

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PRESTASI AKADEMIK GEN Z

Donita Winda Sihite

Institut Agama Kristen Negeri Tarurutung

Corresponding Author: donitasihite288@gmail.com

Info Artikel

Submitted: 05 Oktober 2025

Revised : 11 November 2025

Accepted: 21 Desember 2025

Published: 30 Desember 2025

Keywords: social media, academic achievement, Generation Z

Kata Kunci: media sosial, prestasi akademik, gen Z

Abstract

This study aims to analyze the influence of social media on the academic achievement of Generation Z by examining usage intensity, its impact on learning motivation and behavior, and the relationship between social media habits and academic performance. Using a qualitative method with an ethnographic approach, the research explores in depth the daily digital activities and learning experiences of Generation Z. The findings indicate that social media has both positive and negative effects on academic outcomes. On the positive side, social media provides broad access to information, supports multimedia-based learning, and facilitates academic communication through various digital platforms. Conversely, excessive use leads to distraction, reduced concentration, instant learning habits, and decreased study time allocation, all of which negatively affect learning quality and academic performance. The study concludes that the impact of social media depends largely on how it is used: it can enhance academic achievement when utilized productively, but may hinder it when used uncontrolled. Therefore, digital literacy, time management, and guidance from educators and parents are essential to ensure that social media contributes positively to the academic success of Generation Z.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap prestasi akademik Generasi Z dengan melihat tingkat penggunaan, dampak terhadap motivasi dan perilaku belajar, serta hubungan antara pola penggunaan media sosial dan capaian belajar. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan etnografi, penelitian ini menggali secara mendalam pengalaman dan aktivitas digital siswa Generasi Z dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi pengaruh. Di sisi positif, media sosial menyediakan akses informasi yang luas, mendukung pembelajaran berbasis multimedia, serta mempermudah komunikasi akademik melalui platform digital. Namun, di sisi lain, penggunaan yang berlebihan menimbulkan distraksi, menurunkan fokus belajar, memicu kebiasaan belajar instan, dan mengurangi alokasi waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan akademik. Dampak negatif tersebut terbukti memengaruhi kualitas proses belajar dan berdampak pada menurunnya prestasi akademik. Penelitian ini menegaskan bahwa pengaruh media sosial sangat bergantung pada pola penggunaan: produktif jika diarahkan dengan benar, tetapi merugikan apabila digunakan tanpa kontrol. Oleh karena itu, literasi digital, manajemen waktu, dan pendampingan dari guru maupun orang tua sangat diperlukan agar media sosial dapat dimanfaatkan secara optimal dalam mendukung prestasi akademik Generasi Z.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Media sosial didefinisikan sebagai platform online berbasis web yang mendukung interaksi sosial, memungkinkan pengguna saling terhubung tanpa batas geografis untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun jaringan. Media sosial telah mengalami perkembangan yang sangat pesat sejak kemunculannya pada awal tahun 2000-an. Pada mulanya, masyarakat hanya mengenal platform sederhana seperti Friendster dan MySpace, yang berfungsi sebagai tempat untuk saling bertukar pesan, berbagi foto, serta membangun jejaring pertemanan secara daring. Perkembangan pesat ini juga sangat terasa di Indonesia. Penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Mulai dari remaja hingga orang dewasa, hampir setiap lapisan masyarakat memanfaatkan media sosial untuk berbagai keperluan, baik sekadar hiburan, berkomunikasi, maupun bekerja.

Prestasi akademik merupakan salah satu indikator penting dalam menilai keberhasilan proses belajar seseorang. Istilah ini merujuk pada pencapaian yang diperoleh peserta didik setelah melalui serangkaian kegiatan pembelajaran dalam jangka waktu tertentu. Prestasi tersebut tidak hanya menggambarkan kemampuan peserta didik dalam memahami materi pelajaran, tetapi juga menunjukkan sejauh mana mereka mampu menerapkan pengetahuan, menganalisis informasi, serta melakukan evaluasi terhadap berbagai permasalahan akademik. Hasil pencapaian ini biasanya diukur melalui proses penilaian yang dilakukan oleh guru, baik melalui pengamatan langsung, tugas, maupun tes yang telah dibakukan sehingga menghasilkan nilai dalam bentuk angka, huruf, atau simbol tertentu. Dengan demikian, prestasi akademik menjadi gambaran nyata mengenai kemampuan intelektual serta kesungguhan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

