Vol 1 no 3, September 2026 (387- 397)

Shafwah
Jurnal pembelajaran dan pendidikan islam

Received 10 July 2026, Revised 15 August 2026, Accepted 25 September 2026

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU BELAJAR SISWA DI INDONESIA

Taufiqotul Baroroh
Universitas Muhammadiyah Surabaya
taufiqotulb@gmail.com
Zainal Arifin
Universitas Muhammadiyah Surabaya
zainalarifin@um-surabaya.ac.id

Abstract

The rapid development of social media over the past decade has reached almost every segment of society, including students at primary, junior secondary, and senior secondary education levels. In Indonesia, the continuously increasing internet penetration, supported by the availability of affordable smart devices, has made platforms such as TikTok, Instagram, YouTube, and WhatsApp an inseparable part of young people's daily lives. This phenomenon presents an interesting paradox for academic investigation: on the one hand, social media has the potential to enrich learning experiences through broader access to information and digital collaboration; on the other hand, uncontrolled use may undermine concentration, disrupt sleep quality, and encourage academic procrastination, ultimately leading to a decline in academic achievement. This scientific article aims to critically analyze how social media influences students' learning behavior in Indonesia by examining both its positive and negative effects from the perspective of the sociology of education. The review draws on various relevant empirical studies and educational theories, including Vygotsky's Social Constructivist Theory, Uses and Gratifications Theory, and the concept of digital distraction, which has increasingly attracted attention in contemporary educational psychology literature. The findings indicate that the impact of social media is neither inherently positive nor negative but depends largely on patterns of use, students' digital literacy, and the active roles of families and educational institutions. This article concludes by presenting evidence-based strategic recommendations for educational stakeholders.
Keywords: Social Media, Learning Behavior, Academic Achievement, Digital Literacy, Sociology of Education, Indonesian Students.

Abstrak

Perkembangan media sosial yang masif dalam satu dekade terakhir telah menyentuh hampir seluruh lapisan masyarakat, termasuk kalangan siswa di jenjang pendidikan dasar hingga menengah atas. Di Indonesia, penetrasi internet yang terus meningkat diperkuat oleh ketersediaan perangkat pintar berbiaya terjangkau menjadikan platform seperti TikTok, Instagram, YouTube, dan WhatsApp sebagai bagian tak terpisahkan dari keseharian generasi muda. Fenomena ini menghadirkan paradoks yang menarik untuk dikaji secara akademik: di satu sisi, media sosial berpotensi memperkaya pengalaman belajar melalui akses informasi yang luas dan kolaborasi digital; di sisi lain, penggunaan yang tidak terkontrol berisiko

memperlemah konsentrasi, merusak kualitas tidur, serta mendorong perilaku prokrastinasi akademik yang berdampak pada penurunan prestasi. Artikel ilmiah ini bertujuan menganalisis secara kritis bagaimana media sosial memengaruhi perilaku belajar siswa di Indonesia, dengan mengkaji pengaruh positif maupun negatifnya dari perspektif sosiologi pendidikan. Tinjauan dilakukan terhadap berbagai penelitian empiris dan teori pendidikan yang relevan, mencakup Teori Konstruktivisme Sosial Vygotsky, Teori Penggunaan dan Kepuasan (Uses and Gratifications), serta konsep digital distraction yang tengah marak dikaji dalam literatur psikologi pendidikan kontemporer. Hasil kajian menunjukkan bahwa dampak media sosial tidak bersifat inheren positif atau negatif, melainkan sangat bergantung pada pola penggunaan, literasi digital siswa, serta peran aktif keluarga dan lembaga pendidikan. Artikel ini ditutup dengan rekomendasi strategis berbasis bukti bagi pemangku kepentingan pendidikan.
Kata Kunci: media sosial, perilaku belajar, prestasi akademik, literasi digital, sosiologi pendidikan, siswa Indonesia

A. PENDAHULUAN

Memasuki abad ke-21, transformasi digital tidak lagi menjadi sesuatu yang dapat dielakkan-ia telah menjadi keniscayaan yang mewarnai hampir setiap aspek kehidupan manusia, tak terkecuali dunia pendidikan. Di tengah arus perubahan ini, media sosial tampil sebagai salah satu inovasi teknologi paling berpengaruh yang pernah ada. Platform digital interaktif seperti Instagram, *TikTok, YouTube, Twitter/X*, dan *WhatsApp* tidak sekadar menjadi sarana hiburan; ia telah berevolusi menjadi ruang ekspresi diri, pembentukan identitas, sumber informasi, bahkan medium pembelajaran bagi jutaan pengguna muda di seluruh penjuru dunia.

