LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 4 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI MAHASISWA SAAT MENGERJAKAN TUGAS AKADEMIK

Kim Yunhi Regine Pangesthi[1], Nita Nuraini[2], Desy Kamaliah[3], Yayuk Retno Mulasih[4], Kayla Khansa Aurelia Dewi[5], Novita Setyorini[6], Kayla Samba Putri Yudiantari[7], Visca Fitri Indriani[8], Zarra Nursita[9], Satriya Pranata[10]

[1-10]S1 ilmu keperawatan, Fakultas ilmu keperawatan dan kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang
E-mail [1]kimyunhirp@gmail.com, [2]ntaaanuraini21@gmail.com, [3]desykamaliah@gmail.com, [4]yayukretnonew@gmail.com, [5]kaylakhansha19@gmail.com,[6]novitasetyorinii05@gmail.com, [7]kaylasamba365@gmail.com, [8]indrianifitri561@gmail.com, [9]nurshitazarra@gmail.com[9], [10]satriya.pranata@unimus.ac.id

Abstrak

TikTok telah menjadi media sosial yang dominan di kalangan mahasiswa, berfungsi sebagai sarana hiburan sekaligus sumber informasi. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi dikhawatirkan berpotensi mengganggu kemampuan fokus akademis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh intensitas penggunaan TikTok terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Semarang (UNIMUS) saat mengerjakan tugas akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linier sederhana. Data dikumpulkan dari 37 responden mahasiswa UNIMUS melalui kuesioner berbasis Google Form, yang terdiri dari 12 item untuk variabel Intensitas Penggunaan TikTok dan 8 item untuk Tingkat Konsentrasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Hasil analisis regresi linier sederhana menggunakan perangkat lunak SPSS menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,168 (p> 0,05). Hasil ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa UNIMUS saat mengerjakan tugas akademik. Temuan ini menyarankan bahwa faktor-faktor lain, seperti disiplin pribadi atau jenis tugas, mungkin lebih dominan memengaruhi konsentrasi dibandingkan hanya intensitas penggunaan TikTok.

Kata kunci: Tiktok, intensitas penggunaan, tingkat konsentrasi, mahasiswa regresi

Abstract

TikTok has become a dominant social media platform among students, functioning both as a source of entertainment and information. However, excessively intense usage raises concerns that it may interfere with academic focus. This study aims to empirically examine the influence of TikTok usage intensity on the concentration level of students at Universitas Muhammadiyah Semarang (UNIMUS) while completing academic tasks. This research employed a quantitative approach with a simple linear regression design. Data were collected from 37 student respondents at UNIMUS via a Google Form questionnaire, which consisted of 12 items for the TikTok Usage Intensity variable and 8 items for the Concentration Level variable. The sampling technique utilized was purposive sampling. The results

Article History
Received: Oktober 2025
Reviewed: Oktober 2025
Published: Oktober 2025

Plagirism Checker No 134
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

of the simple linear regression analysis using SPSS software showed a significance value of 0.168 (p > 0.05). This finding indicates that there is no significant influence between the intensity of TikTok social media usage and the concentration level of UNIMUS students when doing academic tasks. These findings suggest that other factors, such as personal discipline or task type, may have a more dominant influence on concentration compared to TikTok usage intensity alone.

***Keywords**: Tiktok, usage intensity, concentration level, students, regression*

Pendahuluan

Perkembangan pesat media sosial di kalangan generasi muda telah mengubah cara mahasiswa berinteraksi, belajar, dan menghabiskan waktu luang. Salah satu platform yang sangat populer adalah TikTok aplikasi berbasis video pendek yang memungkinkan pengguna menonton maupun membuat konten dengan durasi sangat singkat. Platform seperti ini menarik perhatian karena sifatnya yang dinamis dan mudah diakses, namun hal tersebut juga menimbulkan kekhawatiran terkait dampaknya terhadap proses belajar dan konsentrasi mahasiswa.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dapat berdampak negatif terhadap fungsi kognitif seperti konsentrasi dan perhatian. Misalnya, sebuah studi menyebutkan bahwa perhatian dan performa kognitif pada mahasiswa dapat terganggu ketika mereka terbiasa melakukan multitasking dengan media sosial (Cardoso-Leite et al., 2021). Selain itu, konsumsi video pendek secara berlebihan seperti yang dilakukan di TikTok dilaporkan dapat memperpendek rentang perhatian (attention span) pengguna, yang kemudian mempengaruhi kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas yang membutuhkan fokus jangka panjang. (Opara et al., 2025)

