



Hubungan Frekuensi Akses Media Sosial Dan *Self-Regulation* Dengan Tingkat Konsentrasi Akademik Mahasiswa Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025

The Relationship Between Social Media Access Frequency and Self-Regulation with the Level of Academic Concentration of Nursing Study Program Students at the University of Indonesia Maju in 2025

Widi Solihah¹, Nurul Ainul Shifa², Emi Yuliza³

Universitas Indonesia Maju

Email: widiisolihah@gmail.com¹, shifajars@gmail.com², nersemi07@gmail.com³

Article Info

Article history:

Received : 06-04-2026

Revised : 08-04-2026

Accepted : 10-04-2026

Published : 12-04-2026

Abstract

Academic concentration is an important ability that nursing students must possess to support successful learning processes. The development of technology and the increasing use of social media have the potential to create distractions that may reduce academic concentration. In addition, self-regulation plays an internal role in helping students manage learning behavior and maintain focus during academic activities. This study aimed to determine the relationship between the frequency of social media access and self-regulation with the level of academic concentration among nursing students. This study employed a quantitative design with an analytical observational approach and a cross-sectional method. The study population consisted of 206 students, with a sample of 136 respondents selected using cluster random sampling based on the Slovin formula. Data were collected using questionnaires. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses with the Spearman correlation test. The results showed a significant relationship between the frequency of social media access and academic concentration with a negative correlation direction (p -value = 0.000), as well as a significant relationship between self-regulation and academic concentration with a positive correlation direction (p -value = 0.000). The study concludes that higher frequency of social media access tends to decrease academic concentration, whereas better self-regulation is associated with higher academic concentration among students.

Keywords: *Frequency of Social Media Access, Self-Regulation, Academic Concentration*

Abstrak

Konsentrasi akademik merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki mahasiswa keperawatan dalam menunjang keberhasilan proses belajar. Perkembangan teknologi dan meningkatnya penggunaan media sosial berpotensi menimbulkan distraksi yang dapat menurunkan konsentrasi akademik. Selain itu, *self-regulation* berperan sebagai faktor internal yang membantu mahasiswa mengatur perilaku belajar dan mempertahankan fokus selama kegiatan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi akses media sosial dan *self-regulation* dengan tingkat konsentrasi akademik pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik dan metode *cross sectional*. Populasi penelitian berjumlah 206 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 136 responden yang diambil menggunakan teknik *cluster random sampling* berdasarkan rumus *Slovin*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara frekuensi akses media sosial dengan konsentrasi akademik dengan arah hubungan negatif (p -value = 0,000),



serta terdapat hubungan signifikan antara *self-regulation* dengan konsentrasi akademik dengan arah hubungan positif ($p\text{-value} = 0,000$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi akses media sosial maka konsentrasi akademik cenderung menurun, sedangkan semakin baik *self-regulation* maka konsentrasi akademik mahasiswa semakin meningkat.

Kata kunci: Frekuensi Akses Media Sosial, *Self-Regulation*, Konsentrasi Akademik

PENDAHULUAN

Dalam lima tahun terakhir, penurunan konsentrasi akademik pada mahasiswa menjadi perhatian global. WHO (2020) menyebutkan bahwa gangguan kemampuan fokus pada remaja dan dewasa muda meningkat seiring tingginya paparan distraksi digital serta perubahan pola belajar daring. Hal ini sejalan dengan UNESCO (2021) yang melaporkan lebih dari 60% mahasiswa di kawasan Asia Tenggara mengalami kesulitan mempertahankan fokus selama pembelajaran, terutama setelah pergeseran ke metode online. Di Indonesia, Kemdikbud (2022) juga melaporkan penurunan durasi fokus efektif mahasiswa hingga 40–50% akibat multitasking digital, kelelahan belajar, dan meningkatnya tuntutan akademik. Selain itu, APJII (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan pengguna media sosial paling aktif dengan durasi rata-rata 3-5 jam per hari.

