



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 1 No 2 December 2025, Hal 82-90

ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)

Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Profil Social Media Use pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Tinjauan Psikologi terhadap Pola Penggunaan Media Sosial

Putri Tetean^{1*}, Satiningsih²

¹⁻² Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

email: putri.21193@mhs.unesa.ac.id¹, satiningsih@unesa.ac.id²

Article Info :

Received:

30-10-2025

Revised:

04-12-2025

Accepted:

22-12-2025

Abstract

This study aims to describe the profile of social media use among final-year students who are in the process of writing their final projects. Social media use is understood as an individual's behavior pattern in utilizing social media to fulfill academic and psychological needs, including social interaction, information seeking, entertainment, leisure activities, expression of opinions, and communication utility. This study uses a descriptive quantitative approach with a cross-sectional design. The research subjects are final year students selected using sampling techniques in accordance with research criteria. Data collection was carried out using a social media use scale that has been tested for validity and reliability. Data analysis uses descriptive statistics to describe the level of use, distribution based on respondent characteristics, platform preferences, and general patterns of social media use. The results of the study indicate that the level of social media use is in the moderate category, which shows routine but not excessive use. Use is relatively uniform based on age and gender and is dominated by visual and fast communication platforms such as Instagram, TikTok, WhatsApp, X, and YouTube. Social media is used as a source of academic information, a means of communication, entertainment, and emotional regulation during academic stress.

Keywords: social media use, final-year students, descriptive statistics, final project.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menggambarkan profil social media use pada mahasiswa tingkat akhir yang berada pada fase penyusunan tugas akhir. Social media use dipahami sebagai pola perilaku individu dalam memanfaatkan media sosial untuk memenuhi kebutuhan akademik dan psikologis, mencakup interaksi sosial, pencarian informasi, hiburan, pengisian waktu luang, ekspresi pendapat, dan utilitas komunikasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain potong lintang. Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel sesuai kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui skala social media use yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat penggunaan, distribusi berdasarkan karakteristik responden, preferensi platform, serta pola umum penggunaan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat social media use berada pada kategori sedang, yang menunjukkan penggunaan rutin namun tidak berlebihan. Penggunaan relatif seragam berdasarkan usia dan jenis kelamin serta didominasi platform visual dan komunikasi cepat seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, X, dan YouTube. Media sosial dimanfaatkan sebagai sumber informasi akademik, sarana komunikasi, hiburan, dan regulasi emosi selama tekanan akademik berlangsung.

Kata kunci: social media use, mahasiswa tingkat akhir, statistik deskriptif, tugas akhir.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Di era digital, media sosial telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Berbagai platform seperti Instagram, Facebook, TikTok, WhatsApp, X (Twitter), dan YouTube digunakan sebagai sarana komunikasi, berbagi informasi, hiburan, hingga pencarian referensi akademik. Kemudahan akses, kecepatan aliran informasi, serta keberagaman konten menjadikan media sosial terintegrasi dalam rutinitas harian mahasiswa, termasuk mereka yang berada pada fase penyusunan tugas akhir. Almenayes (2020) melaporkan bahwa lebih dari 90% mahasiswa menggunakan media sosial setiap hari dengan durasi rata-rata 3–4 jam, menunjukkan tingginya intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan akademik dan nonakademik mahasiswa.

Tingginya penggunaan media sosial pada mahasiswa juga tercermin dalam berbagai temuan internasional. Studi Alnjadat et al. (2019) menunjukkan bahwa sekitar 97% mahasiswa merupakan pengguna aktif media sosial. Pada kelompok usia 18–29 tahun, yang mencakup mayoritas mahasiswa, sekitar 84% tercatat sebagai pengguna aktif media sosial (Pew Research Center, 2021). Platform yang paling banyak digunakan meliputi YouTube, Instagram, dan TikTok, dengan YouTube digunakan oleh lebih dari 90% pengguna usia mahasiswa, sementara Instagram dan TikTok menunjukkan tingkat pertumbuhan yang sangat pesat pada kelompok usia ini (Sprout Social, 2023; Pew Research Center, 2021). Di kawasan Asia, pola serupa juga ditemukan. Penelitian Sah et al. (2023) di Nepal menunjukkan bahwa mahasiswa paling sering mengakses WhatsApp, Facebook, Instagram, dan YouTube dengan durasi penggunaan lebih dari dua jam per hari. Secara global, TikTok juga menunjukkan prevalensi penggunaan yang tinggi, khususnya pada usia 18–29 tahun (Gupta & Grover, 2024). Selain itu, sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan platform X (sebelumnya Twitter) untuk berbagai aktivitas digital termasuk interaksi sosial dan kebutuhan informasi akademik; misalnya, studi kuantitatif terhadap mahasiswa menunjukkan penggunaan Twitter dalam konteks akademik dan sosial yang tinggi walaupun fokusnya bukan semata durasi waktu, tetapi juga cara penggunaan yang beragam (Amiruzzaman & Amiruzzaman, 2022), serta penelitian di Indonesia menemukan bahwa mahasiswa memanfaatkan akun-akun di X untuk memenuhi kebutuhan informasi tugas akhir mereka (Jafar et al., 2022).