Generasi Z merupakan kelompok generasi yang lahir dan tumbuh di era digital, sehingga mereka sangat akrab dengan penggunaan internet, perangkat teknologi, dan berbagai platform digital sejak usia dini. Mereka sering disebut sebagai “generasi internet” karena hampir seluruh aspek kehidupan mereka tidak bisa dilepaskan dari teknologi. Sejak kecil, Generasi Z sudah terbiasa berinteraksi dengan smartphone, komputer, tablet, dan media sosial sehingga kemampuan mereka dalam menggunakan teknologi berkembang secara alami. Salah satu ciri khas yang menonjol dari Generasi Z adalah kemampuan mereka dalam melakukan multitasking. Mereka

mampu menjalankan beberapa aktivitas sekaligus dalam satu waktu, seperti mengerjakan tugas sekolah di komputer sambil membuka media sosial dan mendengarkan musik secara bersamaan. Kemampuan ini muncul karena Gen Z sejak lahir sudah berada di lingkungan yang dipenuhi oleh berbagai rangsangan digital, sehingga membuat mereka lebih terampil dalam berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya dengan cepat. Selain itu, paparan teknologi sejak dini membuat Generasi Z lebih adaptif dalam menggunakan aplikasi, perangkat digital, serta berbagai inovasi teknologi yang terus berkembang. Mereka tidak hanya menggunakan teknologi untuk hiburan, tetapi juga untuk belajar, bekerja, berkomunikasi, dan mengembangkan kreativitas. Oleh karena itu, Generasi Z dikenal sebagai kelompok generasi yang mampu memaksimalkan fungsi teknologi untuk mendukung kehidupan mereka sehari-hari. Keakraban mereka dengan dunia digital menjadikan generasi ini lebih cepat beradaptasi terhadap perubahan dan lebih terbuka dengan perkembangan baru yang muncul dalam era modern.

Media sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap prestasi akademik Generasi Z. Di satu sisi, media sosial dapat membantu proses belajar karena menyediakan berbagai sumber informasi, materi pembelajaran, dan ruang diskusi yang mendukung tugas sekolah. Gen Z dapat belajar melalui video edukatif, mengikuti kelas online, serta berkolaborasi dengan teman melalui grup belajar. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan fokus belajar, dan menyebabkan kebiasaan menunda tugas. Konten hiburan yang mudah diakses dapat membuat Gen Z menghabiskan banyak waktu pada aktivitas yang tidak berkaitan dengan pelajaran.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan etnografi. Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena sosial yang diteliti melalui interaksi langsung dengan subjek penelitian. Pendekatan etnografi sendiri merupakan salah satu bentuk penelitian dalam ilmu sosial yang berfokus pada upaya memahami secara menyeluruh budaya, kebiasaan, pola perilaku, serta pengalaman hidup suatu kelompok masyarakat atau komunitas tertentu. Dalam etnografi, peneliti tidak hanya berperan sebagai pengamat pasif, tetapi juga terlibat sebagai partisipan aktif dalam

lingkungan yang diteliti. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat merasakan secara langsung suasana, pengalaman, dan proses sosial yang berlangsung pada subjek penelitian. Dengan demikian, data yang diperoleh tidak hanya berupa pengamatan permukaan, tetapi juga mencakup makna, nilai, dan persepsi yang hidup dalam kelompok tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