Selain kemampuan fokus, *self-regulation* merupakan faktor penting dalam keberhasilan akademik. *Self-regulation* mencakup kemampuan individu dalam mengatur perilaku belajar, perencanaan, manajemen waktu, motivasi, serta pengendalian distraksi. (V. F. Lestari, 2022) menyatakan bahwa mahasiswa dengan *self-regulation* yang baik mampu mengatur strategi belajar, memonitor kemajuan, serta mengevaluasi hasil belajar secara mandiri. Namun demikian, (Khairah *et al.*, 2024) menemukan bahwa lebih dari 50% mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan rencana belajar, mudah terdistraksi oleh media sosial atau aktivitas lain, serta menunjukkan kecenderungan prokrastinasi. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulation* mahasiswa masih belum optimal dan berpotensi memengaruhi proses belajar secara keseluruhan.

Di sisi lain, frekuensi akses media sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi konsentrasi dan *self-regulation*. Media sosial dapat memberikan manfaat dalam pembelajaran jika digunakan secara tepat, namun penggunaan yang berlebihan justru berpotensi menurunkan fokus dan meningkatkan distraksi. Data APJII (2024) menunjukkan bahwa lebih dari 79,5% masyarakat Indonesia aktif menggunakan internet, dengan mahasiswa sebagai kelompok pengguna terbesar. Penelitian (Ardiyanti *et al.*, 2025) menemukan bahwa penggunaan media sosial lebih dari 3 jam per hari berhubungan dengan penurunan konsentrasi akademik akibat multitasking dan tingginya paparan notifikasi digital. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Anik Supriani, Ella Indah Safitri, Edy Siswanto, 2022) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan menurunnya konsentrasi belajar serta kualitas tidur mahasiswa.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dengan konsentrasi, serta *self-regulation* dengan hasil belajar, penelitian yang menggabungkan kedua variabel tersebut dalam memengaruhi konsentrasi akademik masih terbatas. Keterbatasan ini terutama terlihat pada mahasiswa keperawatan yang memiliki beban akademik dan praktik klinis yang tinggi, sehingga membutuhkan kemampuan fokus dan pengelolaan diri yang lebih baik.



Studi pendahuluan yang dilakukan pada 15 Juli 2025 di Universitas Indonesia Maju terhadap 10 mahasiswa Program Studi Keperawatan menunjukkan adanya permasalahan pada ketiga aspek tersebut. Pada aspek konsentrasi akademik, sebagian besar mahasiswa mengaku sering terdistraksi selama perkuliahan, kesulitan mempertahankan fokus dalam waktu lama, serta mudah terganggu oleh masalah pribadi. Selain itu, ditemukan pola belajar yang kurang efektif seperti sering membuka ponsel saat belajar, berpindah aktivitas saat mengerjakan tugas, kesulitan mengingat materi, belajar hanya saat ada tugas atau menjelang ujian, serta tidak memiliki jadwal belajar yang terstruktur. Mahasiswa juga cenderung melakukan multitasking dengan menggunakan media sosial saat belajar.

Pada aspek *self-regulation*, sebagian besar mahasiswa jarang melakukan evaluasi terhadap rencana belajar dan mengalami kesulitan untuk konsisten dalam menjalankan rencana yang telah dibuat. Sementara itu, pada aspek frekuensi akses media sosial, mayoritas mahasiswa mengakses media sosial lebih dari 10 kali per hari dengan durasi rata-rata 4-5 jam, bahkan membuka media sosial setiap kali memiliki waktu luang.

