

Dampak penggunaan media sosial bagi mahasiswa

Muhamad Ali Wahyu Dwi Laksono

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;

e-mail: 240401110319@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Media sosial, mahasiswa, kesehatan mental, prestasi akademik

Keywords:

Social media, student, mental health, academic achievement

ABSTRAK

Kemajuan teknologi digital telah mendorong peningkatan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa, yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, baik secara akademik maupun sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak penggunaan media sosial terhadap mahasiswa, dengan menelaah sisi positif seperti kemudahan akses informasi, penguatan keterampilan komunikasi, literasi digital, serta stimulasi kreativitas dan ekspresi diri. Di sisi lain, penelitian ini juga

menyoroti potensi dampak negatif berupa gangguan konsentrasi, tekanan sosial, dan risiko kecanduan digital. Metode yang digunakan adalah studi literatur berbasis analisis isi terhadap beberapa penelitian terdahulu. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung proses pembelajaran dan pengembangan diri mahasiswa, selama digunakan secara bijak dan terkontrol. Penelitian ini memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pentingnya literasi digital dan kesadaran reflektif dalam memanfaatkan media sosial sebagai sarana penunjang keberhasilan akademik sekaligus keseimbangan kehidupan mahasiswa.

ABSTRACT

The advancement of digital technology has significantly increased the use of social media among university students, influencing various aspects of their academic and social lives. This study aims to explore the impact of social media usage on students, focusing on its positive aspects such as ease of access to information, enhancement of communication skills, digital literacy, as well as the stimulation of creativity and self-expression. On the other hand, it also highlights potential negative effects, including decreased concentration, social pressure, and the risk of digital addiction. This research adopts a literature review method through content analysis of previous studies. The findings indicate that social media can serve as an effective tool to support student learning and personal development, provided that it is used wisely and in moderation. This study offers a comprehensive understanding of the importance of digital literacy and reflective awareness in utilizing social media as a means to support academic success and maintain a balanced student life.

Pendahuluan

Kemajuan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam pola hidup masyarakat, khususnya di kalangan generasi muda. Salah satu bentuk nyata dari perubahan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial kini tidak hanya menjadi alat untuk berkomunikasi dan bersosialisasi, tetapi juga telah berkembang menjadi sarana berbagi informasi, hiburan, serta media pembelajaran yang praktis dan mudah diakses (Apriyanto, 2022).



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Rabaani & Indriyani, 2024) mahasiswa yang menggunakan platform seperti Facebook, Instagram, WhatsApp, TikTok, dan Telegram itu telah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas akademik maupun non-akademik. Media sosial digunakan untuk berdiskusi kelompok, mencari materi kuliah, berbagi informasi kampus, hingga menjalin relasi dengan dosen atau komunitas akademik lainnya. Dengan kata lain, media sosial telah menjadi alat multifungsi yang mendukung proses belajar, memperluas wawasan, dan membangun jejaring sosial yang lebih luas.

Namun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan dan tanpa kontrol dapat menimbulkan dampak negatif. Studi (Thasya & Mufidah, 2022) menunjukkan banyak mahasiswa yang mengalami penurunan konsentrasi belajar karena terus-menerus terganggu oleh notifikasi dan dorongan untuk selalu terhubung. Tidak sedikit pula yang mengalami kecanduan media sosial, yang pada akhirnya berdampak pada gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, hingga perasaan tertekan akibat tekanan sosial di dunia maya. Hal ini tentu berpengaruh terhadap penurunan prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan hasil akademik mahasiswa. (Darwis, 2022) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif tanpa pengelolaan waktu yang baik cenderung berdampak negatif terhadap pencapaian akademik. Sebaliknya, jika digunakan secara bijak dan terarah, media sosial justru dapat memberikan manfaat positif, seperti memperluas akses terhadap materi pembelajaran, mempercepat komunikasi akademik, serta meningkatkan kolaborasi antar mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam dampak penggunaan media sosial terhadap mahasiswa, baik dari sisi positif maupun negatifnya. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh media sosial terhadap kehidupan akademik mahasiswa, sekaligus menjadi acuan bagi mahasiswa dalam menggunakan media sosial secara bijak untuk mendukung keberhasilan studi dan menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial dan pendidikan.