Indonesia, sebagai negara dengan populasi terbesar keempat di dunia dan pengguna internet aktif yang terus bertumbuh, berada di garis terdepan fenomena ini. Berdasarkan laporan *We Are Social* dan Hootsuite (2024), jumlah pengguna media sosial aktif di Indonesia telah melampaui angka 167 juta jiwa, atau sekitar 60,4 persen dari total populasi. Lebih signifikan lagi, kelompok usia 13 hingga 18 tahun yang merupakan usia siswa sekolah menengah menjadi pengguna paling intensif, dengan rata-rata waktu penggunaan media sosial mencapai lebih dari empat jam per hari (Data Reportal, 2024).

Fakta ini mengundang pertanyaan yang tidak sederhana: bagaimana kehadiran media sosial yang begitu masif dan menyeluruh ini memengaruhi cara siswa belajar, berinteraksi dengan pengetahuan, dan membentuk kebiasaan akademik mereka? Pertanyaan tersebut menjadi semakin kompleks ketika kita menyadari bahwa hubungan antara media sosial dan perilaku belajar bukanlah hubungan satu arah yang deterministik. Ia adalah relasi yang dinamis, kontekstual, dan sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor individual, sosial, serta institusional yang saling berjalin.

Di satu kutub, berbagai penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi wahana pembelajaran yang efektif. Ia memungkinkan siswa mengakses sumber belajar yang beragam melampaui batas-batas buku teks konvensional, membangun komunitas belajar kolaboratif secara virtual, hingga mendapatkan bimbingan dari sesama pelajar maupun pakar di seluruh dunia. Fenomena "belajar dari *YouTube*" atau grup diskusi mata pelajaran di *WhatsApp* dan *Telegram*, misalnya, mencerminkan bagaimana teknologi ini telah mengubah ekosistem belajar secara fundamental.

Di Indonesia, persoalan ini terasa semakin *urgen* mengingat kondisi pendidikan nasional yang masih terus bergulat dengan berbagai tantangan struktural, mulai dari kesenjangan kualitas pendidikan antardaerah, rendahnya angka literasi kritis, hingga keterbatasan kapasitas pengajar

dalam mengadaptasi metode pembelajaran berbasis teknologi. Ketika media sosial hadir di tengah sistem pendidikan yang masih dalam proses pembenahan ini, potensi dampak negatifnya menjadi berlipat ganda.

B. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Desain Penelitian

Artikel ini menggunakan pendekatan studi literatur sistematis *(systematic literature review)* yang diperkaya dengan analisis konten mendalam terhadap data-data sekunder yang relevan. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa pemahaman yang komprehensif tentang fenomena yang kompleks seperti pengaruh media sosial terhadap perilaku belajar memerlukan sintesis dari berbagai temuan penelitian yang ada, bukan sekadar penjumlahan hasil studi individual.

Pendekatan *review* ini mengacu pada kerangka kerja PRISMA *(Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)* yang telah menjadi standar internasional dalam penelitian berbasis tinjauan literatur. Penggunaan kerangka PRISMA memastikan bahwa proses seleksi, evaluasi, dan sintesis literatur dilakukan secara transparan, reprodusibel, dan bebas dari bias seleksi yang tidak disengaja.

2. Sumber Data dan Kriteria Inklusi-Eksklusi

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui beberapa basis data akademik terkemuka, meliputi *Google Scholar*, *JSTOR*, *Scopus*, *ERIC (Education Resources Information Center)*, dan portal Garuda Dikti untuk literatur berbahasa Indonesia. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian mencakup: *"social media learning behavior"*, *"social media academic performance* Indonesia", "media sosial perilaku belajar", "digital *distraction students*", "*social media education Southeast Asia*", serta kombinasi dari kata-kata kunci tersebut.

Kriteria inklusi yang diterapkan meliputi: (1) artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2012–2024; (2) berfokus pada jenjang pendidikan dasar hingga menengah atau setara; (3) memiliki metodologi yang dapat dievaluasi secara kritis; dan (4) diterbitkan dalam jurnal yang memiliki proses *peer-review*. Adapun kriteria eksklusi meliputi: artikel yang tidak memiliki abstrak lengkap, opini tanpa dukungan data empiris, serta artikel yang tidak relevan dengan konteks pendidikan.