Temuan studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki frekuensi akses media sosial yang tinggi, *self-regulation* yang belum optimal, serta kecenderungan mengalami gangguan konsentrasi akademik. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan frekuensi akses media sosial dan *self-regulation* dengan tingkat konsentrasi akademik mahasiswa keperawatan menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif serta mendukung pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan metode *cross sectional* untuk mengetahui hubungan frekuensi akses media sosial dan *self-regulation* dengan tingkat konsentrasi akademik mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju pada tahun 2025. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju, dengan jumlah sampel sebanyak 136 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang meliputi kuesioner frekuensi akses media sosial, *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) untuk mengukur *self-regulation*, serta *Student Learning Concentration Questionnaire–Indonesia* (SLCQ-I) untuk mengukur konsentrasi akademik. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel dan secara bivariat untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman* karena data tidak berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat yang menggambarkan distribusi masing-masing variabel penelitian disajikan pada tabel berikut.



Tabel 1. Distribusi Frekuensi Akses Media Sosial Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025

Variabel	N	%
Status Frekuensi Akses Media Sosial:		
Tinggi	58	42,6%
Sedang	45	33,1%
Rendah	33	24,3%
Total	136	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden memiliki frekuensi akses media sosial yang tinggi, yaitu sebanyak 58 responden (42,6%), menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering menggunakan media sosial.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self-Regulation* Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025

Variabel	N	%
Status <i>Self-Regulation</i>:		
Tinggi	39	28,7%
Sedang	47	34,6%
Rendah	50	36,8%
Total	136	100%

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden memiliki *self-regulation* rendah, yaitu sebanyak 50 responden (36,8%), menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih perlu meningkatkan kemampuan pengaturan diri mereka.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Akademik Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025

Variabel	N	%
Status Tingkat Konsentrasi Akademik:		
Tinggi	42	30,9%
Sedang	46	33,8%
Rendah	48	35,5%
Total	136	100%

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden memiliki tingkat konsentrasi akademik rendah, yaitu sebanyak 48 responden (35,3%), menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus akademik.

2. Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman* untuk melihat hubungan antara frekuensi akses media sosial dan *self-regulation* dengan tingkat konsentrasi akademik mahasiswa disajikan pada tabel berikut.



Tabel 4 Hubungan Frekuensi Akses Media Sosial dengan Tingkat Konsentrasi Akademik Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025

Variabel	Koefisien Kolerasi (r)	P-Value	N
Frekuensi Akses Media Sosial dengan Tingkat Konsentrasi Akademik	-0,632	0,000	136

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis hubungan frekuensi akses media sosial dengan tingkat konsentrasi akademik mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji statistik menggunakan korelasi *Spearman* diperoleh nilai sebesar -0,632, yang menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan hubungan kuat. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi frekuensi akses media sosial, maka tingkat konsentrasi akademik mahasiswa cenderung semakin menurun, dan sebaliknya. Hasil uji statistik juga menunjukkan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi akses media sosial dengan tingkat konsentrasi akademik mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025.

Tabel 5 Hubungan *Self-Regulation* dengan Tingkat Konsentrasi Akademik Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025

Variabel	Koefisien Kolerasi (r)	P-Value	N
<i>Self-Regulation</i> dengan Tingkat Konsentrasi Akademik	0,737	0,000	136

Berdasarkan table 5 hasil analisis hubungan *self-regulation* dengan tingkat konsentrasi akademik mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji statistik menggunakan korelasi *Spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,737, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan hubungan kuat. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self-regulation* yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat konsentrasi akademik cenderung semakin tinggi, dan sebaliknya. Hasil uji statistik juga menunjukkan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dengan tingkat konsentrasi akademik mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025.

Pembahasan

1. Frekuensi Akses Media Sosial

Berdasarkan hasil penelitian ini, frekuensi akses media sosial pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 58 responden (42,6%), diikuti oleh frekuensi sedang 45 responden (33,1%), dan frekuensi rendah 33 responden (24,3%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa mengakses media sosial dengan intensitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari mereka.



Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Ardiyanti et al., 2025) yang menyatakan bahwa media sosial banyak dimanfaatkan mahasiswa sebagai sarana akses pembelajaran dan diskusi akademik. Namun, dalam praktiknya, penggunaan media sosial yang cukup intens juga berpotensi memengaruhi konsentrasi dan fokus belajar, terutama ketika penggunaannya tidak terkontrol.