A. Tingkat Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z

Generasi Z dikenal sebagai kelompok yang sangat dekat dengan teknologi digital, dan media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka sehari-hari. Tingkat penggunaan media sosial pada generasi ini tergolong sangat tinggi karena mereka tumbuh pada era digital yang menawarkan akses informasi tanpa batas. Aplikasi seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan WhatsApp menjadi platform yang paling sering digunakan, baik untuk hiburan maupun kebutuhan akademik. Sebagian besar anggota Generasi Z mengakses media sosial setiap hari dengan durasi penggunaan antara tiga hingga enam jam per hari. Aktivitas yang mereka lakukan di media sosial beragam, mulai dari menonton video hiburan, berinteraksi dengan teman, mencari informasi terbaru, hingga mengakses materi pembelajaran. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai wadah informasi dan pembelajaran yang cepat dan mudah diakses. Namun, meskipun penggunaan media sosial memberikan banyak manfaat, tingkat penggunaannya yang tinggi sering kali menimbulkan tantangan, seperti meningkatnya risiko distraksi saat belajar dan kecenderungan multitasking yang berlebihan. Banyak siswa Gen Z mengaku kesulitan memisahkan waktu belajar dengan aktivitas di media sosial karena notifikasi yang terus muncul dan konten hiburan yang menarik perhatian. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada Generasi Z sangat intens dan sering kali memengaruhi aktivitas penting lainnya, termasuk proses belajar.

B. Dampak Media Sosial terhadap Motivasi dan Perilaku Belajar

Media sosial memiliki dampak yang cukup besar terhadap semangat dan cara belajar siswa Generasi Z. Karena tumbuh bersama perkembangan teknologi digital, Gen Z lebih terbiasa

menggunakan media sosial sebagai sumber informasi dan sarana berkomunikasi. Oleh karena itu, media sosial tidak hanya disalahpahami sebagai alat hiburan, tetapi juga dianggap sebagai bantuan dalam pembelajaran. Di satu sisi, media sosial bisa meningkatkan semangat belajar karena menyediakan banyak konten edukatif yang menarik, seperti video pembelajaran, infografis, podcast pendidikan, hingga diskusi kelompok belajar.

Siswa merasa lebih termotivasi ketika bisa mendapatkan informasi dengan cara yang lebih cepat, efisien, dan visual. Konten yang kreatif serta mudah dipahami mendorong mereka untuk lebih antusias dalam mencari pengetahuan baru. Selain itu, adanya komunitas belajar di media sosial juga mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dan berbagi informasi, sehingga pola belajarnya lebih kolaboratif. Namun, di sisi lain, media sosial juga bisa mengurangi semangat belajar dan mengganggu kebiasaan belajar jika penggunaannya tidak dikontrol. Sifat media sosial yang penuh dengan hiburan instan dan notifikasi yang tak henti membuat siswa sulit fokus saat belajar. Kebiasaan beralih dari satu aplikasi ke aplikasi lain membuat mereka sulit mempertahankan perhatian dalam waktu lama. Hal ini berdampak pada munculnya kebiasaan belajar instan, yaitu kecenderungan mencari jawaban secara cepat tanpa berpikir dalam-dalam. Akibatnya, kemampuan mereka dalam menganalisis, memahami, dan mengingat informasi mengalami penurunan. Selain itu, penggunaan media sosial secara berlebihan juga bisa menurunkan semangat belajar secara internal.

Mereka lebih tertarik pada konten hiburan daripada materi pembelajaran, sehingga minat belajar secara perlahan berkurang. Dalam beberapa kasus, media sosial bisa menjadikan siswa prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda tugas karena lebih memilih menghabiskan waktu di platform digital. Dengan demikian, pengaruh media sosial terhadap semangat dan kebiasaan belajar bisa bersifat positif atau negatif, tergantung cara penggunaannya. Oleh karena itu, siswa perlu memiliki kemampuan literasi digital dan pengelolaan waktu yang baik agar media sosial bisa dimanfaatkan secara produktif.

C. Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dan Prestasi Akademik

Hubungan antara penggunaan media sosial dan prestasi akademik pada Generasi Z menunjukkan pola yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap hasil belajar, tergantung pada intensitas,

tujuan, serta cara penggunaannya. Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan digital sering memanfaatkan media sosial sebagai bagian dari proses belajar sehari-hari. Dari sisi positif, penggunaan media sosial secara terarah dapat meningkatkan prestasi akademik. Platform seperti YouTube, Instagram edukatif, dan TikTok belajar menyediakan konten pembelajaran yang menarik, kreatif, dan mudah dipahami. Banyak siswa merasa terbantu karena dapat mengakses materi secara cepat kapan pun diperlukan. Media sosial juga memfasilitasi kerja sama kelompok melalui chat, diskusi online, dan berbagi sumber belajar. Dengan kemudahan ini, siswa menjadi lebih bersemangat dan terbuka untuk menggali pengetahuan baru, sehingga dapat meningkatkan nilai akademik mereka.