Pada konteks mahasiswa tingkat akhir, penggunaan media sosial menunjukkan karakteristik yang lebih spesifik. Mahasiswa pada fase ini berada dalam kondisi akademik yang menuntut konsentrasi tinggi, kemandirian belajar, serta kemampuan manajemen waktu dan emosi yang baik. Temuan lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung meningkatkan penggunaan media sosial selama proses penyusunan tugas akhir. Astuti (2022) mencatat adanya peningkatan durasi penggunaan media sosial hingga 40% pada fase ini, terutama sebagai respons terhadap stres akademik. Laporan Kemdikbudristek (2023) juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memanfaatkan media sosial untuk memperoleh dukungan emosional, hiburan, serta menjaga koneksi sosial selama proses pengerjaan skripsi.

Penelitian Asih (2023) terhadap mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UNISSULA menemukan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori penggunaan media sosial yang sangat tinggi. Meskipun penelitian tersebut tidak menemukan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan gangguan tidur, temuan ini tetap menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok dengan aktivitas media sosial yang intens, baik untuk tujuan komunikasi, hiburan, maupun pencarian informasi. Hal ini mengindikasikan bahwa media sosial memiliki peran yang menonjol dalam keseharian mahasiswa selama penyusunan tugas akhir.

Secara umum, data nasional dan internasional menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir termasuk kelompok dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Platform yang paling dominan digunakan meliputi YouTube, Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Facebook. Namun demikian, bentuk, tujuan, dan pola penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir belum sepenuhnya tergambarkan secara rinci. Padahal, media sosial dapat berfungsi secara ganda, yaitu sebagai sumber dukungan akademik dan sosial, sekaligus sebagai potensi distraksi dalam penyelesaian tugas akhir. Wang et al. (2020) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial untuk tujuan akademik dapat membantu efisiensi belajar, sementara penggunaan yang didominasi hiburan berpotensi mengganggu fokus akademik.

Penelitian terkait social media use pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia masih relatif terbatas, terutama penelitian yang berfokus pada gambaran profil penggunaan secara deskriptif. Rahman (2024) menyatakan bahwa sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada hubungan media sosial dengan variabel psikologis tertentu, sementara

pemetaan mengenai bagaimana mahasiswa tingkat akhir menggunakan media sosial dalam keseharian akademiknya masih jarang dilakukan. Padahal, mahasiswa tingkat akhir memiliki karakteristik penggunaan media sosial yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada tahap awal studi, baik dari segi durasi, tujuan, maupun waktu akses (Moreno et al., 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa selama penyusunan tugas akhir, mahasiswa cenderung mengalami perubahan pola penggunaan media sosial, seperti peningkatan durasi penggunaan, pergeseran waktu akses ke malam hari, serta peningkatan konsumsi konten hiburan sebagai bentuk jeda dari tekanan akademik (Astuti, 2022). Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga dilaporkan lebih rentan mengalami stres akademik dan kelelahan mental, yang mendorong penggunaan media sosial sebagai strategi coping jangka pendek (Abidah & Maryam, 2024). Fenomena seperti scrolling berulang, penggunaan media sosial sebelum tidur, dan ketergantungan pada konten hiburan kerap muncul pada fase ini (Scott & Woods, 2019).

Pada konteks lokal, mahasiswa Psikologi UNESA menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang cukup tinggi. Penelitian Hidayati dan Savira (2021) melaporkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa Psikologi UNESA berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, dengan Instagram sebagai platform yang paling sering digunakan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi UNESA merupakan kelompok yang relevan untuk diteliti, khususnya pada angkatan yang sedang berada pada fase penyusunan tugas akhir.

Sebagai gambaran awal kondisi di lapangan, peneliti melakukan wawancara singkat dengan dua mahasiswa Psikologi UNESA yang sedang menyusun tugas akhir, yang selanjutnya disebut sebagai Mahasiswa A dan Mahasiswa B. Mahasiswa A menjelaskan bahwa media sosial sudah menjadi bagian dari aktivitas hariannya selama mengerjakan skripsi. Mahasiswa A menyebutkan bahwa Instagram dan TikTok sering dibuka di sela-sela pengerjaan tugas, terutama ketika merasa lelah, jenuh, atau kehilangan fokus. Awalnya, media sosial digunakan sebagai hiburan singkat, namun Mahasiswa A mengakui bahwa aktivitas tersebut sering berlangsung lebih lama dari yang direncanakan karena terbawa melihat berbagai konten. Meski demikian, mahasiswa A merasa bahwa media sosial membantu mengurangi rasa tertekan dan memberikan jeda mental sebelum kembali melanjutkan pengerjaan skripsi.

Sementara itu, Mahasiswa B menyampaikan bahwa media sosial, khususnya WhatsApp dan Instagram, lebih sering digunakan untuk menjaga komunikasi dengan teman dan memperoleh dukungan selama proses penyusunan tugas akhir. Mahasiswa B juga memanfaatkan media sosial untuk mencari informasi ringan terkait skripsi, seperti bertanya pengalaman teman atau membaca diskusi singkat seputar penelitian. Namun, mahasiswa B menyadari bahwa penggunaan media sosial terkadang menjadi distraksi, terutama ketika diakses pada malam hari, sehingga waktu istirahat dan fokus belajar dapat terganggu.