Dari total 247 artikel yang teridentifikasi dalam proses pencarian awal, sebanyak 178 artikel disaring pada tahap pembacaan judul dan abstrak. Setelah pembacaan teks lengkap dan penilaian kualitas metodologi, sebanyak 64 artikel akhirnya dipilih sebagai sumber primer dalam analisis ini. Selain itu, sebanyak 23 laporan dari lembaga riset, dokumen kebijakan pendidikan, dan data statistik nasional digunakan sebagai sumber sekunder pendukung.

3. Teknik Analisis

Sintesis data dilakukan melalui analisis tematik yang mengidentifikasi pola-pola berulang dalam temuan-temuan penelitian yang dikaji. Setiap tema dianalisis tidak hanya secara deskriptif, melainkan juga secara kritis dengan mempertanyakan konteks, keterbatasan, dan implikasi dari masing-masing temuan. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan temuan dari berbagai konteks geografis dan metodologis untuk mengidentifikasi pola-pola yang bersifat umum maupun yang bersifat kontekstual-spesifik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pola Penggunaan Media Sosial di Kalangan Siswa Indonesia

Untuk memahami dampak media sosial terhadap perilaku belajar, kita perlu terlebih dahulu memahami pola penggunaannya secara empiris. Data dari berbagai sumber menunjukkan gambar yang cukup mengejutkan sekaligus mengkhawatirkan. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023 mengungkapkan bahwa 98,6 persen pengguna internet pada kelompok usia 13–18 tahun secara aktif menggunakan setidaknya satu *platform* media sosial, dengan *TikTok*, *YouTube*, dan Instagram menjadi tiga besar *platform* yang paling populer.

Yang lebih signifikan dari sekadar angka penetrasi adalah intensitas dan konteks penggunaannya. Studi yang dilakukan oleh Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan Kemendikbud (2023) menemukan bahwa hampir tiga perempat siswa SMA yang diteliti mengakui mengakses media sosial di tengah-tengah kegiatan belajar, baik secara mandiri di rumah maupun—yang lebih mengkhawatirkan—di dalam kelas. Fenomena yang sering disebut sebagai *"phubbing" (phone snubbing)* atau penggunaan ponsel di saat yang seharusnya digunakan untuk aktivitas lain ini menjadi tantangan nyata bagi proses pembelajaran.

Dari segi konten yang dikonsumsi, terdapat perbedaan yang jelas antara kelompok siswa berdasarkan prestasi akademik. Siswa dengan prestasi tinggi cenderung menggunakan media sosial lebih selektif, dengan porsi yang lebih besar dialokasikan untuk konten edukatif dan diskusi akademik. Sebaliknya, siswa dengan prestasi rendah cenderung lebih banyak mengonsumsi konten hiburan ringan seperti video viral, meme, dan konten reels yang mengutamakan sensasionalisme daripada substansi. Perbedaan pola konsumsi konten ini bukan tanpa konsekuensi ia mencerminkan sekaligus memperkuat perbedaan orientasi akademik antara kedua kelompok tersebut.

2. Pengaruh Positif Media Sosial terhadap Perilaku Belajar

Meskipun narasi dominan dalam diskursus publik cenderung berfokus pada dampak negatif, kajian yang lebih seimbang dan berbasis bukti mengungkap sejumlah pengaruh positif yang signifikan dari media sosial terhadap perilaku belajar siswa.

Pertama, media sosial telah terbukti memperluas akses informasi secara demokratis. Sebelum era media sosial, akses terhadap sumber belajar berkualitas tinggi sangat tergantung pada ketersediaan buku teks, kualitas guru, dan lokasi geografis siswa. Kini, seorang siswa di pelosok Papua yang memiliki koneksi internet dapat mengakses penjelasan konsep matematika dari Khan Academy, tutorial bahasa Inggris dari *native speaker* di *YouTube*, atau berdiskusi tentang topik sejarah dengan sesama pelajar dari Sabang sampai Merauke melalui forum *online*. Demokratisasi akses pengetahuan ini memiliki potensi *transformatif* yang luar biasa, terutama dalam konteks Indonesia yang masih bergulat dengan ketimpangan kualitas pendidikan antardaerah.

