



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 24517-24522

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Analisis Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku dan Psikologis Pelajar di Kecamatan Medan Sunggal: Studi Deskriptif Kuantitatif

Marsini Sibuea¹, Muhammad Iqbal²

^{1,2} Magister Teknologi Informasi, Universitas Pembangunan Panca Budi

¹sibueamarsini09@gmail.com, ²muhammadiqbalpb@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: sibueamarsini09@gmail.com

Abstrak

Perkembangan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan pelajar, khususnya pada aspek perilaku dan kondisi psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecenderungan pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku, konsentrasi belajar, pola tidur, stres, kecemasan, serta persepsi diri pelajar di Kecamatan Medan Sunggal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner dan observasi terhadap 23 pelajar. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 82,6% responden menggunakan media sosial dengan intensitas sangat sering dan 69,6% telah mengenal media sosial sejak sekolah dasar. Instagram dan TikTok menjadi platform yang paling banyak diakses. Sebanyak 78,3% responden menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa media sosial mengganggu jam tidur, sedangkan 91,3% menyatakan media sosial memengaruhi konsentrasi dan produktivitas belajar. Selain itu, 69,5% responden menyatakan media sosial dapat menjadi faktor yang memicu stres atau kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan kecenderungan perubahan perilaku dan kondisi psikologis pelajar. Meskipun demikian, media sosial tetap memberikan manfaat sebagai sarana komunikasi, interaksi sosial, dan akses informasi. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian penggunaan media sosial secara bijak melalui literasi digital, pengaturan waktu penggunaan, serta pendampingan dari orang tua dan pendidik agar manfaat media sosial dapat diperoleh tanpa mengabaikan kesehatan psikologis dan aktivitas akademik pelajar.

Kata Kunci: Media Sosial, Perilaku Pelajar, Psikologi Pelajar, Penelitian Kuantitatif, Statistik Deskriptif

1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat secara signifikan. Salah satu bentuk perkembangan teknologi tersebut adalah kehadiran media sosial yang memungkinkan individu untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membentuk identitas diri secara daring. Media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan YouTube telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi kalangan pelajar.

Berdasarkan laporan *Digital 2024: Indonesia* yang dirilis oleh We Are Social bekerja sama dengan DataReportal, jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 167 juta orang atau sekitar 60,4% dari total populasi. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menjadikan pelajar sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai dampak, baik positif maupun negatif [1]. Media sosial dapat berfungsi sebagai sarana komunikasi, diskusi, dan akses informasi, namun di sisi lain juga berpotensi memicu gangguan psikologis seperti kecanduan, stres, kecemasan, serta menurunnya konsentrasi belajar.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap perubahan perilaku sosial dan psikologis remaja [2]–[5]. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat umum dan belum secara spesifik mengkaji pelajar pada konteks lokal tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pelajar di Kecamatan Medan Sunggal untuk memberikan gambaran empiris mengenai kecenderungan pengaruh media sosial terhadap perilaku dan psikologis pelajar.

Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi: (1) bagaimana intensitas penggunaan media sosial di kalangan pelajar, (2) bagaimana kecenderungan dampak media sosial terhadap perilaku dan psikologis pelajar, serta (3) bagaimana peran media sosial dalam pembentukan persepsi diri pelajar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah serta menjadi bahan evaluasi bagi pelajar, orang tua, dan pendidik dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan fenomena penggunaan media sosial dan kecenderungan dampaknya terhadap perilaku serta psikologis pelajar berdasarkan data numerik.

2.1 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui: 1. **Kuesioner**, yang disusun menggunakan skala Likert untuk mengukur persepsi dan pengalaman responden terkait penggunaan media sosial. 2. **Observasi**, yaitu pengamatan langsung terhadap perilaku pelajar di lingkungan sekolah.

2.2 Pra-Pengolahan Data

Tahapan pra-pengolahan data meliputi pemeriksaan kelengkapan jawaban kuesioner (editing), pemberian kode pada setiap jawaban (coding), serta penyusunan data ke dalam tabel tabulasi.