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase perkembangan akademik yang krusial karena dihadapkan pada tuntutan penyelesaian tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Fase ini sering disertai dengan tekanan akademik, keterbatasan waktu, kebingungan metodologis, serta tuntutan kemandirian belajar yang lebih tinggi dibandingkan fase studi sebelumnya. Kondisi tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami stres akademik, kelelahan mental, dan penurunan motivasi belajar, yang pada akhirnya memengaruhi cara mereka mengelola aktivitas sehari-hari, termasuk penggunaan media sosial (Abidah & Maryam, 2024).

Dalam situasi tersebut, media sosial menjadi salah satu sarana yang paling mudah diakses oleh mahasiswa tingkat akhir untuk memenuhi kebutuhan psikologis, seperti mengurangi kejenuhan, memperoleh hiburan, menjaga relasi sosial, dan mencari dukungan emosional. Namun, penggunaan media sosial yang berulang dan tidak terstruktur juga berpotensi mengganggu fokus akademik, memicu perilaku penundaan tugas, serta mengurangi efektivitas waktu belajar, terutama ketika mahasiswa kesulitan mengatur batasan antara waktu akademik dan waktu hiburan (Scott & Woods, 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial

memiliki peran yang ambivalen dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir, diketahui dapat membantu sekaligus menghambat proses penyusunan tugas akhir.

Urgensi penelitian ini semakin kuat karena hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara khusus memetakan profil *social media use* mahasiswa tingkat akhir secara deskriptif. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada hubungan sebab-akibat antara penggunaan media sosial dengan variabel psikologis tertentu, seperti stres, kecemasan, atau prokrastinasi akademik, tanpa terlebih dahulu memberikan gambaran menyeluruh mengenai bagaimana media sosial digunakan dalam keseharian mahasiswa (Rahman, 2024). Padahal, pemahaman mengenai profil penggunaan, seperti tingkat penggunaan, kecenderungan umum, serta variasi penggunaan antarmahasiswa, merupakan dasar penting untuk memahami perilaku digital mahasiswa secara komprehensif.

Profiling *social media use* diperlukan untuk mengetahui sejauh mana penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori rendah, sedang, atau tinggi, serta bagaimana kecenderungan penggunaan tersebut muncul selama proses penyusunan tugas akhir. Tanpa adanya pemetaan yang jelas, sulit untuk menilai apakah penggunaan media sosial mahasiswa bersifat adaptif sebagai sarana dukungan dan jeda mental, atau justru bersifat maladaptif karena menimbulkan distraksi dan penundaan akademik. Wang et al. (2020) menegaskan bahwa efektivitas penggunaan media sosial sangat bergantung pada tujuan dan pola penggunaannya, sehingga pemetaan profil menjadi langkah awal yang krusial.

Selain itu, mahasiswa tingkat akhir memiliki karakteristik penggunaan media sosial yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada tahap awal studi. Mahasiswa pada fase ini cenderung memiliki tekanan akademik yang lebih besar, kebutuhan dukungan sosial yang lebih tinggi, serta pola waktu akses media sosial yang berubah, seperti penggunaan pada malam hari atau di sela-sela pengerjaan tugas (Moreno et al., 2022). Perbedaan karakteristik ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir tidak dapat diperlakukan sebagai kelompok yang homogen dengan mahasiswa tingkat awal, sehingga diperlukan penelitian khusus yang berfokus pada profil penggunaan media sosial pada fase ini.

Dengan demikian, penelitian mengenai profil *social media use* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir menjadi penting untuk memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana media sosial digunakan dalam konteks akademik yang penuh tekanan. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya kajian psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan dewasa awal, tetapi juga menjadi dasar bagi institusi pendidikan, dosen pembimbing, dan mahasiswa untuk memahami serta mengelola penggunaan media sosial secara lebih adaptif selama proses penyelesaian studi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif survei yang bertujuan untuk menggambarkan profil *social media use* pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel penelitian secara objektif melalui data numerik yang dianalisis secara statistik. Penelitian ini melibatkan satu variabel tunggal, yaitu *social media use*, yang merepresentasikan aktivitas penggunaan media sosial secara sadar untuk memenuhi berbagai kebutuhan psikologis, sosial, dan fungsional, meliputi interaksi sosial, pencarian informasi, pengisian waktu luang, hiburan, ekspresi pendapat, dan utilitas komunikasi.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022 yang sedang menyusun tugas akhir, dengan jumlah populasi sebanyak 288 orang. Pemilihan populasi dilakukan secara purposif untuk memastikan keseragaman karakteristik responden, khususnya dalam konteks tuntutan akademik dan tahap penyelesaian studi. Sampel penelitian diperoleh dari populasi tersebut melalui survei daring, dengan pembatasan pada satu program studi dan satu angkatan guna

meningkatkan homogenitas data dan relevansi hasil penelitian terhadap tujuan yang telah ditetapkan.

Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang mengadaptasi alat ukur *Social Media Use* yang dikembangkan oleh Isnaini Syahfira (2023), yang terdiri atas 19 item dan mencakup enam aspek utama, yaitu interaksi sosial, informasi, *pass time*, hiburan, ekspresi pendapat, dan utilitas komunikasi. Instrumen telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas, dengan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,778 yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik. Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak statistik JASP, melalui perhitungan statistik deskriptif berupa nilai rerata, frekuensi, dan persentase, serta pengkategorian skor ke dalam tingkat rendah, sedang, dan tinggi untuk memberikan gambaran sistematis mengenai pola *social media use* pada responden.

