres akademik. Sebanyak 85% variasi stres akademik berada di luar model penelitian dan kemungkinan berkaitan dengan faktor lain. Faktor tersebut dapat mencakup beban akademik, manajemen waktu, tekanan pencapaian, kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, kualitas tidur, kondisi keluarga, kondisi finansial, motivasi belajar, efikasi diri, dan karakteristik psikologis mahasiswa. Pandangan ini sejalan dengan penelitian [Samsudin et al. \(2024\)](#) yang menunjukkan bahwa stres berkaitan dengan lingkungan sosial, pengalaman hidup, dan kemampuan individu dalam mengelola emosi.

Besarnya kontribusi sebesar 15% juga perlu dipahami sebagai temuan yang bermakna tetapi tidak besar. Artinya, intervensi untuk mengurangi stres akademik mahasiswa tidak cukup jika hanya diarahkan pada pengurangan penggunaan media sosial. Penelitian mengenai problematic social media use menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, kontrol diri, dan regulasi emosi dapat berperan dalam pola penggunaan media sosial maupun konsekuensinya. Penelitian tentang *digital stress* pada 2.103 mahasiswa di China, misalnya, menunjukkan bahwa stres digital berkaitan dengan problematic social media use baik secara langsung maupun melalui kecemasan dan depresi, sementara *cognitive reappraisal* dapat melemahkan hubungan tersebut. Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan media sosial dan kondisi psikologis bersifat kompleks dan tidak cukup dijelaskan oleh durasi penggunaan saja.

Dari perspektif teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa stres akademik mahasiswa perlu dilihat sebagai fenomena multidimensional. Intensitas penggunaan media sosial dapat menjadi salah satu sumber tuntutan tambahan ketika aktivitas digital mengganggu pengelolaan waktu, perhatian, tidur, atau penyelesaian tugas. Namun, respons stres tetap dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam melakukan penilaian, mengatur diri, dan menggunakan sumber daya psikologis maupun sosial yang tersedia. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak mendukung pandangan yang terlalu sederhana bahwa semakin lama seseorang menggunakan media sosial secara otomatis semakin tinggi stresnya. Hubungan tersebut lebih tepat dipahami sebagai hubungan antara intensitas penggunaan, kontrol diri, pengelolaan waktu, aktivitas akademik, dan kemampuan adaptasi mahasiswa.

Dari perspektif bimbingan dan konseling, temuan ini memiliki implikasi praktis. Konselor perguruan tinggi dapat menggunakan informasi mengenai intensitas penggunaan media sosial sebagai salah satu indikator dalam mengidentifikasi mahasiswa yang berpotensi mengalami masalah pengelolaan waktu dan stres akademik. Layanan preventif dapat diarahkan pada literasi digital,

pengelolaan waktu, pengendalian penggunaan media sosial, pengembangan kebiasaan belajar, dan strategi regulasi emosi. Intervensi tidak perlu diarahkan pada larangan penggunaan media sosial secara total karena media sosial juga dapat mendukung komunikasi dan aktivitas pembelajaran. Fokus intervensi lebih tepat diarahkan pada kemampuan mahasiswa untuk mengendalikan penggunaan media sosial agar tidak mengganggu tujuan akademik. Pendekatan ini didukung oleh penelitian yang merekomendasikan strategi penggunaan teknologi secara seimbang dan intervensi yang mempertimbangkan pola penggunaan, tujuan penggunaan, serta karakteristik psikologis mahasiswa.