2.3 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah **statistik deskriptif**. Statistik deskriptif bertujuan untuk menggambarkan, meringkas, dan menyajikan data penelitian secara sistematis tanpa melakukan pengujian hipotesis atau penarikan kesimpulan inferensial terhadap populasi [15]. Analisis ini sesuai digunakan pada penelitian dengan tujuan eksploratif dan deskriptif, khususnya dengan jumlah responden terbatas.

Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Distribusi Frekuensi

Distribusi frekuensi digunakan untuk mengetahui jumlah kemunculan setiap kategori jawaban responden. Distribusi ini membantu peneliti memahami pola kecenderungan jawaban responden terhadap setiap pernyataan dalam kuesioner.

Secara matematis, distribusi frekuensi dinyatakan sebagai:

F_i = jumlah responden pada kategori ke- i

Distribusi frekuensi banyak digunakan dalam penelitian sosial untuk menggambarkan karakteristik data responden [16].

2. Perhitungan Persentase

Untuk memperjelas proporsi setiap kategori jawaban, data frekuensi selanjutnya dikonversi ke dalam bentuk persentase. Persentase memudahkan interpretasi hasil penelitian karena menunjukkan perbandingan jumlah responden dalam setiap kategori terhadap total responden.

Rumus persentase yang digunakan adalah:

$$P = (f / N) \times 100\%$$

Keterangan: P = persentase
 f = frekuensi jawaban pada kategori tertentu
 N = jumlah total responden

Rumus persentase ini umum digunakan dalam penelitian kuantitatif deskriptif sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono [13] dan Arikunto [14].

3. Skala Likert

Instrumen penelitian menggunakan **skala Likert** dengan lima kategori jawaban, yaitu *Sangat Setuju*, *Setuju*, *Netral*, *Tidak Setuju*, dan *Sangat Tidak Setuju*. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap suatu fenomena sosial [13].

Setiap kategori jawaban dianalisis berdasarkan frekuensi dan persentase tanpa dilakukan pembobotan skor atau pengujian statistik lanjutan. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diinterpretasikan secara deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku dan psikologis pelajar.

Pendekatan statistik deskriptif ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk memperoleh gambaran empiris mengenai fenomena yang diteliti, bukan untuk menguji hubungan kausal atau generalisasi terhadap populasi yang lebih luas.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 23 responden pelajar di Kecamatan Medan Sunggal. Hasil pengolahan data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan kecenderungan penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap perilaku dan psikologis pelajar.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial dalam Sehari

Pernyataan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Sering	19	82,6
Sering	4	17,4
Jarang	0	0
Tidak Pernah	0	0
Total	23	100

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial dengan intensitas sangat tinggi. Temuan ini menguatkan penelitian Lestari dan Ula [2] serta Prasajo [9] yang menyatakan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian pelajar.

Intensitas yang sangat tinggi tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian rutin dari aktivitas harian responden. Seluruh responden berada pada kategori sering atau sangat sering, sehingga paparan terhadap konten dan interaksi daring berlangsung secara berulang. Kondisi ini penting diperhatikan karena frekuensi penggunaan yang tinggi dapat memperbesar peluang munculnya perubahan kebiasaan, pola komunikasi, dan pengelolaan waktu. Namun, karena penelitian menggunakan statistik deskriptif, hasil ini menggambarkan kecenderungan pada responden yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sejak Kapan Responden Menggunakan Media Sosial

Pernyataan	Frekuensi	Persentase (%)
TK	1	4,3
SD	16	69,6
SMP	6	26,1
SMA/SMK	0	0
Total	23	100

Sebagian besar responden telah mengenal media sosial sejak usia sekolah dasar. Hal ini menunjukkan paparan media sosial terjadi sejak dini, yang menurut Gerbner [12] berpotensi membentuk persepsi dan perilaku individu dalam jangka panjang.