Di sisi lain, media sosial juga memiliki potensi yang positif bila digunakan secara terarah. Sebuah penelitian menjumpai bahwa platform seperti media sosial dapat mendukung kolaborasi, diskusi kelompok, dan pembelajaran daring bila diintegrasikan dengan baik dalam lingkungan pendidikan. Namun, ketika mekanisme kontrol diri maupun pembatasan waktu tidak diterapkan, distraksi dari media sosial bisa menjadi hambatan serius bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akademik.(Ashraf et al., 2021)

Di lingkungan kampus seperti Universitas Muhammadiyah Semarang, di mana mahasiswa dituntut untuk memiliki konsentrasi yang tinggi dalam mengerjakan tugas, riset lengkap mengenai pengaruh intensitas penggunaan TikTok terhadap tingkat konsentrasi menjadi penting. Karena meskipun banyak penelitian global, namun kontekstualisasi lokal (Indonesia, dan khususnya kampus di Semarang) masih terbatas. Dengan demikian, penelitian ini mengangkat topik: "Pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang saat mengerjakan tugas akademik."

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana intensitas penggunaan TikTok mempengaruhi tingkat konsentrasi mahasiswa dan memberikan data empiris yang dapat menjadi dasar rekomendasi bagi mahasiswa maupun institusi pendidikan dalam mengatur penggunaan media sosial.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal, yang bertujuan untuk melihat pengaruh antara dua variabel, yaitu intensitas penggunaan TikTok (variabel X) dan tingkat konsentrasi mahasiswa (variabel Y).

Sampel penelitian terdiri dari 37 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Semarang tahun akademik 2023-2026 yang dipilih dengan purposive sampling, berdasarkan kriteria:

1. Aktif menggunakan TikTok minimal 30 menit per hari,
2. Sedang menjalani kegiatan akademik,
3. Bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner Google Form dengan skala Likert 1–5

Variabel X (Intensitas Penggunaan TikTok) terdiri dari 12 item, mencakup frekuensi, durasi, dan keterlibatan pengguna.

Variabel Y (Tingkat Konsentrasi) terdiri dari 8 item yang menilai kemampuan fokus, ketahanan terhadap gangguan, dan kemampuan menyelesaikan tugas.

Data dianalisis menggunakan SPSS 25 melalui tahapan:

1. Analisis deskriptif
2. Uji normalitas dan linearitas
3. Uji regresi linier sederhana

Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$

Hasil dan pembahasan

Hasil

Penelitian ini melibatkan 37 responden mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata intensitas penggunaan TikTok sebesar 39,81 (SD = 6,74) dan nilai rata-rata tingkat konsentrasi mahasiswa sebesar 26,94

(SD = 2,61). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori penggunaan TikTok sedang dan tingkat konsentrasi sedang.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik. Uji linearitas menunjukkan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,862 (> 0,05) yang menandakan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat konsentrasi mahasiswa bersifat linear.

Selanjutnya, hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai $R = 0,235$ dengan $R^2 = 0,055$ dan nilai signifikansi $p = 0,168$ (> 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa saat mengerjakan tugas akademik. Nilai koefisien regresi positif ($B = 0,091$) menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat positif, namun hubungan tersebut lemah dan tidak signifikan secara statistik.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa. Artinya, meskipun mahasiswa sering menggunakan TikTok, hal tersebut tidak selalu berdampak negatif terhadap kemampuan mereka untuk fokus saat mengerjakan tugas.

Hasil ini berbeda dengan penelitian (fauzi & Surawan, 2025) yang menemukan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menurunkan fokus belajar. Namun, temuan ini sejalan dengan penelitian (Faradis & Reksiana, 2022) yang menjelaskan bahwa pengaruh media sosial terhadap konsentrasi bersifat subjektif dan tergantung pada bagaimana pengguna mengatur waktunya.

Kemungkinan lain, mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang sudah memiliki kemampuan self-regulation yang baik, yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri dan membagi waktu antara hiburan dan kegiatan akademik. Menurut teori Self-Regulated Learnin (B. J. Zimmerman, 2022), individu yang mampu mengatur perilakunya cenderung tetap produktif meskipun berada dalam lingkungan yang penuh distraksi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa selama mahasiswa mampu mengatur waktu penggunaan TikTok dengan bijak, aplikasi ini tidak selalu berdampak buruk terhadap konsentrasi belajar.

