

Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama

Bayu Fadillah

Pendidikan Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

*Correspondent Author: bayufadillah34@gmail.com

Received: 4 Mei 2026, Revised: 11 Mei; Approved: 21 Mei 2026, Published: 29 Mei 2026



Abstrak

Penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja berpotensi mengganggu pengelolaan waktu belajar, kualitas tidur, dan konsentrasi akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat kecanduan media sosial dengan prestasi belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain potong lintang. Sampel berjumlah 20 siswa SMP yang tinggal di lingkungan Perum Mega Regency Blok D dan dipilih secara purposive dengan kriteria aktif menggunakan media sosial. Kecanduan media sosial diukur menggunakan Kuesioner Kecanduan Media Sosial (KMS) yang disusun peneliti dalam format skala Likert 5 poin. Landasan konseptual instrumen merujuk pada model komponen adiksi perilaku Griffiths, sedangkan butir penelitian memotret penggunaan berlebihan, gangguan waktu tidur, dan penundaan tugas sekolah. Prestasi belajar diperoleh dari nilai rata-rata rapor semester terakhir dan dikelompokkan berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM = 75). Analisis data meliputi distribusi frekuensi, tabulasi silang, dan korelasi Spearman. Hasil menunjukkan 12 siswa (60%) berada pada kategori kecanduan tinggi dan 11 siswa (55%) memiliki nilai rapor di bawah KKM. Dari 12 siswa pada kategori kecanduan tinggi, 10 siswa memiliki nilai di bawah KKM. Analisis Spearman pada kategori kecanduan dan ketuntasan belajar menunjukkan hubungan negatif yang kuat dan signifikan ($\rho = -0,701$; $p < 0,001$; $N = 20$). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, semakin rendah kecenderungan capaian prestasi belajar. Karena desain penelitian bersifat potong lintang dan sampel terbatas, hasil ini menunjukkan hubungan, bukan hubungan sebab-akibat.

Kata Kunci: Kecanduan Media Sosial, Prestasi Belajar, Siswa SMP, Kuantitatif Korelasional

Abstract

Excessive social media use among adolescents may interfere with study-time management, sleep quality, and academic concentration. This study aimed to analyze the relationship between social media addiction and academic achievement among junior high school students. A quantitative correlational approach with a cross-sectional design was employed. The sample consisted of 20 junior high school students living in the Perum Mega Regency Block D area, selected purposively based on their active use of social media. Social media addiction was measured using a researcher-developed Social Media Addiction Questionnaire with a 5-point Likert response format. Its conceptual basis refers to Griffiths' components model of behavioral addiction, while the study items captured excessive use, sleep-time disruption, and postponement of school tasks. Academic achievement was obtained from the students' latest semester report-card averages and classified using the school minimum mastery criterion (KKM = 75). Data were analyzed using frequency distributions, cross-tabulation, and Spearman correlation. The results showed that 12 students (60%) were in the high-addiction category and 11 students (55%) scored below the KKM.

Among the 12 students with high addiction, 10 scored below the KKM. Spearman analysis of addiction category and academic mastery showed a strong, statistically significant negative association ($p = -0.701$; $p < 0.001$; $N = 20$). Thus, higher social media addiction was associated with a lower likelihood of achieving the academic mastery criterion. Given the cross-sectional design and small sample, the findings indicate association rather than causation.

Keywords: *Social Media Addiction, Academic Achievement, Junior High School Students, Correlational Study.*

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja dan dapat mendukung komunikasi, akses informasi, serta aktivitas pembelajaran. Namun, manfaat tersebut bergantung pada pola penggunaan. Penggunaan yang berlebihan atau sulit dikendalikan dapat menggeser waktu belajar, mengganggu konsentrasi, dan memunculkan konflik dengan tuntutan akademik. Di Indonesia, penetrasi internet yang tinggi memperluas paparan remaja terhadap berbagai platform digital; APJII melaporkan penetrasi internet nasional mencapai 79,5% pada 2024. Kondisi ini menegaskan pentingnya literasi penggunaan media sosial yang sehat pada usia sekolah (APJII, 2024).