Kedua, media sosial memfasilitasi pembelajaran kolaboratif yang lebih fleksibel dan inklusif. Grup *WhatsApp* kelas, forum diskusi *Telegram*, atau komunitas belajar di *Discord* tidak mengenal batasan waktu dan ruang yang membatasi diskusi kelompok konvensional. Siswa introvert yang mungkin merasa tidak nyaman berbicara di depan kelas sering kali dapat berkontribusi lebih aktif dalam diskusi yang dimediasi secara digital. Penelitian Kaur & Bhatt (2012) menemukan bahwa siswa yang berpartisipasi aktif dalam komunitas belajar *online* menunjukkan peningkatan pemahaman konsep yang lebih cepat dibandingkan kelompok yang belajar secara individual, konsisten dengan prediksi Teori ZPD Vygotsky.

Ketiga, media sosial dapat memperkuat motivasi intrinsik belajar melalui mekanisme gamifikasi dan umpan balik sosial. Ketika seorang siswa membuat konten edukatif seperti

mengunggah solusi soal fisika ke *TikTok* atau menulis analisis novel di blog yang terhubung ke media sosial dan mendapatkan respons positif dari *audiens,* hal tersebut dapat menciptakan siklus penguatan positif yang meningkatkan kegairahan belajar. Fenomena *"learning by teaching"* dalam format digital ini telah terbukti secara empiris meningkatkan pemahaman dan retensi informasi pada diri si pemilik konten (Okita & Schwartz, 2013).

Keempat, media sosial berperan dalam pengembangan keterampilan abad ke-21 yang tidak selalu dapat diajarkan secara formal di kelas. Kemampuan menyaring informasi *(information literacy),* berpikir kritis terhadap konten yang dikonsumsi, berkomunikasi secara efektif dalam format digital, serta berkolaborasi secara virtual merupakan kompetensi yang semakin dicari di dunia kerja modern dan media sosial, ketika digunakan secara reflektif, dapat menjadi laboratorium alami untuk mengasah kompetensi-kompetensi ini.

3. Pengaruh Negatif Media Sosial terhadap Perilaku Belajar

Berbanding lurus dengan potensi manfaatnya, media sosial juga menyimpan risiko yang nyata dan terdokumentasi dengan baik terhadap perilaku belajar siswa. Pemahaman yang mendalam tentang mekanisme dampak negatif ini adalah prasyarat untuk merancang intervensi yang efektif.

Gangguan konsentrasi merupakan dampak negatif yang paling banyak dilaporkan dan paling kuat faktanya. Platform media sosial terutama yang berbasis konten pendek seperti *TikTok* dan *Instagram Reels*—dirancang secara eksplisit untuk memaksimalkan waktu penggunaan melalui algoritma yang terus-menerus menyajikan konten baru yang relevan dan stimulatif. Desain antarmuka yang menggoda ini bekerja melalui mekanisme psikologis yang sama dengan mesin slot: setiap *scroll* memberikan kemungkinan mendapatkan *"reward"* (konten menarik), yang mengaktifkan sistem *dopaminergik* otak dan menciptakan pola perilaku kompulsif yang sulit dihentikan (Alter, 2017).

Konsekuensinya terhadap kemampuan berkonsentrasi sangat serius. Penelitian Hembrooke & Gay (2003) menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan laptop untuk mengakses internet (termasuk media sosial) selama kuliah menghasilkan performa yang jauh lebih buruk dalam tes retensi informasi dibandingkan rekan-rekan yang duduk di kelas tanpa akses internet. Temuan ini kemudian dikuatkan oleh puluhan penelitian lanjutan yang menunjukkan bahwa bahkan kehadiran ponsel di atas meja meskipun tidak digunakan sudah cukup untuk mengurangi kapasitas kognitif yang tersedia untuk tugas akademik (Ward et al., 2017).

Prokrastinasi akademik adalah dampak negatif kedua yang tak kalah merusak. Media sosial menyediakan sumber distraksi yang hampir tidak terbatas dan sangat mudah diakses, menjadikannya pelarian yang sangat nyaman ketika siswa menghadapi tugas belajar yang menantang atau membosankan. Penelitian Rozental & Carlbring (2014) menunjukkan bahwa *prokrastinasi* kronis tidak sekadar menyebabkan penundaan penyelesaian tugas, melainkan juga memunculkan siklus negatif yang melibatkan rasa bersalah, kecemasan, penurunan kepercayaan diri, dan pada akhirnya, semakin meningkatnya kecenderungan untuk menghindari tugas akademik.