Implikasi praktis tersebut juga dapat diterapkan melalui layanan bimbingan kelompok maupun konseling individual. Dalam bimbingan kelompok, konselor dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi pola penggunaan media sosial, mengenali waktu penggunaan yang paling sering mengganggu aktivitas akademik, menetapkan batas penggunaan, serta menyusun jadwal belajar dan istirahat yang realistis. Pada konseling individual, mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi dapat dibantu untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial dengan prokrastinasi, kualitas tidur, regulasi emosi, kecemasan akademik, dan kemampuan kontrol diri. Dengan demikian, hasil penelitian dapat diterjemahkan menjadi intervensi yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan durasi penggunaan, tetapi juga pada peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengelola perilaku digital.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain survei dengan pengambilan data pada satu periode sehingga hubungan yang ditemukan belum dapat digunakan untuk memastikan hubungan sebab-akibat secara temporal. Penelitian longitudinal diperlukan untuk mengetahui apakah intensitas penggunaan media sosial mendahului peningkatan stres akademik atau sebaliknya, apakah mahasiswa yang mengalami stres akademik justru meningkatkan penggunaan media sosial sebagai bentuk pengalihan atau *coping*. Keterbatasan ini juga konsisten dengan temuan meta-analisis dan systematic review terbaru yang menekankan perlunya penelitian longitudinal untuk menjelaskan arah hubungan antara penggunaan media sosial dan kondisi psikologis.

Kedua, data penelitian diperoleh melalui skala yang diisi berdasarkan laporan diri mahasiswa. Pendekatan ini memungkinkan adanya bias persepsi atau bias pelaporan, terutama dalam mengingat frekuensi dan durasi penggunaan media sosial. Penelitian berikutnya dapat mengombinasikan data kuesioner dengan data penggunaan aktual dari perangkat digital atau *digital trace data*. Ketiga, penelitian dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako sehingga generalisasi hasil penelitian ke mahasiswa dari program studi, perguruan tinggi, atau wilayah lain perlu dilakukan secara hati-hati. Karakteristik akademik, budaya, sosial, dan demografis dapat memengaruhi pola penggunaan media sosial maupun pengalaman stres akademik.

Keempat, model penelitian hanya memasukkan intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel prediktor sehingga kontribusi sebesar 15% menunjukkan masih terdapat sejumlah faktor penting yang belum dianalisis. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model yang memasukkan variabel seperti kontrol diri, FoMO, kualitas tidur, prokrastinasi akademik, regulasi emosi, dukungan sosial, efikasi diri, atau kecemasan akademik. Namun, variabel tersebut sebaiknya diuji sebagai mediator atau moderator hanya apabila didukung oleh kerangka teori dan data empiris yang memadai. Penelitian terbaru bahkan menunjukkan bahwa kontrol diri dapat menjelaskan hubungan antara problematic social media use dan prokrastinasi akademik, sedangkan dukungan sosial dan regulasi emosi berpotensi memengaruhi bagaimana penggunaan media sosial berhubungan dengan stres.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk menguji arah hubungan secara lebih kuat. Penelitian juga dapat membedakan antara penggunaan media sosial untuk kepentingan akademik dan nonakademik serta membandingkan platform atau pola penggunaan yang berbeda. Selain itu, penelitian dapat menguji model mediasi atau moderasi untuk mengetahui apakah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan stres akademik berlangsung melalui prokrastinasi, kualitas tidur, FoMO, regulasi emosi, atau kontrol diri. Pendekatan tersebut akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme psikologis yang mendasari hubungan kedua variabel.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 15%. Temuan tersebut memperkuat penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial yang intensif atau problematik dengan stres, gangguan aktivitas akademik, prokrastinasi, kualitas tidur, dan berbagai masalah psikologis. Namun, kontribusi sebesar 15% juga menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui penggunaan media sosial. Oleh karena itu, upaya penanganan stres akademik mahasiswa perlu dilakukan secara komprehensif dengan mengintegrasikan pengelolaan penggunaan media sosial, manajemen waktu, regulasi emosi, dukungan sosial, kebiasaan belajar, dan layanan bimbingan dan konseling.