Namun, hubungan tersebut dapat berubah menjadi negatif jika media sosial digunakan secara tidak terkontrol. Durasi penggunaan yang berlebihan, khususnya untuk hiburan seperti scrolling konten, bermain game, atau menonton video pendek, dapat mengurangi waktu belajar dan menurunkan fokus siswa. Distraksi yang ditimbulkan oleh notifikasi yang terus-menerus membuat siswa sering berpindah perhatian, sehingga menghambat kemampuan mereka memahami materi secara mendalam. Kebiasaan ini dapat berdampak pada menurunnya kualitas belajar dan berujung pada rendahnya nilai akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mampu menyeimbangkan penggunaan media sosial antara hiburan dan edukasi memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan siswa yang kecanduan media sosial. Oleh karena itu, hubungan antara penggunaan media sosial dan prestasi akademik bukanlah hubungan yang bersifat tunggal, melainkan dipengaruhi oleh pola penggunaan. Media sosial dapat menjadi alat yang mendukung pencapaian akademik jika dimanfaatkan dengan bijak, tetapi dapat menjadi hambatan besar jika digunakan tanpa kendali.

D. Pengaruh Positif Media Sosial terhadap Prestasi Akademik

Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan bagi Generasi Z, tetapi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi akademik mereka. Dalam proses pembelajaran modern, media sosial hadir sebagai platform yang menawarkan berbagai kemudahan dan peluang belajar yang tidak tersedia pada metode tradisional. Pengaruh positif media sosial terhadap capaian akademik terlihat dari beberapa aspek utama yang mendukung efektivitas dan kualitas pembelajaran. Salah satu dampak positif yang paling menonjol adalah akses informasi

yang cepat dan luas. Generasi Z dapat memperoleh berbagai sumber belajar hanya dalam hitungan detik melalui platform seperti YouTube, Instagram, dan TikTok Edukasi. Materi pembelajaran tidak lagi terbatas pada buku teks, tetapi juga tersedia dalam bentuk video penjelasan, infografis, artikel ilmiah, hingga diskusi daring yang dapat membantu memperkaya pemahaman siswa. Dengan kemudahan ini, siswa dapat belajar secara mandiri dan memperluas wawasan mereka di luar batas kelas formal. Selain itu, media sosial menyediakan pembelajaran berbasis multimedia yang sangat sesuai dengan karakter belajar Gen Z. Mereka cenderung menyukai pembelajaran yang bersifat visual, interaktif, dan praktis. Konten video, animasi, podcast pendidikan, dan gambar ilustratif membuat proses belajar lebih menarik dan mudah dipahami. Model pembelajaran seperti ini dapat meningkatkan motivasi siswa serta membantu mereka menyerap informasi dengan lebih efektif dibandingkan metode konvensional yang bersifat tekstual. Media sosial juga memainkan peran penting dalam mempermudah komunikasi akademik. Platform seperti WhatsApp, Telegram, dan Discord memungkinkan siswa untuk berkomunikasi dengan guru maupun sesama teman secara cepat dan efisien. Diskusi kelompok, tanya jawab tugas, serta koordinasi proyek dapat dilakukan kapan saja tanpa harus bertemu langsung. Pola komunikasi ini tidak hanya mempercepat penyelesaian tugas, tetapi juga membangun kebiasaan belajar kolaboratif yang berdampak positif pada peningkatan prestasi akademik. Dengan berbagai manfaat tersebut, dapat disimpulkan bahwa media sosial memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung proses pembelajaran Generasi Z. Jika digunakan secara bijaksana dan diarahkan dengan baik, media sosial berpotensi menjadi alat pembelajaran yang efektif dan mampu meningkatkan pencapaian akademik siswa