Kesimpulan dan saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data pada 37 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang, penelitian ini menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi mahasiswa saat mengerjakan tugas akademik.Meskipun sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori penggunaan TikTok sedang hingga tinggi, kemampuan fokus mereka saat belajar atau mengerjakan tugas tidak secara langsung dipengaruhi secara negatif oleh seberapa sering mereka menggunakan aplikasi tersebut ($p = 0{,}168$). Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan TikTok sebagai alat hiburan tidak selalu menjadi penghalang utama konsentrasi. Faktor penentu yang lebih penting kemungkinan adalah kemampuan pribadi mahasiswa untuk mengatur diri (self-regulation) dan mendisiplinkan waktu belajar mereka

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, berikut adalah beberapa saran praktis bagi berbagai pihak

1. Untuk Mahasiswa
   a. Jadikan TikTok Reward, Bukan Gangguan Tetap: Karena hasil penelitian menunjukkan bahwa masalahnya bukan hanya pada seberapa sering kamu buka TikTok, tapi bagaimana kamu mengaturnya. Coba jadikan TikTok sebagai reward singkat setelah menyelesaikan satu bagian tugas, bukan sebagai teman yang menemani (dan mengganggu) selama kamu bekerja.
   b. Self-Control adalah Kunci: Tetapkan waktu spesifik untuk "sesi tugas" dan "sesi scroll." Gunakan fitur Screen Time atau aplikasi pembatas waktu di ponselmu. Ingat, kamu sudah kuliah, jadi kemampuan untuk mengontrol diri sendiri (bukan dikontrol oleh notifikasi) adalah bekal penting untuk dunia kerja.

   c. Kenali Batasan Diri: Jika kamu tahu dirimu sangat mudah terdistraksi, jangan pernah meletakkan ponsel di dekatmu saat sedang belajar. Pindahkan ponsel ke ruangan lain atau matikan notifikasi.
2. Untuk Universitas Muhammadiyah Semarang (UNIMUS)
   a. Fokus pada Literasi Digital: Daripada hanya melarang, UNIMUS dapat mengadakan seminar atau workshop yang fokus pada Manajemen Waktu Digital dan Digital Wellbeing. Tujuannya adalah mengajarkan mahasiswa teknik self-regulation yang terbukti efektif melawan distraksi.
   b. Integrasi Positif: Dorong dosen untuk memanfaatkan video pendek (tidak harus TikTok) sebagai media pembelajaran inovatif, sehingga mahasiswa dapat melihat sisi produktif dari format media cepat.
3. Untuk Penelitian Selanjutnya
   a. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah variabel lain yang mungkin memediasi atau memengaruhi konsentrasi, seperti tingkat self-regulation, jenis mata kuliah (eksakta vs sosial), atau kualitas tidur mahasiswa.
   b. Perluasan sampel ke jenjang atau fakultas yang berbeda di UNIMUS atau kampus lain untuk memverifikasi apakah temuan ini bersifat universal atau hanya spesifik pada sampel yang diteliti.

Referensi

Ashraf, M. A., Khan, M. N., Chohan, S. R., Khan, M., Rafique, W., Farid, M. F., & Khan, A. U. (2021). Social Media Improves Students' Academic Performance: Exploring the Role of Social Media Adoption in the Open Learning Environment among International Medical Students in China. *Healthcare*, *9*(10), 1272. https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE9101272

B. J. Zimmerman. (2022). Becoming a Self-Regulated Learner: Beliefs, Techniques, and Illusions. *Routledge*, *41*(2), 315. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102

Cardoso-Leite, P., Buchard, A., Tissieres, I., Mussack, D., & Bavelier, D. (2021). Media use, attention, mental health and academic performance among 8 to 12 year old children. *PLoS ONE*, *16*(11), e0259163. https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0259163

Faradis, K. F., & Reksiana, R. (2022). Tiktok Application: A Study of Student Learning Concentration. *Jurnal Inovasi Pendidikan Agama Islam (JIPAI)*, *2*(1), 37–55. https://doi.org/10.15575/JIPAI.V2I1.15299

fauzi, N. ahmat, & Surawan, S. (2025). TIKTOK BRAIN: EFEK VIDEO PENDEK PADA DAYA KONSENTRASI MAHASISWA PENDIDKAN AGAMA ISLAM IAIN PALANGKA RAYA. *JURNAL MULTIDISIPLIN ILMU AKADEMIK*, *2*(3), 576–587. https://doi.org/10.61722/JMIA.V2I3.5006

Opara, E., Mfon-Ette Theresa, A., & Aduke, T. C. (2025). *The Impact of Tiktok's Fast-Paced Content on Attention Span of Students*. https://doi.org/10.2139/SSRN.5096965