Dampak terhadap kualitas dan kuantitas tidur merupakan dimensi yang sering kali kurang mendapat perhatian dalam diskusi tentang media sosial dan pendidikan, padahal bukti-buktinya sangat kuat. Penggunaan media sosial di malam hari yang menjadi kebiasaan yang sangat umum di kalangan remaja mengganggu produksi melatonin melalui paparan cahaya biru layar, menunda *onset* tidur, dan mengurangi total durasi tidur. Mengingat bahwa tidur

memainkan peran krusial dalam konsolidasi memori dan pemrosesan informasi yang dipelajari selama hari sebelumnya, gangguan terhadap kualitas tidur ini secara langsung berimbas pada kapasitas belajar siswa (Cain & Gradisar, 2010).

Perundungan siber *(cyberbullying)* dan tekanan sosial digital merupakan dimensi dampak negatif yang bersifat lebih psikologis namun sama seriusnya. Kominfo (2023) melaporkan bahwa Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan tingkat *cyberbullying* tertinggi di dunia. Korban *cyberbullying* mengalami peningkatan kecemasan sosial, depresi, dan penurunan motivasi sekolah yang signifikan. Bahkan siswa yang bukan korban langsung pun dapat terpengaruh oleh iklim sosial digital yang toksik, yang menciptakan semacam beban psikologis kolektif yang menghambat keterlibatan optimal dalam proses belajar.

Terakhir, fenomena *FOMO (Fear of Missing Out)* rasa takut ketinggalan informasi atau momen sosial yang terjadi di media sosial telah menjadi sumber tekanan psikologis tersendiri bagi generasi muda. Siswa yang dikuasai oleh *FOMO* cenderung memeriksa media sosial secara kompulsif, bahkan di tengah kegiatan belajar, karena merasa perlu selalu terhubung dan tidak ketinggalan perkembangan terbaru. Kondisi ini menciptakan keadaan mental yang tidak pernah benar-benar hadir sepenuhnya *(mindful presence)* dalam aktivitas yang sedang dilakukan, yang merupakan prasyarat penting untuk belajar yang efektif.

4. Dampak terhadap Prestasi Akademik

Menerjemahkan pengaruh media sosial terhadap perilaku belajar ke dalam dampak nyata pada prestasi akademik memerlukan kehati-hatian metodologis. Korelasi antara dua variabel tidak otomatis berarti hubungan kausalitas, dan banyak faktor pemoderating seperti tingkat kecerdasan dasar, kualitas pengajaran, dan kondisi keluarga yang dapat mempengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan nilai akademik.

Namun demikian, ketika studi-studi yang ada dianalisis secara kolektif, pola yang cukup konsisten dapat diidentifikasi. Meta-analisis yang dilakukan oleh Huang (2018) terhadap 59 studi independen menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terpandu berkorelasi negatif dengan prestasi akademik, dengan ukuran efek sedang (r = -0,23). Ukuran efek ini, meskipun tidak besar, cukup bermakna secara praktis ketika diterapkan pada populasi siswa yang besar.

Dalam konteks Indonesia, hubungan ini tampak lebih tajam di daerah perkotaan dibandingkan perdesaan, kemungkinan karena siswa perkotaan memiliki akses yang lebih mudah dan lebih intensif terhadap media sosial. Penelitian Purnama et al. (2022) yang dilakukan di Surabaya menemukan bahwa siswa yang menghabiskan lebih dari lima jam per hari di media sosial memiliki rata-rata nilai ujian 12 persen lebih rendah dibandingkan siswa yang membatasi penggunaan media sosial kurang dari dua jam per hari, setelah mengontrol variabel-variabel *demografi* yang relevan.

Namun yang menarik adalah temuan yang menunjukkan adanya interaksi yang kompleks antara jenis konten yang dikonsumsi dan prestasi akademik. Siswa yang secara aktif mengikuti akun-akun edukatif di media sosial seperti channel *YouTube* tentang sains, akun *Instagram* tentang sejarah, atau komunitas debat online justru menunjukkan performa akademik yang setara atau bahkan lebih baik dibandingkan rekan-rekan yang jarang menggunakan media sosial sama sekali. Temuan ini konsisten dengan argumen bahwa media sosial itu sendiri bukan masalahnya; yang menjadi masalah adalah pola dan tujuan penggunaannya.

5. Perspektif Sosiologi Pendidikan

Analisis tentang pengaruh media sosial terhadap perilaku belajar tidak akan lengkap tanpa menempatkannya dalam kerangka sosiologi pendidikan yang lebih luas. Dari perspektif ini, hubungan antara media sosial dan belajar bukan sekadar fenomena individual atau psikologis; ia adalah fenomena sosial yang dipengaruhi oleh struktur-struktur kekuasaan, modal budaya, dan reproduksi ketidaksetaraan sosial.