Media Sosial Dalam Kehidupan Mahasiswa

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan penggunaanya untuk berbagi informasi, membuat konten, dan berinteraksi secara cepat dan luas. Di kalangan mahasiswa, media sosial telah menjadi alat yang sangat populer dan sering digunakan dalam berbagai aspek kehidupan mulai dari komunikasi, hiburan, hingga kegiatan pembelajaran.

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan penggunaanya untuk berbagi informasi, menciptakan konten, serta menjalin interaksi secara cepat dan tanpa batas ruang dan waktu. Dalam konteks mahasiswa, media sosial tidak lagi sekadar menjadi sarana hiburan atau komunikasi, tetapi telah bertransformasi menjadi bagian penting dari gaya hidup digital mereka yang memengaruhi cara berpikir, belajar, dan berinteraksi secara akademik maupun sosial (Hans et al., 2025).

Platform seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, Telegram, hingga YouTube digunakan dalam berbagai kepentingan, mulai dari keperluan akademik seperti diskusi kelompok, berbagi materi kuliah, hingga mengakses informasi dari dosen atau institusi pendidikan. WhatsApp, misalnya, digunakan secara intensif untuk komunikasi lintas kelas dan organisasi kemahasiswaan. TikTok dan Instagram kini juga menjadi ruang edukatif alternatif yang menawarkan konten singkat namun informatif dalam bentuk visual dan audio yang mudah dicerna. Bahkan, dosen atau pengajar mulai memanfaatkan media sosial untuk membangun engagement dengan mahasiswa, seperti membuat video pendek berisi materi kuliah, pengumuman tugas, atau refleksi pembelajaran.

Lebih dari itu, media sosial juga membentuk identitas dan karakter mahasiswa. Banyak dari mereka menggunakan platform ini untuk mengekspresikan diri, membangun personal branding, menunjukkan karya akademik atau kreatif, hingga mengembangkan jejaring profesional. Komunitas-komunitas belajar yang bersifat terbuka dan lintas kampus juga tumbuh subur di media sosial, seperti forum belajar di Telegram atau grup diskusi di Facebook yang mempertemukan mahasiswa dari berbagai latar belakang.

Namun demikian, tantangan yang muncul tidak dapat diabaikan. Di balik akses informasi yang begitu luas dan cepat, tersembunyi risiko besar seperti informasi palsu (hoaks), tekanan sosial karena budaya pencitraan, cyberbullying, hingga kecanduan digital. Dalam konteks akademik, penggunaan media sosial yang berlebihan tanpa kendali dapat menurunkan fokus belajar, memperparah prokrastinasi, dan menyebabkan stres atau gangguan mental lainnya (Ananda & Marno, 2022). Oleh karena itu, kemampuan literasi digital menjadi sangat penting agar mahasiswa tidak hanya menjadi pengguna media sosial yang aktif, tetapi juga kritis dan bertanggung jawab.

Dalam era teknologi yang terus berkembang, media sosial akan terus menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Namun, penting bagi mahasiswa untuk memahami bahwa media sosial hanyalah alat. Bagaimana alat ini digunakan, apakah untuk mendukung pencapaian akademik, memperluas wawasan, atau justru menghambat perkembangan diri tergantung pada sejauh mana mahasiswa mampu menyeimbangkan antara fungsi produktif dan potensi distraktif dari media sosial. Dengan pendekatan yang bijak dan kesadaran yang tinggi, media sosial dapat menjadi medium yang memperkuat proses pendidikan dan pembentukan karakter mahasiswa di era digital.