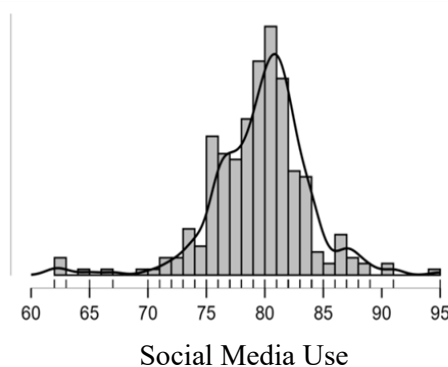
HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah semua rangkaian pengumpulan data dilakukan, maka didapatkan hasil analisis statistik deskriptif terkait *Social Media Use* pada 288 mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir yang dilakukan menggunakan JASP versi 0.95.4. Hasil analisis tersebut disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	Valid	Mean	Std. Deviation	Mini-mum	Maxi-mum
<i>Social Media Use</i>	288	79.82	4.125	62.00	95.00

Tabel 1. menunjukkan hasil analisis statistik deskriptif pada variabel *social media use*. Jumlah data yang dianalisis sebanyak 288 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) *social media use* adalah 79,82 dengan standar deviasi sebesar 4,125, yang menunjukkan bahwa penyebaran skor responden relatif homogen. Nilai skor minimum yang diperoleh responden adalah 62,00, sedangkan skor maksimum sebesar 95,00. Hasil ini menggambarkan adanya variasi tingkat penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir, namun perbedaan skor antarresponden berada dalam rentang yang tidak terlalu jauh. Grafik distribusi normal dari hasil analisis statistik deskriptif di atas disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Kurva Distribusi Normal

Grafik distribusi normal pada Gambar 1 menunjukkan bahwa sebaran skor *social media use* responden membentuk pola yang mendekati distribusi normal. Hal ini terlihat dari konsentrasi skor yang berada di sekitar nilai tengah serta bentuk histogram yang relatif simetris dengan kurva normal yang mengikuti sebaran data. Pola ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir

memiliki tingkat penggunaan media sosial pada kategori menengah, sementara skor yang sangat rendah dan sangat tinggi jumlahnya relatif sedikit. Sebaran data yang mendekati distribusi normal menunjukkan bahwa variasi penggunaan media sosial antar responden berada dalam rentang yang wajar dan tidak bersifat ekstrem. Kondisi ini mencerminkan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir cenderung homogen dan terdistribusi secara proporsional, sesuai dengan karakteristik kelompok dewasa awal yang memiliki pola penggunaan media digital yang relatif serupa. Selain itu, distribusi yang normal juga menunjukkan bahwa instrumen pengukuran mampu merepresentasikan konstruk social media use secara baik dalam konteks penelitian deskriptif kuantitatif (Azwar, 2021).

Hasil analisis pada Tabel 1 dan Gambar 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor *Social Media Use* responden adalah 79,82 dengan standar deviasi sebesar 4,125. Dengan demikian, sebagian besar responden memiliki skor *Social Media Use* yang berada dalam rentang satu standar deviasi dari nilai rata-rata, yaitu dari 75,695 hingga 83,945. Jumlah responden mulai berkurang seiring dengan semakin jauhnya skor dari nilai rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa *Social Media Use* sebagian besar responden berkisar di sekitar nilai rata-rata dan jumlah responden yang memiliki skor rendah maupun tinggi relatif sedikit. Secara keseluruhan, hasil analisis ini menunjukkan bahwa *Social Media Use* pada mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, responden dikelompokkan ke dalam tiga tingkat kategorisasi untuk menggambarkan tingkat Social Media Use secara lebih spesifik, dengan menggunakan norma kategorisasi tiga tingkat yang dikemukakan oleh Azwar (2021). Adapun norma kategorisasi tiga tingkat yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Variabel

Level Kategorisasi	Kriteria Norma
Rendah	($X < M - 1SD$)
Sedang	($M - 1SD \leq X < M + 1SD$)

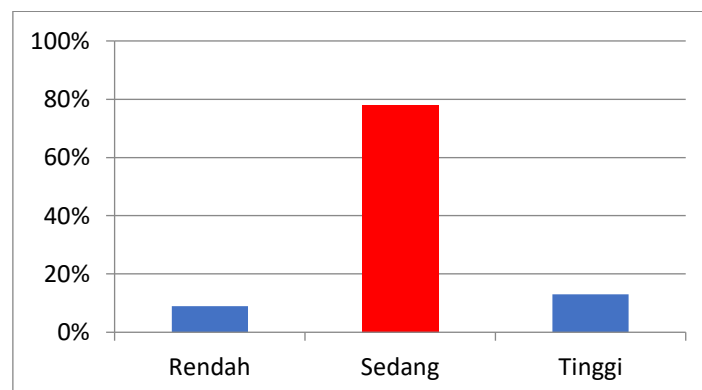
Keterangan :