Secara konseptual, kecanduan perilaku dapat dipahami melalui components model of addiction yang mencakup salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse (Griffiths, 2005). Kerangka ini kemudian banyak digunakan dalam pengembangan pengukuran penggunaan media sosial bermasalah, termasuk Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) (Andreassen et al., 2016). Adaptasi BSMAS dalam konteks Indonesia juga menunjukkan bahwa konstruk kecanduan media sosial dapat diukur secara reliabel, sehingga pengukuran kecenderungan penggunaan kompulsif perlu dibedakan dari sekadar frekuensi penggunaan biasa (Sumaryati et al., 2024; Zarate et al., 2023).

Dari perspektif belajar, penggunaan media sosial dapat menghasilkan konsekuensi yang berbeda sesuai tujuan dan cara penggunaannya. Social Cognitive Theory menekankan bahwa perilaku berkembang melalui interaksi antara individu, lingkungan, dan proses belajar observasional (Bandura, 1986), sedangkan Uses and Gratifications menjelaskan bahwa individu memilih media untuk memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, identitas, dan interaksi sosial (Katz et al., 1973). Karena itu, media sosial tidak selalu merugikan akademik; masalah terutama muncul ketika penggunaan bersifat nonakademik, berlebihan, atau mengganggu regulasi diri dan aktivitas belajar.

Temuan empiris mengenai media sosial dan prestasi akademik menunjukkan pola yang tidak sepenuhnya seragam. Meta-analisis Huang (2018) menemukan hubungan negatif yang kecil antara penggunaan situs jejaring sosial dan prestasi akademik, sedangkan kajian Adelantado-Renau et al. (2019) menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas berbasis layar dan prestasi pada anak dan remaja bergantung pada jenis aktivitas yang dilakukan. Pada tingkat penggunaan bermasalah, Al-Menayes (2015), Kirschner dan Karpinski (2010), Junco (2012), Lau (2017), serta Salari et al. (2025) melaporkan kecenderungan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau adiktif berkaitan dengan capaian akademik yang lebih rendah. Penggunaan perangkat dan media sosial

yang tinggi juga berkaitan dengan tidur yang lebih buruk atau waktu tidur yang lebih terlambat, yang dapat menjadi salah satu mekanisme penurunan kesiapan belajar (Pirdehghan et al., 2021; van den Eijnden et al., 2021).

Berdasarkan telaah tersebut, terdapat dua celah yang menjadi dasar penelitian ini. Pertama, sebagian penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa, sedangkan bukti pada siswa SMP masih lebih terbatas. Kedua, penggunaan media sosial dan kecanduan media sosial sering diperlakukan sebagai konsep yang sama, padahal penggunaan yang tinggi belum tentu menunjukkan pola adiktif. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus terhadap siswa SMP di lingkungan penelitian dan pengaitan tingkat kecanduan media sosial dengan capaian nilai rapor menggunakan analisis korelasional. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menggambarkan tingkat kecanduan media sosial siswa; (2) menggambarkan prestasi belajar siswa berdasarkan KKM; dan (3) menganalisis hubungan antara tingkat kecanduan media sosial dan prestasi belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain potong lintang (*cross-sectional*), karena tujuan penelitian bukan hanya menggambarkan masing-masing variabel, tetapi juga menguji hubungan antara tingkat kecanduan media sosial dan prestasi belajar. Populasi terjangkau adalah siswa SMP yang tinggal di lingkungan Perum Mega Regency Blok D. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih menggunakan purposive sampling dengan kriteria: berstatus siswa SMP, aktif menggunakan media sosial, bersedia mengisi kuesioner, dan memiliki data nilai rapor semester terakhir. Teknik purposive dipertahankan sesuai proses pengambilan sampel yang tercantum pada metode penelitian awal.