Pembahasan

Dampak Positif Media Sosial

Media sosial memiliki beragam dampak positif yang dapat menunjang kehidupan akademik mahasiswa jika digunakan secara bijak. Salah satu manfaat yang paling menonjol adalah kemudahan dalam mengakses informasi akademik. Platform seperti YouTube, Instagram, dan TikTok kini dipenuhi dengan konten-konten edukatif yang disajikan secara ringkas, visual, dan menarik, sehingga memudahkan mahasiswa dalam

memahami materi kuliah. Menurut studi yang dilakukan oleh (Yuhandra et al., 2021), media sosial mampu memberikan akses cepat terhadap sumber belajar tambahan yang relevan dan mutakhir, yang sering kali tidak tersedia dalam buku cetak atau sumber konvensional lainnya. Hal ini sangat membantu mahasiswa dalam memperkaya pengetahuan serta mendukung proses pembelajaran mandiri.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ni'ami et al., 2023) menunjukkan bahwa Youtube, salah satu media sosial ini memungkinkan penyampaian dakwah dan edukasi Islam yang lebih inklusif dan mudah diakses, seperti kanal YouTube @FaqihAbdulKodir yang mengangkat isu-isu keislaman dengan pendekatan kesetaraan dan qira'ah mubādalāh. Selain itu, media sosial juga menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kolaborasi antar mahasiswa. Fitur-fitur seperti grup diskusi di WhatsApp, Telegram, atau Facebook mempermudah pertukaran informasi, berbagi materi kuliah, serta berdiskusi mengenai tugas-tugas perkuliahan secara fleksibel tanpa harus bertatap muka langsung. Kolaborasi ini turut mendorong terbentuknya komunitas belajar yang inklusif dan suportif, yang dapat meningkatkan motivasi serta semangat belajar kolektif. Mahasiswa tidak hanya belajar dari dosen atau bahan ajar formal, tetapi juga dari pengalaman dan pemahaman teman sebaya.

Lebih jauh lagi, media sosial berperan dalam membangun jejaring akademik yang lebih luas. Mahasiswa dapat mengikuti akun-akun edukatif, tokoh akademisi, maupun lembaga pendidikan untuk memperkaya perspektif mereka. Bahkan, banyak mahasiswa yang mulai membangun personal branding melalui media sosial dengan membagikan hasil karya ilmiah, opini, atau refleksi belajar mereka, yang secara tidak langsung dapat membuka peluang untuk kolaborasi, magang, atau beasiswa.

Penguatan Keterampilan Komunikasi dan Literasi Digital

Penggunaan media sosial secara aktif dapat meningkatkan keterampilan komunikasi mahasiswa dengan cara yang efektif dan dinamis. Mahasiswa dituntut tidak hanya memahami isi materi, tetapi juga mampu menyampaikan kembali pemahaman tersebut dalam bentuk konten digital yang menarik dan informatif, misalnya membuat presentasi, video, atau diskusi daring menggunakan bahasa asing. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kelancaran berbicara (maharah kalam), tetapi juga membangun kepercayaan diri dalam berinteraksi secara digital dan global (Thasya & Mufidah, 2022). Dalam konteks dakwah, penggunaan media sosial juga menunjukkan transformasi komunikasi keagamaan menjadi lebih interaktif dan visual (Ni'ami et al., 2023).

Mahasiswa yang terlibat dalam interaksi melalui platform seperti Twitter, Instagram, atau TikTok sering kali dituntut untuk menyampaikan ide mereka dengan cara yang ringkas dan menarik (Sugiarto & Farid, 2023). Hal ini sangat penting dalam dunia akademik yang semakin terbuka dengan berbagai informasi dan diskusi yang berlangsung cepat. Mahasiswa yang mahir menggunakan media sosial akan terlatih dalam merumuskan pesan yang jelas dan mudah dipahami, meskipun dalam format yang terbatas seperti teks pendek atau caption foto.

Selain itu, keterampilan persuasif juga terasah dengan baik melalui media sosial, karena mahasiswa sering kali terlibat dalam aktivitas berbagi pendapat, mengajak orang lain untuk bergabung dalam suatu diskusi, atau bahkan mempengaruhi audiens untuk

mengikuti pandangan tertentu. Ketika mahasiswa terlibat dalam debat atau diskusi online, mereka belajar untuk menyusun argumen yang logis, menggunakan data yang relevan, dan merespons komentar dengan cara yang konstruktif dan terstruktur. Keterampilan ini sangat penting di dunia akademik maupun profesional, di mana kemampuan untuk mempengaruhi orang lain melalui komunikasi yang efektif sangat dihargai.