X = Skor Responden

M = Mean

SD = Standar Deviasi

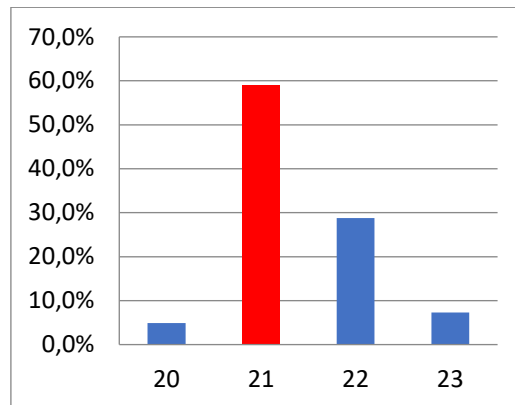
Kategorisasi ini bertujuan untuk mengelompokkan skor responden ke dalam tingkat rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan posisi skor individu terhadap nilai rata-rata dan standar deviasi. Dengan demikian, hasil kategorisasi ini memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi tingkat Social Media Use pada responden dalam penelitian ini. Kategorisasi *social media use* disajikan pada gambar 2.



Gambar 1. Gambaran diagram tingkat *Social Media Use* dari keseluruhan responden

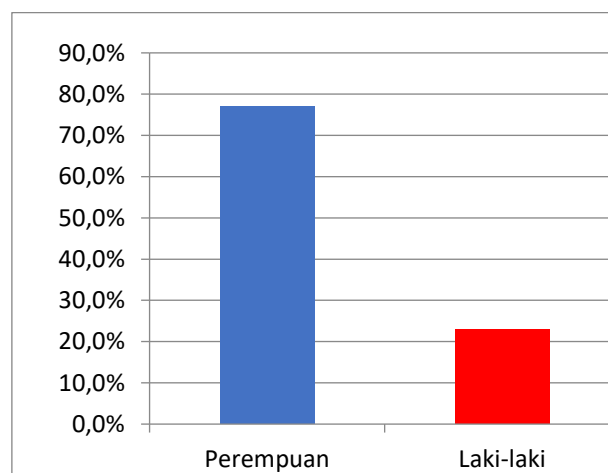
Gambar 2 menunjukkan gambaran tingkat Social Media Use pada keseluruhan responden berdasarkan hasil kategorisasi. Diagram tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar responden

berada pada kategori sedang, sedangkan responden pada kategori rendah dan tinggi jumlahnya relatif lebih sedikit. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir secara umum berada pada tingkat yang moderat selama proses penyusunan tugas akhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori sedang, dengan jumlah 224 mahasiswa (78%). Sementara itu, 38 responden (13%) berada pada kategori tinggi dan 26 responden (9%) berada pada kategori rendah. Secara umum, temuan ini menggambarkan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat sedang selama proses penyusunan tugas akhir. Selain itu, analisis deskriptif dilakukan terhadap usia dan jenis kelamin responden untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik responden. Karakteristik pertama yang dianalisis adalah kategori usia responden.



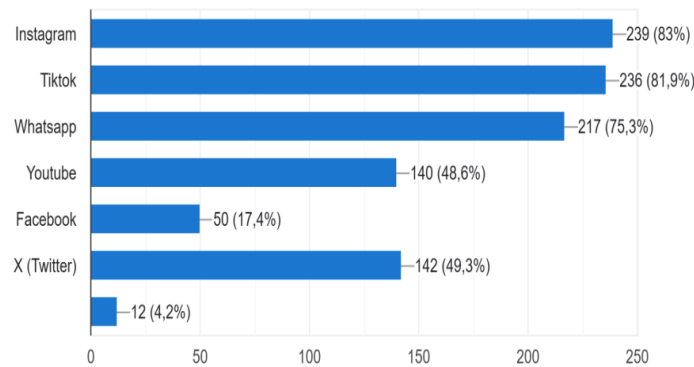
Gambar 2. Diagram Garis Usia Responden

Berdasarkan Gambar 3 distribusi usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 21 tahun, yaitu sebanyak 170 mahasiswa (59,0%). Selanjutnya, responden berusia 22 tahun berjumlah 83 mahasiswa (28,8%), diikuti oleh usia 23 tahun sebanyak 21 mahasiswa (7,3%), dan usia 20 tahun sebanyak 14 mahasiswa (4,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia awal dua puluhan. Selanjutnya, analisis deskriptif dilakukan terhadap karakteristik jenis kelamin responden. Gambaran umum mengenai distribusi jenis kelamin pada penelitian ini disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4. Gambaran Diagram Jenis Kelamin

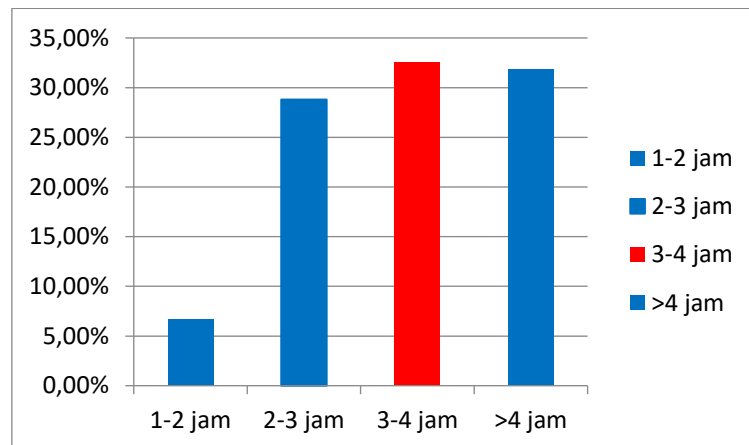
Berdasarkan data jenis kelamin responden, sebanyak 66 responden (22,9%) berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 222 responden (77,1%) berjenis kelamin perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan platform media sosial oleh responden bervariasi, sebagaimana ditampilkan pada Gambar 5.