Secara teoritis, menurut (Sachu et al., 2025) melalui *Media Dependency Theory*, frekuensi akses media sosial mencerminkan tingkat ketergantungan individu terhadap media digital. Semakin sering seseorang mengakses media sosial, semakin besar pula peran media tersebut dalam membentuk kepercayaan, keterlibatan, hingga pola perilaku pengguna. Dengan demikian, frekuensi akses media sosial tidak hanya dipahami sebagai ukuran intensitas penggunaan, tetapi juga sebagai indikator hubungan ketergantungan individu dengan media digital dalam membentuk pemahaman dan realitas sosial, khususnya pada generasi muda. Pada analisis univariat ini, pemaparan teori digunakan untuk memperkuat deskripsi karakteristik responden, tanpa dimaknai sebagai hubungan sebab-akibat dengan variabel lain dalam penelitian.

Berdasarkan asumsi peneliti, tingginya frekuensi akses media sosial pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan yang sudah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Media sosial tidak hanya dimanfaatkan untuk hiburan, tetapi juga untuk komunikasi dan mencari informasi, sehingga mahasiswa cenderung mengaksesnya berulang kali dalam sehari, terutama ketika memiliki waktu luang atau merasa jenuh. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, sebagian mahasiswa mengaku sering membuka media sosial di sela-sela kegiatan belajar atau saat perhatian mulai menurun. Kebiasaan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sering dilakukan secara spontan dan sulit dikendalikan. Selain itu, beberapa mahasiswa juga menyampaikan bahwa mereka kerap belajar sambil membuka media sosial, sehingga perhatian menjadi terbagi dan fokus belajar tidak maksimal. Kondisi ini berpotensi memengaruhi konsentrasi akademik, terutama apabila tidak diimbangi dengan kemampuan *self-regulation* yang baik. Ketika mahasiswa mampu mengatur waktu dan mengendalikan dorongan untuk mengakses media sosial, maka dampak distraksi terhadap proses belajar dapat diminimalkan. Oleh karena itu, *self-regulation* menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan antara penggunaan media sosial dan efektivitas belajar.

2. *Self-Regulation*

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian responden menunjukkan variasi tingkat *self-regulation*, dengan dominasi kategori rendah sebanyak 50 responden (36,8%), diikuti sedang sebanyak 47 responden (34,6%), dan tinggi sebanyak 39 responden (28,7%). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri sendiri selama proses belajar bervariasi, di mana sebagian besar masih berada pada tingkat yang belum optimal.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Elvi Ningsih 2024) yang melaporkan bahwa penggunaan media sosial dalam durasi tertentu dapat sedikit mengganggu hasil belajar mahasiswa. Penelitian tersebut juga menekankan pentingnya literasi digital dan manajemen waktu agar media sosial tidak menjadi distraktor utama, tetapi justru dapat dimanfaatkan secara lebih positif untuk mendukung kualitas belajar. Pada konteks penelitian ini, temuan tersebut digunakan sebagai penguat deskriptif bahwa konsentrasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk pola penggunaan media sosial,



Hasil ini sejalan dengan penelitian (Usop & Astuti, 2022) yang menunjukkan bahwa *self-regulated learning*, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa masih terdapat mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang belum kuat, yang berpotensi memengaruhi pola belajar dan pengelolaan tugas akademik. Pada konteks penelitian ini, temuan tersebut digunakan sebagai penguat deskriptif bahwa variasi tingkat *self-regulation* merupakan fenomena yang umum dijumpai pada mahasiswa.

Secara teori, motivasi dan insentif eksternal dapat membantu individu mempertahankan regulasi diri meski mengalami kelelahan (Baumeister et al., 2024) artinya, dorongan dari lingkungan atau tujuan yang jelas dapat mendorong mahasiswa untuk tetap mengatur perilaku dan fokus belajar meski ada tantangan atau gangguan.

