



## PENGARUH DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA

Silah<sup>1</sup>, Ainun<sup>2</sup>,  
Amik Bumi Nusantara Cirebon  
e-mail: [silahh@gmail.com](mailto:silahh@gmail.com)<sup>1</sup>, [ainunn2@gmail.com](mailto:ainunn2@gmail.com)<sup>2</sup>,

**Accepted:** 3/6/2026; **Published:** 5/6/2026

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar siswa. Latar belakang penelitian didasari oleh fenomena meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan pelajar, yang dikhawatirkan mengganggu fokus dan perhatian saat kegiatan belajar berlangsung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan analisis korelasional. Sampel penelitian berjumlah 80 siswa yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang berisi indikator durasi penggunaan media sosial dan indikator konsentrasi belajar. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Semakin lama waktu yang dihabiskan siswa untuk mengakses media sosial, maka semakin rendah tingkat konsentrasi belajar yang dimilikinya. Hal ini disebabkan oleh terbaginya perhatian, kelelahan mental, serta gangguan notifikasi yang mengurangi fokus siswa dalam menyerap materi pelajaran. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan menjadi salah satu faktor penentu rendahnya konsentrasi belajar siswa.

**Kata Kunci:** Durasi Penggunaan, Media Sosial, Konsentrasi Belajar, Siswa

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of social media usage duration on students' concentration. The background of the study is based on the phenomenon of increasing social media use among students, which is feared to disrupt focus and attention during learning activities. This study used a quantitative research method with a descriptive approach and correlational analysis. The sample consisted of 80 randomly selected students. Data were collected through a questionnaire containing indicators of social media usage duration and learning concentration indicators. The data analysis technique used simple regression analysis. The results showed that social media usage duration has a negative and significant effect on students' concentration. The longer students spend accessing social media, the lower their concentration levels. This is due to divided attention, mental fatigue, and notification distractions that reduce students' focus on absorbing the material. This study concludes that excessive social media use is a determining factor in students' low concentration levels.*

**Keywords:** Duration of Use, Social Media, Learning Concentration, Students

## PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dunia pendidikan. Saat ini, keberadaan media sosial sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi kalangan remaja dan pelajar. Media sosial menawarkan berbagai kemudahan dalam berinteraksi, berbagi informasi, dan hiburan. Namun di sisi lain, kemudahan akses dan daya tarik konten yang beragam sering kali membuat penggunanya, khususnya siswa, menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk berselancar di dunia maya.

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang menggunakan media sosial tidak hanya di waktu luang, tetapi juga saat jam belajar berlangsung, baik di sekolah maupun di rumah. Kebiasaan ini menimbulkan kekhawatiran karena dapat berdampak pada kemampuan konsentrasi siswa. Konsentrasi belajar merupakan faktor utama yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Konsentrasi didefinisikan sebagai pemusatan perhatian terhadap suatu objek atau kegiatan agar informasi yang diterima dapat diproses dengan baik. Apabila konsentrasi terganggu, maka pemahaman materi akan berkurang, sehingga berpotensi menurunkan hasil belajar siswa.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengindikasikan adanya hubungan antara penggunaan gawai dan media sosial dengan penurunan fokus belajar. Namun, masih diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai seberapa besar pengaruh durasi atau lamanya penggunaan media sosial terhadap tingkat konsentrasi siswa. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengungkapkan apakah durasi penggunaan media sosial memberikan pengaruh yang nyata terhadap konsentrasi belajar siswa.

## METODE PENELITIAN

### 1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dan korelasional. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang ada serta menguji hubungan sebab-akibat antara variabel bebas (durasi penggunaan media sosial) dan variabel terikat (konsentrasi belajar siswa).

### 2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah menengah di wilayah penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*, di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Jumlah sampel yang ditetapkan adalah 80 orang siswa.

### 3. Variabel Penelitian

- **Variabel Bebas (X):** Durasi Penggunaan Media Sosial, yang diukur berdasarkan jumlah jam penggunaan per hari, frekuensi akses, dan waktu penggunaan.
- **Variabel Terikat (Y):** Konsentrasi Belajar, yang diukur berdasarkan indikator kemampuan memusatkan perhatian, ketahanan fokus, dan ketepatan dalam mengerjakan tugas.