SIMPULAN

Intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan stres akademik mahasiswa. Nilai *R Square* sebesar 0,150 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial mampu menjelaskan 15% variasi stres akademik, sedangkan 85% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian. Dengan demikian, stres akademik merupakan kondisi yang kompleks dan tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang perlu dikaji lebih lanjut. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih terkontrol serta mengembangkan strategi yang efektif dalam menghadapi tuntutan akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kelancaran dan rahmatnya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, wawasan, serta bimbingan yang sangat berharga selama proses penyusunan artikel ini. Penghargaan setinggi-tingginya juga ditunjukan kepada keluarga tercinta atas doa dan dukungan yang tiada henti. Tak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako atas dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian, serta seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi sebagai responden sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Cakrawala Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 96–106. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48071>
- Anjala, K. (2024). Understanding the academic stress: Factors, impact and strategies: A review. *International Journal of Advance Research and Innovation*, 12(1), 11–16. <https://doi.org/10.69996/ijari.2024003>
- Ardiyanti, A., Rhamadani, M. T., Putri, R. A., Tarigan, S. W. J., & Subaedah, S. (2025). Pengaruh media sosial terhadap konsentrasi dan fokus belajar mahasiswa/i unimed fakultas fbs. *Benefit: Journal of Business, Economics, and Finance*, 3(1), 69–76. <https://doi.org/10.70437/benefit.v3i1.1057>
- Behera, S., Nayak, S., Das, P., & Mishra, R. (2025). Social media use and mental health among young people: A systematic literature review. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1575163>
- Dadiotis, A., Malliari, K., Critselis, E., Bacopoulou, F., Vlachakis, D., Chrousos, G., & Darviri, C. (2026). The relationship between social media addiction, depression, stress, and anxiety: A meta-analysis. In *Advances in Experimental Medicine and Biology* (Vol. 1487, pp. 275–295).

- https://doi.org/10.1007/978-3-032-03398-7_28
Fatah, M. (2024). Manajemen & Bisnis. *Manajemen & Bisnis*, 16(1) <https://doi.org/10.30812/target.v6i1>
- Gunawan, H., Anggraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. *ALSYS*, 4(5), 635–648. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.283>
- Hariyanti, L., Arnita, F., Nurhayati, V., Hayati, E., Ajjah, R. N., & Nurjanah, A. R. (2025). Dampak media sosial terhadap stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa: Tinjauan literatur. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi Pendidikan*, 10 <https://doi.org/10.24114/jgk.v10i1.69609>
- Maulidiya, E., Rahmah, I. A., Amalia, P. R., Ramel, R., Sheilawati, S., & Alkaff, M. (2021). Analisis perbandingan tingkat stress mahasiswa saintek dan soshum dalam pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 berbasis internet of things. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*, 6(4), 867–873. <https://doi.org/10.32493/informatika.v6i4.14470>
- Miedzobrodzka, E., Du, J., & van Koningsbruggen, G. M. (2024). Tiktok use versus tiktok self-control failure: Investigating relationships with well-being, academic performance, bedtime procrastination, and sleep quality. *Acta Psychologica*, 251, 104565. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104565>
- Rasouli, A., Nejad-Ebrahim Soumee, Z., Tirgari Seraji, H., Ramzi, F., & Saed, O. (2025). The self-control bridge: Connecting social media use to academic procrastination. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941251330538>
- Salari, N., Zarei, H., Rasoulpoor, S., Ghasemi, H., Hosseinian-Far, A., & Mohammadi, M. (2025). The impact of social networking addiction on the academic achievement of university students globally: A meta-analysis. *Public Health in Practice*, 9, 100584. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2025.100584>
- Samsudin, S. V, Nasichah, & In, H. (2024). Makna stres bagi mahasiswa dan strategi pengelolaannya dalam kehidupan sehari-hari: Studi literatur. 2(4), 306–312 <https://doi.org/10.24014/pib.v5i3.25201>
- Wiyatno, A., Juliantini, R., & Iskandar Dinata, K. (2026). Pengaruh durasi penggunaan smartphone terhadap stres akademik pada mahasiswa organisasi fakultas psikologi UIN raden fatah Palembang. *Journal of Psychology Today*, 4(1), 65–71 <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v6i2.9266>
- Zhu, Y., Wang, X., Liu, H., & Chen, J. (2023). Social media addiction, social media fatigue, fear of missing out, and sleep quality among college students. *bmc psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01434-5>