Berdasarkan asumsi peneliti, mayoritas mahasiswa yang memiliki *self-regulation* rendah berpotensi mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Rendahnya *self-regulation* dapat disebabkan oleh kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, menetapkan prioritas belajar, serta melakukan evaluasi terhadap proses belajar yang telah dilakukan. Selain itu, adanya distraksi dari lingkungan digital, khususnya penggunaan media sosial yang mudah diakses, juga dapat menurunkan kemampuan pengendalian diri sehingga mahasiswa lebih mudah menunda tugas akademik. Mahasiswa dengan *self-regulation* yang rendah cenderung belajar tanpa perencanaan yang jelas, kurang konsisten terhadap jadwal belajar, serta lebih mudah terdorong oleh aktivitas yang memberikan kepuasan instan dibandingkan tuntutan akademik yang memerlukan usaha berkelanjutan. Kondisi tersebut menyebabkan proses belajar menjadi kurang optimal dan berdampak pada menurunnya konsentrasi akademik. Oleh karena itu, pemberian motivasi, insentif, maupun dukungan eksternal dari lingkungan akademik diyakini dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa, sehingga mereka lebih mampu mengelola perilaku belajar secara efektif dan mempertahankan fokus dalam kegiatan akademik.

3. Konsentrasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi akademik rendah sebanyak 48 responden (35,3%), diikuti oleh sedang sebanyak 46 responden (33,8%), dan tinggi sebanyak 42 responden (30,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat proporsi yang cukup tinggi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi akademik secara optimal.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Elvi Ningsih 2024) yang melaporkan bahwa penggunaan media sosial dalam durasi tertentu dapat sedikit mengganggu hasil belajar mahasiswa. Penelitian tersebut juga menekankan pentingnya literasi digital dan manajemen waktu agar media sosial tidak menjadi distraktor utama, tetapi justru dapat dimanfaatkan secara lebih positif untuk mendukung kualitas belajar. Pada konteks penelitian ini, temuan tersebut digunakan sebagai penguat deskriptif bahwa konsentrasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk pola penggunaan media sosial.

Secara teori, (Atkinson dan Shiffrin 2024) melalui *model multi-store memory* menjelaskan bahwa konsentrasi berperan sebagai *control process* dalam sistem memori. Konsentrasi



menentukan apakah stimulus dari *sensory store* dapat dialihkan ke *short-term store* untuk diproses lebih lanjut. Tanpa konsentrasi, informasi hanya bertahan sesaat dalam memori sensorik sebelum hilang. Sebaliknya, ketika konsentrasi tercapai, individu dapat melakukan rehearsal sehingga informasi bertahan lebih lama dalam *short-term store* bahkan tersimpan dalam *long-term store*. Dengan demikian, konsentrasi bukan sekadar perhatian sesaat, tetapi berperan penting dalam pembentukan memori jangka panjang yang mendukung efektivitas belajar. Pada analisis univariat ini, pemaparan teori digunakan untuk memperkuat gambaran karakteristik konsentrasi akademik responden, tanpa diartikan sebagai hubungan sebab-akibat dengan variabel lain.

Berdasarkan asumsi peneliti, mayoritas mahasiswa yang memiliki konsentrasi akademik rendah karena mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus belajar secara berkelanjutan. Rendahnya konsentrasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti distraksi dari penggunaan perangkat digital, kebiasaan multitasking selama belajar, serta kurangnya kemampuan dalam mengelola perhatian terhadap tugas akademik. Dalam aktivitas belajar sehari-hari, mahasiswa cenderung mudah mengalihkan perhatian pada telepon genggam atau aktivitas lain di luar pembelajaran, sehingga fokus belajar menjadi tidak stabil. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perhatian mahasiswa sering terbagi antara tuntutan akademik dan aktivitas digital, yang menyebabkan proses memahami dan mengingat materi pembelajaran menjadi kurang optimal. Selain itu, mahasiswa yang belum memiliki kemampuan *self-regulation* yang baik cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, mengendalikan gangguan eksternal, serta mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang lama. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *self-regulation* serta penyesuaian kondisi lingkungan belajar yang lebih kondusif diyakini dapat membantu mahasiswa meningkatkan konsentrasi akademik sehingga proses belajar menjadi lebih efektif.