Variabel kecanduan media sosial diukur menggunakan Kuesioner Kecanduan Media Sosial (KMS) yang disusun peneliti dalam format skala Likert 5 poin (1–5). Secara konseptual, penyusunan instrumen mengacu pada components model of addiction dari Griffiths (2005) dan literatur pengukuran kecanduan media sosial melalui BSMAS (Andreassen et al., 2016; Sumaryati et al., 2024). Butir yang tercantum dalam data penelitian memotret penggunaan media sosial yang berlebihan, berkurangnya waktu tidur, dan penundaan tugas sekolah. Kuesioner penelitian ini merupakan instrumen peneliti, bukan BSMAS baku; oleh karena itu informasi jumlah butir serta hasil validitas dan reliabilitas perlu dilaporkan pada naskah final apabila tersedia. Prestasi belajar diperoleh dari data sekunder berupa nilai rata-rata rapor semester terakhir dan diklasifikasikan menjadi belum tuntas (<75) dan tuntas (≥ 75). Analisis dilakukan dengan Microsoft Excel untuk statistik deskriptif dan tabulasi silang, serta uji korelasi Spearman untuk menguji hubungan antara kategori kecanduan (rendah = 1, sedang = 2, tinggi = 3) dan ketuntasan prestasi belajar (belum tuntas = 0, tuntas = 1). Taraf signifikansi ditetapkan $\alpha = 0,05$. Karena data bersifat kategorik-ordinal dan ukuran sampel kecil, Spearman dipilih sebagai analisis nonparametrik. Besarnya koefisien dilaporkan bersama nilai p dan ditafsirkan sebagai hubungan, bukan sebab-akibat.

HASIL

Penelitian melibatkan 20 siswa SMP yang aktif menggunakan media sosial. Analisis pertama dilakukan untuk menggambarkan distribusi tingkat kecanduan media sosial. Berdasarkan pengelompokan data penelitian, responden terbagi ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah sebagaimana disajikan pada Tabel 1.:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan Media Sosial Siswa (N = 20)

No.	Kategori Kecanduan	Jumlah Siswa (frekuensi)	Presentase (%)
1	Tinggi (durasi >3-5 jam/hari)	12	60
2	Sedang (durasi 2-3 jam/hari)	6	30
3	Rendah (durasi < 1 jam/hari)	2	10
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berada pada kategori kecanduan tingkat tinggi, yaitu sebanyak 12 siswa (60%). Sementara itu, siswa yang berada pada kategori sedang adalah 6 siswa (30%) dan hanya ada 2 siswa (10%) berada pada kategori rendah. Temuan deskriptif ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada sampel penelitian memiliki kecenderungan penggunaan media sosial bermasalah pada kategori tinggi.

Prestasi belajar diukur menggunakan nilai rata-rata rapor semester terakhir. Berdasarkan KKM sekolah sebesar 75, nilai siswa dikelompokkan menjadi kategori belum tuntas dan tuntas. Distribusi capaian nilai rapor disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Capaian Nilai Rapor Siswa (N = 20)

No.	Kategori Nilai Rapor	Jumlah Siswa (frekuensi)	Presentase (%)	Keterangan
1	Rentang nilai 65-74	11	55	Belum tuntas (< KKM)
2	Rentang nilai 75-85	9	45	Tuntas ($\geq$ KKM)
	Total	20	100	

Tabel 2 menunjukan bahwa dari 20 siswa yang diteliti terdapat 11 siswa (55%) yang memperoleh nilai rata-rata rapor di bawah KKM, sedangkan 9 siswa (45%) telah mencapai atau melampaui KKM. Selanjutnya, kedua variabel ditabulasi silang untuk melihat pola distribusi ketuntasan belajar pada setiap kategori kecanduan media sosial.