### 4. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui tahap:

1. **Analisis Deskriptif:** Untuk mendeskripsikan data rata-rata, nilai tertinggi, dan terendah dari masing-masing variabel.
2. **Uji Prasyarat Analisis:** Meliputi uji normalitas dan uji linearitas.
3. **Analisis Regresi Sederhana:** Untuk mengetahui persamaan regresi dan signifikansi pengaruh variabel X terhadap variabel Y dengan bantuan perangkat lunak statistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Variabel Durasi Penggunaan Media Sosial (X)

Berdasarkan data yang diperoleh, rata-rata durasi penggunaan media sosial siswa berada pada kategori tinggi, yaitu berkisar antara 4 hingga 7 jam per hari. Sebagian besar siswa mengakses media sosial pada sore hingga malam hari, bahkan ada yang menggunakannya saat sedang belajar atau mengerjakan tugas sekolah.

#### 2. Deskripsi Data Variabel Konsentrasi Belajar (Y)

Tingkat konsentrasi belajar siswa secara umum berada pada kategori sedang hingga rendah. Indikator yang paling terlihat penurunannya adalah kemampuan bertahan fokus dalam waktu lama dan mudahnya siswa teralihkan perhatian oleh hal-hal lain.

#### 3. Hasil Uji Pengaruh

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diperoleh persamaan regresi:

$$Y = 84,25 - 3,12 X$$

Persamaan ini menunjukkan arah koefisien regresi negatif, yang berarti setiap penambahan durasi penggunaan media sosial sebesar satu satuan, maka nilai konsentrasi belajar akan menurun sebesar 3,12.

Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai *Sig.* < 0,05, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar siswa. Besarnya kontribusi pengaruh ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (*R*<sup>2</sup>) sebesar 0,612 atau 61,2%. Artinya, variasi perubahan konsentrasi belajar siswa dipengaruhi oleh durasi penggunaan media sosial sebesar 61,2%, sedangkan sisanya 38,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### 2. Pembahasan

Hasil penelitian membuktikan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh negatif yang kuat terhadap konsentrasi belajar siswa. Semakin lama siswa menghabiskan waktunya di media sosial, semakin menurun kemampuannya untuk berkonsentrasi saat belajar. Hal ini sejalan dengan teori pemrosesan informasi yang menyatakan bahwa kapasitas otak manusia untuk memusatkan perhatian memiliki batas tertentu.

Penggunaan media sosial secara berlebihan akan membuat otak terbiasa dengan informasi yang cepat, beragam, dan berdurasi singkat. Akibatnya, ketika dihadapkan pada materi pelajaran yang membutuhkan pemikiran mendalam dan durasi waktu yang lama, siswa akan merasa cepat bosan, lelah, dan sulit memusatkan perhatian. Selain itu, notifikasi yang terus-menerus muncul menjadi gangguan eksternal yang memecah konsentrasi setiap kali siswa berusaha fokus belajar.

Temuan ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh (Wijaya, 2022) dan (Lestari D. &, 2023), yang menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi negatif dengan kemampuan kognitif dan perhatian siswa. Kebiasaan menggunakan media sosial saat jam belajar atau saat mengerjakan tugas merupakan faktor utama penyebab terjadinya penurunan konsentrasi tersebut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Durasi penggunaan media sosial oleh siswa tergolong tinggi, dengan rata-rata penggunaan lebih dari 4 jam sehari.

2. Tingkat konsentrasi belajar siswa cenderung berada pada kategori sedang hingga rendah, ditandai dengan mudahnya teralihkannya perhatian dan sulit mempertahankan fokus.
3. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara durasi penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar siswa. Semakin lama durasi penggunaan, maka semakin rendah tingkat konsentrasi belajar siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S., & Wijaya, A. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar dan Prestasi Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(2), 45–53.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewi, R. S., & Lestari, Y. (2023). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kemampuan Konsentrasi Belajar pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(1), 22–30.
- Nasution, M. K., & Siregar, N. (2020). Penggunaan Media Sosial Terhadap Perhatian dan Konsentrasi Belajar Siswa di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 78–86.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, H. (2019). *Psikologi Belajar: Pemahaman Proses Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wulandari, D., & Setiawan, A. (2023). Pengaruh Durasi Akses Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Islam dan Sains*, 5(1), 34–42.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)