Lebih lanjut, literasi digital yang berkembang dari penggunaan media sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk mahasiswa yang kritis terhadap informasi. Media sosial penuh dengan berbagai jenis konten, mulai dari berita yang valid hingga informasi yang tidak dapat dipertanggungjawabkan. Mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial perlu memiliki kemampuan untuk mengkritisi dan memilah informasi, memverifikasi fakta, serta mengenali konten yang dapat menyesatkan atau memicu misinformasi. Melalui penggunaan media sosial secara sadar, mahasiswa belajar untuk tidak hanya menerima informasi begitu saja, tetapi juga melakukan pengecekan fakta, yang pada akhirnya membangun sikap kritis dan tanggap terhadap dunia digital yang terus berkembang.

Stimulasi Kreativitas dan Ekspresi Diri

Media sosial juga memainkan peran yang penting dalam stimulasi kreativitas mahasiswa. Sebagai platform yang terbuka dan interaktif, media sosial memungkinkan mahasiswa untuk mengekspresikan diri secara bebas melalui berbagai jenis konten, seperti tulisan, gambar, video, atau bahkan podcast. Aktivitas ini memungkinkan mahasiswa untuk melatih keterampilan kreatif, seperti menulis artikel, memproduksi konten visual, dan mengedit video, yang dapat mendukung perkembangan keterampilan teknis mereka di luar ruang kelas. Misalnya, melalui TikTok atau Instagram, mahasiswa bisa membuat video edukatif yang menggabungkan informasi dengan elemen hiburan, meningkatkan daya tarik bagi audiens, dan memperkuat pemahaman tentang topik tertentu. Di sisi lain, kreativitas dalam bermedia juga dapat menjadi sarana penguatan karakter dan identitas, asalkan digunakan secara bijak dan terkontrol (Ananda & Marno, 2022)

Konten yang diproduksi di media sosial juga sering kali mencerminkan pandangan pribadi mahasiswa tentang isu-isu sosial atau akademik. Proses menciptakan konten ini tidak hanya mendorong mahasiswa untuk berpikir secara kreatif tetapi juga melatih kemampuan mereka untuk menyampaikan pesan secara efektif kepada khalayak umum. Dalam konteks pendidikan, kreativitas ini dapat menghasilkan proyek atau karya ilmiah yang lebih menarik dan mudah diterima oleh audiens.

Selain itu, media sosial memberi ruang bagi mahasiswa untuk memperkenalkan identitas dan kepribadian mereka dengan cara yang positif dan produktif. Mereka dapat mengekspresikan minat, bakat, atau bahkan pandangan mereka tentang berbagai masalah sosial yang penting. Ekspresi diri ini tidak hanya membangun rasa percaya diri, tetapi juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menjalin koneksi dengan individu atau kelompok yang memiliki minat yang sama. Melalui interaksi ini, mereka dapat memperluas wawasan dan membuka peluang untuk kolaborasi lebih lanjut.

Selain memperkuat identitas diri, kegiatan berbagi konten di media sosial juga memungkinkan mahasiswa untuk menerima umpan balik dari audiens mereka. Umpan balik tersebut, baik berupa kritik konstruktif maupun pujian, dapat menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa untuk terus berkembang dan memperbaiki kualitas konten mereka. Dengan demikian, media sosial tidak hanya menjadi sarana untuk mengekspresikan diri tetapi juga sebagai media untuk pengembangan diri secara berkelanjutan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Kajian ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan akademik mahasiswa, membawa dampak yang kompleks dan beragam. Di satu sisi, media sosial memfasilitasi akses informasi, memperkuat komunikasi akademik, dan membuka ruang ekspresi serta kreativitas yang mendukung pembelajaran. Mahasiswa dapat memanfaatkan berbagai platform digital untuk menunjang proses belajar, menjalin kolaborasi, serta membangun jejaring yang relevan dengan kebutuhan akademik dan pengembangan diri. Namun di sisi lain, tantangan seperti gangguan konsentrasi, kecanduan digital, hingga tekanan sosial juga muncul sebagai konsekuensi dari penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai pengaruh media sosial ini sangat penting, terutama dalam membantu mahasiswa menavigasi kehidupan akademik dan sosial mereka secara lebih seimbang dan produktif.