Paparan sejak usia sekolah dasar menunjukkan bahwa pengalaman menggunakan media sosial telah berlangsung dalam periode perkembangan yang relatif panjang. Pada tahap tersebut, pelajar masih membentuk kebiasaan belajar, pola interaksi, dan persepsi terhadap lingkungan sosial. Karena itu, penggunaan media sosial sejak dini perlu disertai pemahaman mengenai batas waktu, jenis konten, dan etika berinteraksi. Temuan ini memperkuat pentingnya pendampingan orang tua dan sekolah, bukan untuk meniadakan penggunaan media sosial, melainkan untuk membantu pelajar memperoleh manfaat komunikasi dan informasi tanpa mengabaikan aktivitas akademik maupun interaksi langsung.

Tabel 3. Jenis Media Sosial yang Paling Sering Diakses Responden

Media Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Instagram	18	78,3

TikTok	16	69,6
WhatsApp	12	52,2
YouTube	10	43,5
Facebook	1	4,3
Twitter	1	4,3
Total	23	100

Dominasi platform visual seperti Instagram dan TikTok sejalan dengan temuan Nugraha et al. [4] serta Azzaakiyyah [6] yang menyebutkan bahwa konten visual memiliki pengaruh kuat terhadap pembentukan identitas dan persepsi diri pelajar.

Dominasi Instagram dan TikTok memperlihatkan tingginya ketertarikan responden terhadap platform yang banyak menyajikan konten visual dan video pendek. Karakter konten yang cepat, berulang, dan mudah dikonsumsi dapat membuat pelajar terus berpindah dari satu informasi ke informasi lain. Di sisi positif, platform tersebut dapat dimanfaatkan untuk memperoleh informasi, mengikuti materi edukatif, serta membangun komunikasi dengan teman. Namun, pengguna tetap perlu memiliki kemampuan literasi digital agar dapat memilih konten secara kritis dan tidak menjadikan popularitas, penampilan, atau respons pengguna lain sebagai satu-satunya dasar dalam menilai diri sendiri.

Tabel 4. Pendapat Responden tentang Gangguan Jam Tidur akibat Media Sosial

Pernyataan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Setuju	3	13,1
Setuju	15	65,2
Netral	5	21,7
Tidak Setuju	0	0
Sangat Tidak Setuju	0	0
Total	23	100

Mayoritas responden menyatakan bahwa media sosial mengganggu jam tidur. Temuan ini konsisten dengan penelitian Ye [10] dan Hardini et al. [7] yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial berlebih berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis.

Pada aspek tidur, sebanyak 78,3% responden menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa media sosial mengganggu jam tidur, sedangkan 21,7% bersikap netral. Proporsi ini menunjukkan bahwa gangguan waktu istirahat merupakan salah satu kecenderungan yang cukup menonjol dalam penelitian. Penggunaan media sosial menjelang waktu tidur dapat memperpanjang aktivitas daring dan mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat. Dalam konteks pelajar, kualitas tidur yang kurang baik berpotensi berhubungan dengan kesiapan mengikuti pembelajaran pada hari berikutnya. Oleh karena itu, pengaturan waktu penggunaan, terutama pada malam hari, menjadi langkah praktis yang relevan.

Tabel 5. Pengaruh Media Sosial terhadap Konsentrasi dan Produktivitas Belajar

Pernyataan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Setuju	9	39,1
Setuju	12	52,2
Netral	2	8,7
Tidak Setuju	0	0
Sangat Tidak Setuju	0	0
Total	23	100

Hasil ini memperkuat temuan Kustiawan et al. [3] dan Permata et al. [11] bahwa intensitas media sosial berhubungan dengan penurunan fokus akademik.