Gambar 3. Gambaran Penggunaan Platform Media Sosial oleh Responden

Berdasarkan gambaran tersebut, dapat dilihat bahwa *Instagram* merupakan platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden, yaitu sebanyak 239 mahasiswa (83%). Selanjutnya, *TikTok* digunakan oleh 236 responden (81,9%), diikuti oleh *WhatsApp* yang digunakan oleh 217 responden (75,3%). Platform lain yang juga cukup banyak digunakan adalah *X (Twitter)* dengan 142 responden (49,3%) dan *YouTube* dengan 140 responden (48,6%). Sementara itu, *Facebook* digunakan oleh 50 responden (17,4%), dan platform lainnya hanya digunakan oleh sebagian kecil responden, yaitu 12 responden (4,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih aktif menggunakan platform media sosial berbasis visual dan komunikasi cepat, seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *WhatsApp*, dibandingkan dengan platform lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir tergolong cukup intens, baik dari segi platform yang digunakan maupun durasi penggunaannya. Penelitian ini juga menunjukkan durasi penggunaan media sosial oleh responden, yang memberikan gambaran mengenai seberapa lama mahasiswa menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial dalam kesehariannya yang disajikan pada gambar 6.



Gambar 4. Grafik Distribusi Durasi Penggunaan Media Sosial

Grafik menunjukkan distribusi durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir dalam empat kategori waktu. Durasi 3–4 jam per hari memiliki persentase tertinggi, yaitu 32,6%, diikuti oleh durasi lebih dari 4 jam per hari sebesar 31,9%. Selanjutnya, durasi 2–3 jam per hari tercatat sebesar 28,8%, sedangkan durasi 1–2 jam per hari merupakan kategori dengan persentase terendah, yaitu 6,7%. Berdasarkan grafik tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir menggunakan media sosial dengan durasi lebih dari dua jam per hari, dengan konsentrasi terbesar pada durasi 3–4 jam dan lebih dari 4 jam. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan aktivitas yang cukup dominan dalam keseharian mahasiswa tingkat akhir.

Tingkat Social Media Use

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat social media use pada mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa media sosial digunakan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, namun tidak menunjukkan kecenderungan penggunaan yang berlebihan. Media sosial berperan sebagai bagian dari aktivitas pendukung, bukan sebagai aktivitas utama yang mendominasi waktu mahasiswa. Penggunaan media sosial pada tingkat sedang mencerminkan adanya upaya mahasiswa dalam menyeimbangkan antara kebutuhan akademik dan aktivitas digital. Mahasiswa tingkat akhir tetap memanfaatkan media sosial untuk memperoleh informasi, berkomunikasi, serta mengisi waktu luang, tetapi masih berada dalam batas yang relatif terkendali selama proses penyusunan tugas akhir. Kondisi ini sesuai dengan latar belakang penelitian yang menekankan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada fase akademik dengan tekanan tinggi namun tetap dituntut untuk mengelola waktu secara efektif. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung menggunakan media sosial secara moderat sebagai bagian dari rutinitas harian (Hidayati & Savira, 2021; Asih, 2023).

Usia Pengguna Media Sosial Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Responden penelitian ini berada pada rentang usia dewasa awal, yang merupakan fase perkembangan dengan tuntutan akademik dan tanggung jawab yang semakin kompleks. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studi sekaligus mempersiapkan transisi ke dunia kerja, sehingga penggunaan media sosial cenderung disesuaikan dengan kebutuhan yang bersifat fungsional. Usia dewasa awal juga ditandai dengan kemampuan individu dalam mengatur prioritas dan aktivitas sehari-hari. Media sosial digunakan sebagai sarana pendukung untuk memperoleh informasi dan menjaga komunikasi, tanpa harus mengalokasikan waktu secara berlebihan. Hal ini tercermin dari pola penggunaan media sosial yang relatif beragam antarresponden. Temuan ini selaras dengan latar belakang penelitian yang menempatkan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok dengan kebutuhan akademik dan psikologis yang relatif sama. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa pada kelompok usia dewasa awal, pola penggunaan media sosial cenderung homogen karena dipengaruhi oleh tuntutan akademik yang serupa (Valkenburg et al., 2022; Moreno et al., 2022).