Saran

Melihat potensi dan risiko media sosial yang begitu besar, mahasiswa perlu membekali diri dengan kemampuan literasi digital dan kesadaran reflektif dalam menggunakannya. Penggunaan media sosial sebaiknya diarahkan untuk mendukung pencapaian akademik dan pengembangan karakter, bukan sekadar sebagai pelarian hiburan semata. Institusi pendidikan juga memiliki peran penting dalam mengarahkan penggunaan media sosial ke arah yang edukatif, melalui integrasi teknologi dalam pembelajaran dan pembinaan etika bermedia. Selain itu, perlu adanya ruang dialog dan pendampingan yang melibatkan dosen, mahasiswa, serta pihak keluarga dalam membentuk budaya digital yang sehat. Dengan demikian, media sosial dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai alat pendukung keberhasilan studi dan keseimbangan kehidupan mahasiswa di era digital ini. Terakhir, penting bagi pihak universitas untuk lebih memperhatikan dampak media sosial terhadap perkembangan akademik dan psikologis mahasiswa. Pemberian dukungan psikologis, seperti bimbingan konseling, serta pembekalan mahasiswa dengan keterampilan sosial yang baik, bisa menjadi langkah yang sangat membantu dalam menghadapi tantangan penggunaan media sosial di era digital. Dengan demikian, mahasiswa dapat memanfaatkan media sosial secara optimal untuk menunjang proses belajar dan perkembangan diri tanpa terjerumus ke dalam dampak negatif yang merugikan.

Daftar Pustaka

- Ananda, E. R., & Marno. (2022). Analisis Dampak Teknologi Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying Ditinjau Dari Nilai Karakter Self-Confident Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5). <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Apriyanto, F. (2022). Peran Generasi Muda Terhadap Perkembangan Teknologi Digital Di Era Society 5.0. *Media Husada Journal Of Community Service*, 2(2), 130–134. <https://doi.org/10.33475/mhjcs.v2i2.35>
- Darwis, H. (2022). PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 222–227.
- Hans, Y., Manurung, A., Manik, R. A., Girsang, I. S., & Yudianto, A. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Matematika FMIPA Universitas HKBP Nommensen Pematangsiantar. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5, 4000–4007.
- Ni'ami, M. F., Sumbulah, U., & Irfan, M. (2023). Resepsi Hadis-hadis Nafkah dalam Media Sosial: Studi terhadap Konten Youtube@ FaqihAbdulKodir. *Mutawatir: Jurnal Keilmuan* ..., 13, 169–190. <https://jurnalfuf.uinsby.ac.id/index.php/mutawatir/article/view/2078%0Ahttps://jurnalfuf.uinsby.ac.id/index.php/mutawatir/article/view/2078/1464>
- Rabaani, S., & Indriyani, D. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(3), 10. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i3.433>
- Sugiarto, & Farid, A. (2023). Literasi Digital Sebagai Jalan Penguatan Pendidikan Karakter Di Era Society 5.0. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 580–597. <https://doi.org/10.37329/cetta.v6i3.2603>
- Thasya, T., & Mufidah, N. (2022). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Salah Satu Sarana Pembelajaran Maharah Kalam Bagi Mahasiswa International Class Program (Icp) 2021 Di Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Selama Masa Pandemi Covid-19. *Armala*, 3(2), 1–21. <https://doi.org/10.24260/armala.v3i2.921>
- Yuhandra, E., Akhmaddhian, S., Fathanudien, A., & Tendiyanto, T. (2021). Penyuluhan Hukum Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Gadget Dan Media Sosial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 04, 78–84.