Tabel 3. Tabulasi Silang Tingkat Kecanduan Media Sosial dan Ketuntasan Prestasi Belajar (N = 20)

Kategori Kecanduan	Belum Tuntas (<75)	Tuntas ($\geq$ 75)	Total
Tinggi	10	2	12
Sedang	1	5	6
Rendah	0	2	2
Total	11	9	20

Tabulasi silang menunjukkan bahwa 10 dari 12 siswa (83,3%) pada kategori kecanduan tinggi memiliki nilai di bawah KKM. Pada kategori sedang, 1 dari 6 siswa (16,7%) berada di bawah KKM, sedangkan seluruh siswa pada kategori rendah (2 siswa) mencapai KKM. Uji korelasi Spearman menunjukkan koefisien $\rho = -0,701$ dengan $p = 0,00058$ ($p < 0,001$; $N = 20$). Nilai tersebut menunjukkan hubungan negatif yang kuat dan signifikan: semakin tinggi kategori kecanduan media sosial, semakin rendah kemungkinan siswa mencapai ketuntasan prestasi belajar. Hasil ini menjawab tujuan korelasional penelitian, tetapi tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan sebab-akibat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara tingkat kecanduan media sosial dan prestasi belajar ($\rho = -0,701$; $p < 0,001$). Pola ini terlihat terutama pada kelompok kecanduan tinggi, di mana 10 dari 12 siswa belum mencapai KKM. Temuan tersebut sejalan dengan Al-Menayes (2015), Kirschner dan Karpinski (2010), Junco (2012), dan Lau (2017), yang melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, penggunaan nonakademik, atau multitasking media berkaitan dengan capaian akademik yang lebih rendah. Meta-analisis Salari et al. (2025) juga memperkuat adanya hubungan negatif antara kecanduan jejaring sosial dan prestasi akademik. Dengan demikian, temuan penelitian ini konsisten dengan literatur yang menempatkan penggunaan kompulsif dan sulit dikendalikan sebagai faktor yang berkaitan dengan penurunan keterlibatan pada aktivitas akademik.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu dibandingkan dengan bukti yang menunjukkan bahwa hubungan media sosial dan prestasi akademik tidak selalu besar atau seragam. Huang (2018) menemukan bahwa korelasi rata-rata antara penggunaan situs jejaring sosial dan prestasi akademik cenderung kecil, sedangkan Adelantado-Renau et al. (2019) menegaskan bahwa jenis aktivitas layar memiliki konsekuensi yang berbeda dan data potong lintang tidak cukup untuk menyimpulkan kausalitas. Perbedaan ini penting: penggunaan media sosial untuk komunikasi atau pembelajaran tidak identik dengan kecanduan. Oleh sebab itu, koefisien yang relatif kuat dalam penelitian ini lebih tepat dibaca sebagai pola pada sampel kecil yang memiliki proporsi kategori kecanduan tinggi cukup besar, bukan sebagai besaran efek yang dapat langsung digeneralisasi ke seluruh siswa SMP.

Salah satu mekanisme yang mungkin menjelaskan hubungan tersebut adalah displacement of time dan gangguan tidur. Ketika waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, mengerjakan tugas, atau beristirahat tergantikan oleh aktivitas media sosial, kesempatan untuk memproses materi dan memulihkan fungsi kognitif dapat berkurang. Penelitian pada remaja menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi atau bermasalah berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih buruk dan waktu tidur yang lebih terlambat (Pirdehghan et al., 2021; van den Eijnden et al., 2021). Kajian sistematis juga menunjukkan bahwa problematic social media use pada remaja dan dewasa muda berkaitan dengan berbagai luaran psikologis negatif yang dapat mengganggu fungsi akademik (Shannon et al., 2022; Valkenburg et al., 2022). Meski demikian, penelitian ini belum mengukur tidur, prokrastinasi, kontrol diri, maupun konsentrasi sebagai mediator,