4. Hubungan Frekuensi Akses Media Sosial dengan Tingkat Konsentrasi Akademik Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai koefisien korelasi $r = -0,632$ dengan *p-value* 0,000 ($< \alpha 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi akses media sosial dengan tingkat konsentrasi akademik mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi akses media sosial, semakin rendah tingkat konsentrasi akademik mahasiswa, dan sebaliknya.

Berdasarkan penelitian terkait dalam kajian penelitian (Ardiyanti et al., 2025) melaporkan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial berlebihan dan penurunan konsentrasi akademik. Media sosial yang digunakan tanpa pengendalian dapat menjadi sumber distraksi yang mengurangi efektivitas proses belajar, sehingga mahasiswa perlu membatasi frekuensi akses agar fokus belajar tetap terjaga. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian (Tia Yumaida 2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian tersebut menegaskan pentingnya pengelolaan waktu dan penggunaan media sosial secara bijak agar mahasiswa tetap mampu mempertahankan fokus dalam proses belajar. Selain itu, penelitian ini memberikan masukan bagi mahasiswa, dosen, dan institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif di tengah perkembangan teknologi digital.



Secara teori, menurut (Sachu et al., 2025), melalui *Media Dependency Theory*, frekuensi akses media sosial mencerminkan tingkat ketergantungan individu terhadap media digital. Semakin sering seseorang mengakses media sosial, semakin besar pengaruhnya terhadap keterlibatan, kepercayaan, hingga perilaku pengguna. Dengan demikian, frekuensi akses tinggi tidak hanya menunjukkan intensitas penggunaan, tetapi juga mencerminkan tingkat ketergantungan mahasiswa terhadap media digital, yang dapat berdampak pada konsentrasi akademik. Selain itu, frekuensi akses media sosial yang tinggi juga berkaitan dengan kecenderungan multitasking yang tidak efektif. Menurut (Lukose & Agbeyangi, 2025), penggunaan media sosial yang intens dapat menurunkan kemampuan memusatkan perhatian dan mendorong perilaku multitasking, seperti belajar sambil membuka media sosial. Secara kognitif, multitasking semacam ini justru menurunkan kualitas pemrosesan informasi karena kapasitas atensi manusia terbatas. Akibatnya, materi yang dipelajari tidak diproses secara mendalam, sehingga konsentrasi akademik menurun. Faktor psikologis berupa kontrol diri (*self-control*) juga berperan penting. Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik mampu membatasi dorongan untuk membuka media sosial saat belajar, sehingga fokus akademiknya lebih terjaga. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri rendah cenderung lebih mudah terdistraksi (Cendrawan & R. P. Ajisukmo, 2020).

5. Hubungan *Self-Regulation* dengan Tingkat Konsentrasi Akademik Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,737$ dengan *p-value* 0,000 ($< \alpha 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dengan tingkat konsentrasi akademik mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2025. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengatur dirinya sendiri (*self-regulation*), semakin tinggi pula tingkat konsentrasi akademik yang dimiliki, dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Usop & Astuti, 2022) yang menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan motivasi belajar berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Meskipun variabel terikat dalam penelitian tersebut adalah prokrastinasi akademik, temuan ini menggambarkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan *self-regulation* yang baik cenderung lebih mampu mengelola waktu, mengatur strategi belajar, serta menghindari perilaku penundaan tugas. Kondisi ini secara tidak langsung berkaitan dengan kemampuan mempertahankan konsentrasi akademik dalam proses belajar. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian (Hidayati 2022) yang menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dalam penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik ($r = -0,626$). Mahasiswa dengan kontrol diri yang lebih baik cenderung mampu mengendalikan perilaku yang berpotensi mengganggu proses belajar. Walaupun fokus penelitian tersebut pada prokrastinasi, hasil ini memberikan gambaran bahwa kemampuan mengendalikan diri dan mengatur perilaku sehari-hari berkaitan dengan kemampuan mempertahankan fokus dan konsentrasi dalam aktivitas akademik.