Pierre Bourdieu, sosiolog Prancis yang pemikirannya sangat berpengaruh dalam kajian sosiologi pendidikan, menawarkan perangkat analisis yang berguna di sini. Konsep "modal budaya" *(cultural capital)* Bourdieu mengacu pada sumber daya non-material pengetahuan, keterampilan, kebiasaan, dan orientasi budaya yang memberikan individu keunggulan atau kerugian dalam sistem pendidikan. Dalam era digital, literasi media dan kemampuan memilah-milah informasi di media sosial telah menjadi bentuk modal budaya yang semakin penting.

Siswa yang tumbuh dalam keluarga berpendidikan dan dengan akses ekonomi yang memadai umumnya memiliki kemampuan literasi digital yang lebih tinggi, orang tua yang dapat membimbing penggunaan teknologi secara bijak, serta akses terhadap perangkat dan koneksi internet yang lebih stabil. Mereka lebih mampu menggunakan media sosial secara purposeful untuk mendukung belajar. Sebaliknya, siswa dari keluarga kurang mampu atau berpendidikan rendah cenderung menggunakan media sosial lebih reaktif dan kurang kritis, menjadikannya lebih rentan terhadap dampak negatifnya. Dengan demikian, media sosial alih-alih menjadi *great equalizer* seperti yang sering diklaim justru berpotensi memperbesar kesenjangan pendidikan yang sudah ada.

Dalam konteks Indonesia yang sangat beragam secara budaya dan ekonomi, dimensi kesenjangan digital ini sangat relevan. Sementara siswa di Jakarta atau Surabaya memiliki akses terhadap internet cepat dan perangkat canggih, siswa di daerah terpencil mungkin masih berjuang dengan koneksi internet yang tidak stabil dan harus berbagi satu ponsel untuk seluruh keluarga. Ketimpangan infrastruktur digital ini berimplikasi langsung pada kesetaraan peluang pendidikan dan perlu menjadi pertimbangan sentral dalam kebijakan pendidikan digital nasional.

6. Peran Keluarga dan Sekolah dalam Mediasi Penggunaan Media Sosial

Berbeda dengan perspektif yang menempatkan media sosial sebagai kekuatan determinan yang tak terbendung, kajian sosiologi pendidikan menekankan bahwa agen-agen sosialisasi terutama keluarga dan sekolah memiliki kapasitas yang signifikan untuk memoderasi dampak media sosial terhadap perilaku belajar siswa.

Di tingkat keluarga, penelitian Nathanson (2001) tentang mediasi parental *(parental mediation)* telah menunjukkan bahwa orang tua yang secara aktif terlibat dalam penggunaan media anak baik melalui pembatasan *(restrictive mediation)*, diskusi bersama tentang konten (active mediation), maupun pemantauan *(monitoring)* dapat secara efektif meredam dampak negatif media terhadap perkembangan anak. Prinsip yang sama berlaku untuk media sosial.

Namun, penerapan mediasi parental yang efektif di Indonesia menghadapi tantangan yang tidak kecil. Banyak orang tua terutama yang berlatar belakang pendidikan rendah atau yang hidup dalam tekanan ekonomi tidak memiliki pengetahuan atau kapasitas waktu yang cukup untuk melakukan mediasi yang memadai. Sebuah survei nasional yang dilakukan oleh UNICEF Indonesia (2020) menemukan bahwa hanya 31 persen orang tua yang merasa percaya diri untuk berbicara dengan anak mereka tentang keamanan dan literasi digital.

Di tingkat sekolah, tantangan yang dihadapi tidak kalah kompleks. Banyak guru, terutama di daerah non-urban, belum memiliki kompetensi yang memadai untuk mengintegrasikan teknologi digital termasuk media sosial ke dalam proses pembelajaran secara produktif. Akibatnya, kebijakan yang diambil sering kali bersifat represif: melarang penggunaan ponsel di sekolah tanpa memberikan alternatif yang positif, atau menghindari topik media sosial sama sekali dari kurikulum.

Pendekatan yang lebih menjanjikan adalah yang bersifat *integratif* dan *edukatif*, bukan sekadar *prohibitif.* Sekolah-sekolah yang berhasil mengintegrasikan pendidikan literasi digital ke dalam kurikulum mengajarkan siswa untuk berpikir kritis tentang konten yang dikonsumsi, mengelola waktu layar secara bertanggung jawab, dan memanfaatkan media sosial secara *purposeful* telah menunjukkan hasil yang lebih baik dalam mengurangi dampak negatif sekaligus memaksimalkan manfaat media sosial untuk pembelajaran (Hobbs, 2017).