Dampak terhadap konsentrasi dan produktivitas belajar memperoleh respons paling kuat, yaitu 91,3% responden menyatakan setuju atau sangat setuju. Hasil tersebut menggambarkan adanya persepsi bahwa media sosial dapat mengalihkan perhatian dari aktivitas akademik, terutama ketika akses dilakukan bersamaan dengan belajar atau mengerjakan tugas. Notifikasi, percakapan daring, dan arus konten yang terus diperbarui dapat memecah fokus sehingga pelajar membutuhkan waktu lebih lama untuk kembali pada aktivitas belajar. Meskipun demikian, media sosial juga dapat mendukung pembelajaran apabila penggunaannya diarahkan pada pencarian informasi, diskusi kelas, atau sumber edukasi yang sesuai dengan kebutuhan pelajar.

Tabel 6. Media Sosial sebagai Faktor Stres atau Kecemasan

Pernyataan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Setuju	7	30,4
Setuju	9	39,1
Netral	6	26,1
Tidak Setuju	1	4,3
Sangat Tidak Setuju	0	0
Total	23	100

Tekanan psikologis yang muncul menunjukkan kesesuaian dengan penelitian Taib et al. [8] dan Nugraha et al. [15] terkait kecemasan sosial pada remaja akibat media sosial.

Pada aspek psikologis, 69,5% responden menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa media sosial dapat menjadi faktor stres atau kecemasan, 26,1% memilih netral, dan 4,3% tidak setuju. Variasi jawaban tersebut menunjukkan bahwa pengalaman psikologis pengguna tidak seragam. Respons dapat dipengaruhi oleh jenis konten yang dikonsumsi, pola interaksi, perbandingan sosial, maupun kemampuan individu dalam mengelola tekanan dari lingkungan daring. Secara keseluruhan, temuan mengenai intensitas penggunaan, gangguan tidur, konsentrasi, serta stres perlu dibaca sebagai satu pola deskriptif. Dengan jumlah responden 23 pelajar, hasil penelitian memberikan gambaran lokal yang berguna, tetapi belum dapat digeneralisasikan secara luas tanpa penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan analisis inferensial.

Jika seluruh temuan dibaca secara terpadu, pola yang muncul menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada responden tidak hanya berkaitan dengan satu aspek kehidupan pelajar. Intensitas penggunaan yang tinggi berjalan bersamaan dengan pengalaman gangguan tidur, penurunan konsentrasi dan produktivitas belajar, serta munculnya stres atau kecemasan pada sebagian besar responden. Pola tersebut tidak dapat diperlakukan sebagai bukti kausal karena penelitian ini tidak melakukan pengujian hubungan antarvariabel. Meskipun demikian, hasil deskriptif tetap memberikan dasar untuk mengenali aspek-aspek yang perlu diperhatikan dalam penggunaan media sosial sehari-hari. Pengelolaan waktu, kemampuan memilih konten, dan kesadaran untuk menghentikan akses ketika mengganggu belajar atau istirahat menjadi bagian penting dari penggunaan media sosial yang lebih seimbang.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa media sosial tidak sepenuhnya harus dipandang sebagai sumber dampak negatif. Media sosial tetap memiliki fungsi komunikasi, interaksi sosial, dan akses informasi yang dapat mendukung kebutuhan pelajar. Karena itu, fokus pengelolaan sebaiknya diarahkan pada cara menggunakan media sosial secara proporsional, bukan sekadar pada pembatasan akses. Sekolah dapat memperkuat literasi digital melalui edukasi mengenai penggunaan waktu dan pemilihan informasi, sedangkan orang tua dapat membangun komunikasi mengenai kebiasaan daring tanpa mengabaikan kebutuhan interaksi sosial pelajar. Pada penelitian selanjutnya, jumlah responden yang lebih besar, pengukuran durasi penggunaan secara lebih rinci, dan analisis statistik inferensial diperlukan agar hubungan antara intensitas media sosial, tidur, konsentrasi, dan kondisi psikologis dapat dianalisis secara lebih kuat.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial di kalangan pelajar di Kecamatan Medan Sunggal menunjukkan kecenderungan pengaruh terhadap perilaku dan kondisi psikologis. Dampak negatif yang muncul antara lain gangguan jam tidur, penurunan konsentrasi belajar, serta meningkatnya potensi stres dan kecemasan. Namun, media sosial juga memberikan manfaat sebagai media komunikasi dan interaksi sosial.