Secara teori, atau regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka pendek maupun jangka panjang yang ingin dicapai. *Self-regulation* berkaitan dengan pengelolaan energi psikologis, termasuk kemampuan dalam perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengendalian respons terhadap distraksi. Ketika



mahasiswa memiliki regulasi diri yang baik, mereka lebih mampu mengarahkan perhatian secara konsisten pada aktivitas belajar dan mengabaikan stimulus yang tidak relevan. Sebaliknya, rendahnya *self-regulation* menyebabkan mahasiswa lebih mudah terdistraksi, sehingga konsentrasi akademik menurun (Baumeister et al., 2024). Teori menurut (Usop & Astuti, 2022) juga menegaskan bahwa mahasiswa dengan kemampuan *self-regulation* yang baik cenderung mampu mengelola waktu belajar, mengontrol emosi, serta mempertahankan perhatian pada tugas akademik. *Self-regulation* berperan penting dalam menjaga konsentrasi belajar karena melibatkan kemampuan mengatur pikiran, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar. Dengan regulasi diri yang baik, mahasiswa lebih mampu mengarahkan perhatian pada tugas yang sedang dikerjakan dan mengurangi kecenderungan terdistraksi. (Atkinson dan Shiffrin, 2024) melalui model *multi-store memory* juga menekankan bahwa konsentrasi berperan sebagai *control process* dalam sistem memori. Konsentrasi menentukan apakah informasi dari *sensory store* dapat diproses lebih lanjut ke *short-term store* dan disimpan dalam *long-term store*. *Self-regulation* berkontribusi dalam menjaga keberlangsungan proses ini dengan membantu individu mempertahankan fokus dan melakukan rehearsal terhadap materi belajar. Tanpa *self-regulation* yang memadai, perhatian mudah teralihkan sehingga informasi tidak diproses secara optimal.

Berdasarkan asumsi peneliti, hubungan positif antara *self-regulation* dan konsentrasi akademik dapat dijelaskan melalui kemampuan regulasi diri dalam mengontrol proses perhatian dan pengolahan informasi selama belajar. Sesuai teori *self-regulation* bahwa individu dengan *self-regulation* yang baik mampu mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku sehingga tetap selaras dengan tujuan akademik yang ingin dicapai. Kemampuan ini membantu mahasiswa menahan distraksi serta mempertahankan fokus pada tugas belajar dalam waktu yang lebih lama. Selain itu, menurut model *multi-store memory* konsentrasi berperan sebagai *control process* yang menentukan keberhasilan informasi diproses dari *sensory memory* menuju *short-term memory* hingga tersimpan dalam *long-term memory*. *Self-regulation* berfungsi menjaga kestabilan perhatian selama proses tersebut berlangsung melalui pengendalian perilaku dan penguatan rehearsal materi belajar. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *self-regulation* tinggi cenderung mampu mempertahankan konsentrasi akademik secara lebih optimal dibandingkan mahasiswa dengan *self-regulation* yang rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Hubungan Frekuensi Akses Media Sosial dan *Self-Regulation* dengan Tingkat Konsentrasi Akademik Mahasiswa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju sebagian besar berada pada kategori frekuensi akses media sosial tinggi.
2. Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju sebagian besar memiliki *self-regulation* yang rendah.
3. Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju sebagian besar memiliki tingkat konsentrasi akademik yang rendah.
4. Terdapat hubungan antara frekuensi akses media sosial dengan tingkat konsentrasi akademik mahasiswa.
5. Terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan tingkat konsentrasi akademik mahasiswa.