7. Solusi dan Upaya Penanganan

Berdasarkan analisis komprehensif di atas, dapat dirumuskan sejumlah rekomendasi berbasis bukti yang ditujukan kepada berbagai pemangku kepentingan dalam ekosistem pendidikan Indonesia.

Pada level kebijakan nasional, pemerintah perlu memprioritaskan integrasi pendidikan literasi digital yang komprehensif ke dalam kurikulum nasional, bukan sebagai mata pelajaran terpisah yang berdiri sendiri, melainkan sebagai kompetensi lintas kurikulum yang diajarkan dan dipraktikkan dalam berbagai konteks mata pelajaran. Kebijakan Merdeka Belajar yang digagas Kemendikbudristek sesungguhnya membuka peluang untuk ini, namun memerlukan panduan implementasi yang lebih konkret dan peningkatan kapasitas guru secara masif.

Pada level sekolah, diperlukan pengembangan kebijakan penggunaan teknologi yang nuansatif dan berbasis dialog, bukan semata-mata larangan yang kaku. Kebijakan *"bring your own device"* (BYOD) yang digabungkan dengan panduan penggunaan yang jelas dan disepakati bersama antara guru, siswa, dan orang tua dapat menjadi model yang lebih produktif dibandingkan larangan total. Sekolah juga perlu membangun ekosistem yang mendukung *self-regulation* siswa kemampuan mengatur diri sendiri yang merupakan keterampilan esensial di era digital.

Pada level guru, diperlukan program peningkatan kapasitas yang berkelanjutan dalam pedagogis digital. Guru yang melek teknologi tidak hanya akan lebih mampu mengintegrasikan media sosial secara produktif dalam pembelajaran, tetapi juga akan lebih dapat dipercaya oleh siswa ketika memberikan arahan tentang penggunaan yang bijak. Kemitraan antara sekolah dengan perguruan tinggi, LSM teknologi pendidikan, dan perusahaan teknologi dapat menjadi salah satu jalur untuk memfasilitasi peningkatan kompetensi ini.

Pada level keluarga, program parenting digital yang disesuaikan dengan berbagai latar belakang sosio-ekonomi orang tua perlu diperluas jangkauannya. Program semacam ini tidak perlu selalu berbentuk *workshop* tatap muka yang memerlukan biaya dan waktu yang besar; konten edukasi yang didistribusikan melalui *WhatsApp—platform* yang justru sangat akrab bagi banyak orang tua Indonesia dapat menjadi medium yang efektif dan efisien.

Pada level platform teknologi, advokasi untuk kebijakan yang lebih bertanggung jawab dari perusahaan media sosial perlu terus disuarakan. Fitur-fitur seperti pengingat waktu penggunaan, pembatasan usia yang lebih ketat, dan algoritma yang lebih berimbang (tidak

semata-mata mengoptimalkan *engagement*) merupakan perubahan yang perlu diperjuangkan secara sistemik, tidak hanya diatasi secara individual.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian komprehensif yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama yang saling berkaitan.

Pertama, hubungan antara media sosial dan perilaku belajar siswa di Indonesia bersifat kompleks, multidimensional, dan tidak dapat direduksi menjadi narasi sederhana tentang dampak baik atau buruk. Media sosial memiliki potensi yang nyata untuk memperkaya pengalaman dan hasil belajar, tetapi potensi ini hanya dapat terealisasi ketika penggunaannya terarah, kritis, dan diembedded dalam ekosistem pendukung yang memadai.

Kedua, dampak negatif media sosial terhadap belajar khususnya melalui mekanisme gangguan konsentrasi, prokrastinasi, dan deprivasi tidur didukung oleh bukti empiris yang kuat dan konsisten lintas konteks. Mekanisme psikologis yang mendasarinya bersifat universal karena berakar pada cara kerja sistem reward otak manusia, meskipun ekspresi dan dampaknya dapat bervariasi tergantung konteks sosial-budaya.

Ketiga, faktor yang paling menentukan apakah media sosial berdampak positif atau negatif terhadap belajar siswa bukan semata-mata pada platform yang digunakan atau durasi penggunaannya, melainkan pada kualitas literasi digital siswa, tujuan dan motivasi penggunaan, serta ada tidaknya bimbingan yang tepat dari orang tua dan guru.