Jenis Kelamin Pengguna Media Sosial Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir relatif beragam ditinjau dari jenis kelamin. Tidak ditemukan perbedaan yang mencolok antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam tingkat penggunaan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin bukan faktor utama yang membedakan pola penggunaan media sosial dalam konteks penelitian ini. Keceragaman pola penggunaan tersebut dapat dipahami karena seluruh responden berada pada fase akademik yang sama dan menghadapi tuntutan penyusunan tugas akhir yang serupa. Tekanan akademik yang dialami secara bersamaan cenderung membentuk pola penggunaan media sosial yang relatif sama antar mahasiswa, terlepas dari perbedaan jenis kelamin. Hasil penelitian ini sesuai dengan latar belakang penelitian yang menekankan pengaruh konteks akademik terhadap perilaku penggunaan media sosial. Penelitian relevan juga menunjukkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir, kebutuhan akademik memiliki peran yang lebih besar dalam membentuk pola penggunaan media sosial dibandingkan faktor demografis seperti jenis kelamin (Moreno et al., 2022; Lee & Kim, 2023).

Platform Media Sosial Yang Digunakan Oleh Mahasiswa Tingkat Akhir

Platform media sosial yang digunakan mahasiswa tingkat akhir didominasi oleh platform yang mendukung komunikasi cepat dan penyajian konten visual. Platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan YouTube banyak digunakan karena kemudahan akses serta fitur yang memungkinkan mahasiswa menjalankan berbagai aktivitas secara bersamaan. Preferensi terhadap platform tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih media sosial yang bersifat praktis dan efisien. Platform dengan fitur pesan instan dan konten visual memungkinkan mahasiswa memperoleh informasi secara ringkas, berkomunikasi dengan cepat, serta mengakses hiburan tanpa memerlukan waktu yang panjang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa dewasa awal lebih banyak menggunakan platform media sosial yang menyediakan utilitas komunikasi tinggi dan

konten visual yang menarik karena mampu memenuhi kebutuhan pengguna secara cepat dan fleksibel (Whiting & Williams, 2013; Pew Research Center, 2021).

Durasi Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Durasi penggunaan media sosial per hari menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir menghabiskan waktu yang cukup signifikan dalam aktivitas digital. Media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian mahasiswa dan digunakan dalam berbagai konteks, baik akademik maupun nonakademik. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori durasi penggunaan menengah hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa media sosial dimanfaatkan secara intens namun masih dalam batas yang relatif terkendali. Penggunaan media sosial dalam durasi tersebut memungkinkan mahasiswa memperoleh informasi, menjaga komunikasi, serta mengisi waktu luang.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa peningkatan durasi penggunaan media sosial berkaitan dengan pemanfaatannya untuk kebutuhan komunikasi dan hiburan. Namun demikian, penggunaan dalam durasi yang berlebihan dapat berpotensi menimbulkan distraksi serta menurunkan konsentrasi akademik apabila tidak dikelola secara efektif (Chukwuere, 2021; Twenge et al., 2021). Ketika durasi penggunaan media sosial tergolong tinggi, namun tingkat social media use secara keseluruhan berada pada kategori sedang, maka interpretasi yang tepat adalah bahwa durasi bukan satu-satunya indikator dalam menentukan tingkat penggunaan media sosial. Tingkat social media use dalam penelitian ini dibentuk oleh akumulasi skor dari berbagai dimensi perilaku penggunaan, seperti tujuan penggunaan, intensitas keterlibatan, dan pola pemanfaatan media sosial, bukan hanya lamanya waktu yang dihabiskan.

Durasi penggunaan yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa menghabiskan waktu cukup lama dalam mengakses media sosial, namun waktu tersebut tidak selalu digunakan secara intens atau terus-menerus dalam satu bentuk aktivitas. Mahasiswa dapat mengakses media sosial dalam durasi panjang tetapi dengan pola penggunaan yang terfragmentasi, bersifat pasif, atau digunakan secara fungsional untuk kebutuhan tertentu, sehingga tidak mendorong skor social media use ke kategori tinggi. Oleh karena itu, durasi yang tinggi dapat tetap sejalan dengan tingkat penggunaan yang sedang. Dengan demikian, durasi penggunaan dan tingkat social media use saling melengkapi, bukan menunjukkan hubungan lurus. Durasi penggunaan menggambarkan lamanya waktu yang dihabiskan, sedangkan tingkat social media use mencerminkan pola dan cara penggunaan media sosial secara keseluruhan. Kondisi durasi yang tergolong tinggi namun tingkat penggunaan berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghabiskan waktu yang cukup lama di media sosial, tetapi penggunaannya masih terarah dan terkontrol. Oleh karena itu, penggunaan media sosial tersebut belum dapat dikategorikan sebagai penggunaan yang berlebihan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *social media use* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022 secara umum berada pada kategori sedang. Tidak ditemukan perbedaan yang berarti dalam pola penggunaan media sosial berdasarkan karakteristik usia dan jenis kelamin responden. Platform yang digunakan didominasi oleh media sosial berbasis komunikasi cepat dan konten visual. Meskipun intensitas penggunaan media sosial relatif tinggi, pemanfaatannya cenderung bersifat terarah dan fungsional selama proses penyusunan tugas akhir, sehingga tidak menunjukkan kecenderungan penggunaan yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Loneliness, Dan Insecure Pada Remaja. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193–210. <https://doi.org/10.35891/Jip.V11i1.4911>
- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), 96–102.
- Almenayes, J. J. (2020). The Use Of Social Media Among University Students In The Middle