SARAN

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat lebih bijak dalam mengatur frekuensi akses media sosial serta meningkatkan kemampuan *self-regulation*, seperti pengelolaan waktu belajar, pengendalian diri, dan penetapan prioritas akademik, agar konsentrasi belajar dapat meningkat secara optimal.

2. Bagi Program Studi Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Diharapkan pihak kemahasiswaan dan Pembimbing Akademik (PA) dapat berperan aktif dalam memberikan pendampingan kepada mahasiswa melalui penguatan manajemen waktu, edukasi literasi digital, serta monitoring penggunaan media sosial dalam kegiatan akademik. Upaya ini dapat dilakukan melalui pengarahan rutin, konseling akademik, maupun program edukatif yang bertujuan membantu mahasiswa meningkatkan *self-regulation* sehingga mampu mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak dan menjaga konsentrasi belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang berpengaruh terhadap konsentrasi akademik, seperti stres akademik, motivasi belajar, kualitas tidur, atau metode pembelajaran, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, disarankan menggunakan instrumen atau kuesioner yang telah terstandar dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik agar hasil pengukuran lebih akurat dan konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik Supriani, Ella Indah Safitri, Edy Siswantoro, I. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur dan konsentrasi belajar. *Journal of Ners Community*, 13(1), 64–70.
- Ardiyanti, A., Rhamadani, M. T., Putri, R. A., Widya, S., & Tarigan, J. (2025). Pengaruh media sosial terhadap konsentrasi dan fokus belajar mahasiswa. *Benefit: Journal of Business, Economics, and Finance*, 3(1), 69–76. <https://doi.org/10.70437/benefit.v3i1.1057>
- APJII. (2023). Survei penggunaan internet Indonesia tahun 2023. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- APJII. (2024). Laporan survei internet Indonesia tahun 2024. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (2024). Human memory: A proposed system and its control processes.
- Baumeister, R. F., André, N., Southwick, D. A., & Tice, D. M. (2024). Self-control and limited willpower: Current status of ego depletion theory and research. *Current Opinion in Psychology*, 60, 101882. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101882>
- Cendrawan, J., & Ajisuksmo, C. R. P. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi keinginan mahasiswa dalam menggunakan media sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 17(2), 203–216. <https://doi.org/10.24002/jik.v17i2.1793>
- Hidayati. (2022). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- Kemdikbud. (2022). Laporan pendidikan nasional Indonesia tahun 2022. Kementerian Pendidikan



dan Kebudayaan.

- Khairah, L., Yendi, F. M., Ardi, Z., Febriani, R. D., & Fadli, R. P. (2024). Gambaran self regulated learning pada mahasiswa. *Ekasakti Jurnal Penelitian & Pengabdian*, 4, 205–218.
- Lestari, V. F. (2022). Pengembangan alat ukur self regulation pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(2), 170–189. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.806>
- Lukose, J. M., & Agbeyangi, A. O. (2025). Is social media hindering or helping academic performance?
- Sachu, B., Sankaranarayanan, K. B., & Kadeswaran, S. (2025). Beyond the headlines: Media dependency and social media news consumption among youth. *International Journal of Research - GRANTHAALAYAH*, 13(6). <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v13.i6.2025.6226>
- Supriani, A., Safitri, E. I., Siswantoro, E., & Indrawati. (2022). The relationship of social media use with sleep quality and learning concentration. *Journal of Ners Community*, 13(1), 64–70.
- UNESCO. (2021). Education during COVID-19 and beyond. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh self-regulated learning, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>
- WHO. (2020). Adolescent mental health and digital engagement report. World Health Organization.
- Yumaida, T. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.