Keempat, dari perspektif sosiologi pendidikan, terdapat risiko nyata bahwa media sosial memperbesar—bukan mengurangi—kesenjangan pendidikan yang sudah ada. Siswa yang secara sosial dan ekonomi diuntungkan cenderung lebih mampu memanfaatkan media sosial secara produktif, sementara mereka yang sudah terpinggirkan semakin rentan terhadap dampak negatifnya.

DAFTAR PUSTAKA

Alter, A. (2017). *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked.* New York: Penguin Press. https://www.penguinrandomhouse.com/books/548726/irresistible-by-adam-alter/

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). *Laporan Survei Internet Indonesia 2022–2023.* Jakarta: APJII. https://apjii.or.id/survei

Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital. Dalam J. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (hal. 241–258). New York: Greenwood Press. https://doi.org/10.1002/9780470755679.ch15

Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine, 11*(8), 735–742. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006

DataReportal. (2024). *Digital 2024: Indonesia.* Diakses dari https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Hamid, A., et al. (2017). Penggunaan media sosial YouTube sebagai media pembelajaran pada siswa SMA di Makassar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Indonesia, 5*(3), 215–226. https://doi.org/10.33096/jipi.v5i3.117

Hembrooke, H., & Gay, G. (2003). The laptop and the lecture: The effects of multitasking in learning environments. *Journal of Computing in Higher Education, 15*(1), 46–64. https://doi.org/10.1007/BF02940852

Hobbs, R. (2017). Create to Learn: Introduction to Digital Literacy. Hoboken: Wiley-Blackwell. https://www.wiley.com/en-us/Create+to+Learn%3A+Introduction+to+Digital+Literacy-p-9781118968925

Huang, C. (2018). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry, 64*(1), 12–19. https://doi.org/10.1177/0020764017745734

Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education, 58*(1), 162–171. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004

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. (1974). Utilization of mass communication by the individual. Dalam J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The Uses of Mass Communications* (hal. 19–32). Beverly Hills, CA: Sage Publications. https://doi.org/10.1086/268109

Kaur, P., & Bhatt, S. (2012). Social networking as collaborative learning tool—A study of students' usage. *International Journal of Computer Science & Technology, 3*(4), 211–215. https://ijcst.com/vol3/issue4/kaur.pdf

Kemendikbudristek. (2023). *Laporan Kajian Penggunaan Teknologi Digital pada Siswa SMA.* Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Kebudayaan. https://puslitjak.kemdikbud.go.id/

Kominfo. (2023). *Indeks Literasi Digital Indonesia 2023.* Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. https://literasidigital.id/indeks-literasi-digital/

Lau, W. W. F. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior, 68*, 286–291. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043

Leroy, S. (2009). Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 109*(2), 168–181. https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.04.002

Nathanson, A. I. (2001). Parent and child perspectives on the presence and meaning of parental television mediation. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 45*(2), 201–220. https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4502_1

Okita, S. Y., & Schwartz, D. L. (2013). Learning by teaching human pupils and teachable agents: The importance of recursive feedback. *Journal of the Learning Sciences, 22*(3), 375–412. https://doi.org/10.1080/10508406.2013.779285

Purnama, H., et al. (2022). Korelasi antara penggunaan media sosial dengan prestasi belajar siswa SMA di Surabaya. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, 8*(2), 178–192. https://doi.org/10.29210/020221567

Ridwan, M., & Sunarto. (2019). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar siswa SMA di DKI Jakarta. *Jurnal Pendidikan Nasional, 11*(1), 45–57. https://doi.org/10.21009/jpn.v11i1.11834

Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 948–958. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001

Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology, 5*(13), 1488–1502. https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160

Saputra, D., et al. (2021). Pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap nilai ujian akhir semester siswa SMP di Jawa Tengah. *Jurnal Teknologi Pendidikan, 13*(2), 109–121. https://doi.org/10.21009/jtp.v13i2.21567

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). 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, 6*(1), 3–17. https://doi.org/10.1177/2167702617723376

UNICEF Indonesia. (2020). *Anak-anak di Dunia Digital: Kebijakan Perlindungan Anak dari Kekerasan Berbasis Internet.* Jakarta: UNICEF Indonesia. https://www.unicef.org/indonesia/media/3851/file/Children-in-Digital-World.pdf

Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders, 207*, 163–166. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040