- East: A Comparative Study. *Journal Of Educational Technology Systems*, 48(3), 345–362. <https://doi.org/10.1177/0047239519880665>
- Alnjadat, R., Hmaid, M. M., Samha, T. E., Kilani, M. M., & Mishael, S. (2019). The Impact Of Social Media Use On Academic Performance Among University Students: A Pilot Study. *Journal Of Information Technology Education: Research*, 18, 211–226. <https://doi.org/10.28945/4368>
- Asih, G. (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Sultan Agung*, 14(2), 112–121.
- Asrun, M., Herik, F., & Sunarjo, B. (2019). Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan*, 20(3), 45–52.
- Astuti, R. (2022). Penggunaan Media Sosial Sebagai Sumber Inspirasi Metodologi Penelitian Pada Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 10(2), 120–135.
- Auxier, B., & Anderson, M. (2021). Social Media Use In 2021. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
- Azwar, S. (2021). Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, And Scholarship. *Journal Of Computer Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Chukwuere, J. E. (2021). The Impact Of Social Media On Students' Academic Performance: A Case Study Of A South African University. *International Journal Of Educational Technology In Higher Education*, 18(1), Article 12. <https://doi.org/10.1186/s41239-021-00252-3>
- Creswell, J. W. (2016). Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches (4th Ed.). Thousand Oaks, Ca: Sage Publications.
- Gupta, S., & Grover, S. (2024). Global Prevalence And Psychological Impacts Of Tiktok Use: A Systematic Review. *Journal Of Cyberpsychology And Digital Behavior*, 6(1), 45–60.
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Unesa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 1–7.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More Fomo: Limiting Social Media Decreases Loneliness And Depression. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Jannah, A. M. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif: Pendekatan Praktis. Penerbit Erlangga.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development And Validation Of A Social Media Use Integration Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 95(2), 200–207. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.738436>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users Of The World, Unite! The Challenges And Opportunities Of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses And Gratifications Research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia. (2023). Laporan Survei Penggunaan Teknologi Digital Di Perguruan Tinggi Indonesia. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social Media? Get Serious! Understanding The Functional Building Blocks Of Social Media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social Networking Sites And Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 12(10),

- 12831–12848. <https://doi.org/10.3390/Ijerph121012831>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2020). Internet Addiction In Psychotherapy. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-42758-8>
- Lee, S., & Kim, H. (2023). Social Media Use And Sleep Disturbances Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Journal Of Sleep Research*, 32(4), E13850. <https://doi.org/10.1111/Jsr.13850>
- Lin, C. Y., Wang, C. C., & Chen, S. C. (2016). Development And Validation Of The Social Media Use Scale (Smus). *Computers In Human Behavior*, 62, 123–130. <https://doi.org/10.1016/J.Chb.2016.03.078>
- Moreno, M. A., Fitzsimons, E., Chokshi, D. A., & Jagsi, R. (2022). Social Media Use Among Graduate Medical Education Trainees: Patterns And Perceptions. *Academic Medicine*, 97(5), 712–719. <https://doi.org/10.1097/Acm.0000000000004567>
- Nugroho, A., Et Al. (2023). Dampak Notifikasi Media Sosial Terhadap Konsentrasi Mahasiswa Selama Penulisan Skripsi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 45–60.
- O'reilly, T. (2007). What Is Web 2.0: Design Patterns And Business Models For The Next Generation Of Software. *Communications & Strategies*, 65(1), 17–37.
- Pariser, E. (2011). *The Filter Bubble: What The Internet Is Hiding From You*. Penguin Press.
- Rahman, F. (2024). Pola Penggunaan Tiktok Dan Twitter Pada Mahasiswa Indonesia: Studi Deskriptif. *Jurnal Media Dan Komunikasi Digital*, 8(1), 78–92.
- Pew Research Center. (2021). Social Media Use In 2021. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
- Sah, P. K., Bhattarai, A., Poudel, L., & Thapa, N. (2023). Social Media Usage Patterns And Associated Factors Among University Students In Nepal. *Bmc Psychology*, 11(34). <https://doi.org/10.1186/S40359-023-01065-9>
- Sari, D., & Pratiwi, I. (2022). Penggunaan Media Sosial Untuk Tujuan Akademik Di Kalangan Mahasiswa Universitas Indonesia. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 12(2), 150–165.
- Scott, H., & Woods, H. C. (2019). Fear Of Missing Out And Sleep: Cognitive Behavioural Factors In Adolescents' Nighttime Social Media Use. *Journal Of Adolescence*, 68, 61–65. <https://doi.org/10.1016/J.Adolescence.2018.07.009>
- Statista. (2023). Social Media Usage Worldwide – Statistics & Facts. <https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Cv. Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Cv. Alfabeta
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2021). Increases In Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, And Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 And Links To Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 9(2), 234–250. <https://doi.org/10.1177/2167702620984296>
- Valkenburg, P. M. (2022). Social Media Use And Well-Being: What We Know And What We Need To Know. *Current Opinion In Psychology*, 45, Article 101290. <https://doi.org/10.1016/J.Copsyc.2021.12.006>
- Wang, Y., Liu, C., & Tu, Y. F. (2020). Factors Affecting The Adoption Of Social Media As A Learning Tool: An Empirical Study Of University Students. *Computers & Education*, 152, Article 103879. <https://doi.org/10.1016/J.Compedu.2020.103879>
- We Are Social. (2021). Digital 2021: Indonesia. <https://wearesocial.com/digital-2021-indonesia>