Daftar Pustaka

- [1] A. Sugeng Cahyono, "Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia," *Publiciana: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, vol. 9, no. 1, pp. 140–157, 2017. <https://journal.unita.ac.id/index.php/publiciana/article/view/79>
- [2] T. Lestari and D. M. Ula, "Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Gaya Hidup Masyarakat," *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, vol. 3, no. 11, 2024. <https://journal.triwikrama.ac.id/index.php/triwikrama/article/view/3935>
- [3] W. Kustiawan, R. Saputra, and A. Siregar, "Pengaruh Media terhadap Perubahan Sosial Budaya dalam Komunikasi Pembangunan," *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, vol. 5, no. 2, 2023. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdik/article/view/14006>
- [4] A. P. Nugraha, R. Putri, and D. Setiawan, "The Impact of Social Media on Social Interaction and Self-Identity in Indonesian Society," *Journal of Social Research*, vol. 3, no. 9, 2025. <https://josr.org/index.php/josr/article/view/2254>
- [5] Z. Taib, R. Nasution, and L. Aisyah, "Media Sosial Berpengaruh pada Perubahan Perilaku Sosial Remaja Kota Medan di Era Digital," *Jurnal Multidisiplin Sosial dan Humaniora*, vol. 1, no. 2, 2025. <https://journal.msh.or.id/index.php/jmsh/article/view/47>
- [6] H. K. Azzaakiyyah, "The Impact of Social Media Use on Social Interaction in Contemporary Society," *Technology and Society Perspectives*, vol. 1, no. 1, 2025. <https://journal.tacit.id/index.php/tacit/article/view/33>
- [7] S. Hardini, M. Rahman, and A. Fauzi, "Dualisme Media Sosial di Era Society 5.0: Solidaritas Sosial dan Individualisme," *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2025. <https://journal.triwikrama.ac.id/index.php/triwikrama/article/view/4012>
- [8] A. R. Nugraha, Y. Pratama, and I. Wulandari, "The Impact of Social Media Communication on Youth Identity Formation," *eScience Humanity Journal*, vol. 4, no. 2, 2025. <https://journal.esciencehumanity.org/index.php/ehj/article/view/177>
- [9] P. Prasajo, "Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perubahan Budaya Politik," *Jurnal Kajian Ilmiah*, vol. 21, no. 2, 2025. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/kajianilmiah/article/view/590>
- [10] T. Ye, "Social Media and Its Impact: Individuals and Society," *Journal of Education, Humanities, and Social Sciences*, vol. 8, 2025. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/ehss-25/articles/125994321>
- [11] A. Permata, D. Lestari, and M. Anwar, "The Influence of Social Media on the Cultural Identity of the Millennial Generation," *Pubmedia Social Sciences and Humanities*, vol. 2, no. 1, 2025. <https://pubmedia.id/index.php/pssh/article/view/241>
- [12] G. Gerbner, "Cultivation Theory and Media Effects," *Journal of Communication*, vol. 26, no. 2, pp. 172–199, 1976. <https://academic.oup.com/joc/article/26/2/172/4110384>
- [13] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung, Indonesia: Alfabeta, 2019. <https://www.alfabeta.co.id/buku/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rd>
- [14] S. Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2018. <https://rinekacipta.co.id/produk/prosedur-penelitian>
- [15] D. Freedman, R. Pisani, and R. Purves, *Statistics*, 4th ed. New York, NY, USA: W. W. Norton & Company, 2007.
- [16] R. Johnson and L. Christensen, *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches*, 6th ed. Thousand Oaks, CA, USA: SAGE Publications, 2017.