sehingga mekanisme tersebut harus dipahami sebagai penjelasan teoritis yang didukung penelitian terdahulu, bukan hasil pengujian langsung dalam studi ini.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel hanya 20 siswa dan berasal dari satu lingkungan tempat tinggal, sehingga generalisasi hasil sangat terbatas. Kedua, teknik purposive sampling meningkatkan risiko bias seleksi. Ketiga, instrumen kecanduan media sosial dalam penelitian awal merupakan kuesioner yang disusun peneliti; informasi jumlah butir, validitas, dan reliabilitas belum terdokumentasi dalam naskah sumber. Keempat, analisis korelasi dilakukan pada kategori kecanduan dan ketuntasan nilai, bukan pada skor kontinu per responden, karena skor mentah tidak tersedia dalam naskah. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan instrumen terstandar seperti BSMAS versi Indonesia (Sumaryati et al., 2024), sampel yang lebih besar, serta analisis skor kontinu dan variabel perancu seperti durasi tidur, kontrol diri, dukungan orang tua, dan kebiasaan belajar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial berhubungan secara negatif dan signifikan dengan prestasi belajar siswa SMP pada sampel yang diteliti. Sebanyak 60% responden berada pada kategori kecanduan tinggi dan 55% belum mencapai KKM. Tabulasi silang menunjukkan 10 dari 12 siswa pada kategori kecanduan tinggi memiliki nilai di bawah KKM, sedangkan korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif yang kuat ($p = -0,701$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, semakin rendah kecenderungan siswa mencapai ketuntasan belajar. Namun, hasil penelitian tidak membuktikan dampak kausal karena desain yang digunakan bersifat potong lintang, jumlah sampel kecil, dan analisis menggunakan data kategori. Implikasi praktisnya adalah perlunya pendampingan penggunaan media sosial yang terarah, penguatan regulasi diri siswa, serta keterlibatan orang tua dan guru dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas digital, belajar, dan istirahat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelantado-Renau, M., Moliner-Urdiales, D., Cavero-Redondo, I., Beltran-Valls, M. R., Martínez-Vizcaíno, V., & Álvarez-Bueno, C. (2019). Association between screen media use and academic performance among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 173(11), 1058–1067. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3176>
- Al-Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86–94. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024*. APJII.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., Koning, I. M., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2022). Validation of the Social Media Disorder Scale in adolescents: Findings from a large-scale nationally representative sample. *Assessment*, 29(8), 1658–1675. <https://doi.org/10.1177/10731911211027232>
- Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Huang, C. (2018). Social network site use and academic achievement: A meta-analysis. *Computers & Education*, 119, 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.12.010>
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 187–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026>
- Kates, A. W., Wu, H., & Coryn, C. L. S. (2018). The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Computers & Education*, 127, 107–112. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.08.012>
- 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>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- 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>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Pirdehghan, A., Khezme, E., & Panahi, S. (2021). Social media use and sleep disturbance among adolescents: A cross-sectional study. *Iranian Journal of Psychiatry*, 16(2), 137–145. <https://doi.org/10.18502/ijps.v16i2.5814>
- Salari, N., Zarei, H., Rasoulpoor, S., Ghasemi, H., Hosseini-Far, A., & Mohammadi, M. (2025). The impact of social networking addiction on the academic achievement of university students globally: A meta-analysis. *Public Health in Practice*, 9, 100584. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2025.100584>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Helleman, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>

- Sumaryati, I. U., Sirodj, D. A. N., & Gadama, M. (2024). Adaptasi Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale. *Jurnal Psikogenesis*, 12(1), 10–18. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.3994>
- van den Eijnden, R. J. J. M., Geurts, S. M., ter Bogt, T. F. M., van der Rijst, V. G., & Koning, I. M. (2021). Social media use and adolescents' sleep: A longitudinal study on the protective role of parental rules regarding internet use before sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1346. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031346>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Zarate, D., Hobson, B. A., March, E., Griffiths, M. D., & Stavropoulos, V. (2023). Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale: An analysis using item response theory. *Addictive Behaviors Reports*, 17, 100473. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100473>