E. Pengaruh Negatif Media Sosial terhadap Prestasi Akademik

Meskipun media sosial memiliki banyak manfaat bagi proses pembelajaran Generasi Z, penggunaannya yang berlebihan juga dapat membawa dampak negatif yang cukup serius terhadap prestasi akademik. Salah satu pengaruh yang paling sering muncul adalah menurunnya fokus dan konsentrasi belajar. Notifikasi yang muncul terus-menerus, seperti pesan masuk, komentar, atau video baru, membuat siswa mudah teralihkan dari kegiatan belajar yang sedang mereka lakukan. Konten hiburan yang menarik seperti video pendek, meme, atau game online sering kali menguasai perhatian mereka lebih lama daripada materi pelajaran. Contohnya, seorang siswa yang sedang mengerjakan tugas matematika dapat kehilangan konsentrasi ketika melihat notifikasi TikTok, lalu tanpa sadar menghabiskan 20–30 menit untuk menonton video, hingga akhirnya tidak kembali

fokus pada tugasnya. Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol mendorong munculnya kebiasaan belajar instan. Gen Z lebih sering mencari jawaban cepat melalui Google, YouTube, atau akun edukasi di media sosial daripada memahami materi secara mendalam. Cara belajar ini melemahkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan pemecahan masalah. Mereka terbiasa menerima informasi secara instan tanpa memprosesnya terlebih dahulu. Contohnya, banyak siswa yang menyalin jawaban dari internet tanpa membaca keseluruhan materi, sehingga mereka tidak memahami konsep dasar pelajaran tersebut saat ujian berlangsung. Dampak negatif lainnya adalah penurunan kualitas waktu belajar. Ketika siswa terlalu sering membuka media sosial, waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas, membaca buku, atau mempersiapkan ujian menjadi terpendak. Kebiasaan membuka media sosial “sementar saja” sering berubah menjadi kebiasaan menghabiskan waktu berjam-jam tanpa disadari. Contohnya, seorang siswa yang berniat belajar pukul 20.00 justru baru memulai pukul 22.00 karena asyik bermain Instagram, sehingga waktu belajar menjadi lebih sedikit dan hasil belajarnya pun kurang optimal. Dengan demikian, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menurunkan kualitas belajar dan berdampak langsung pada prestasi akademik. Oleh karena itu, dibutuhkan manajemen waktu, disiplin diri, dan pendampingan dari guru maupun orang tua agar media sosial dapat dimanfaatkan secara lebih produktif.

SIMPULAN

Dari pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki peranan penting dalam membentuk pola belajar siswa, baik secara positif maupun negatif. Namun, dalam konteks penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali, media sosial memberikan dampak negatif yang cukup signifikan terhadap prestasi akademik. Intensitas penggunaan yang terlalu tinggi membuat siswa lebih mudah terdistraksi oleh notifikasi dan konten hiburan, sehingga mengurangi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dalam jangka waktu lama. Kondisi ini menyebabkan proses pemahaman materi menjadi kurang optimal dan berdampak pada menurunnya kualitas hasil belajar.

Selain itu, kebiasaan belajar yang instan juga menjadi tantangan bagi siswa di era digital. Akses yang cepat terhadap jawaban melalui Google, TikTok, atau platform lainnya menyebabkan

siswa kurang terbiasa melakukan analisis mendalam terhadap suatu masalah. Akibatnya, kemampuan berpikir kritis dan keterampilan akademik yang lebih kompleks menjadi terabaikan. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi waktu belajar, tetapi juga memengaruhi kualitas proses belajar itu sendiri. Lebih jauh, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol mengurangi alokasi waktu belajar yang seharusnya digunakan untuk membaca, menyelesaikan tugas, maupun mempersiapkan ujian. Waktu yang terbuang dalam aktivitas daring tanpa tujuan jelas akhirnya berdampak pada penurunan prestasi akademik siswa. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa dampak negatif media sosial bukan berasal dari platform itu sendiri, melainkan dari pola penggunaan yang tidak bijaksana. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan, literasi digital, dan pengelolaan waktu yang baik agar siswa dapat memanfaatkan media sosial secara produktif tanpa mengorbankan prestasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Winkel, W.S. (2012). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia.

Riyanto, A. (2020). *Generasi Z dan Dinamika Pembelajaran Digital*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Simbiosis Rekatama Media.

Arianto, A. (2021). *Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Belajar Siswa*. Jakarta: Kencana.

Putri, S. A. (2022). "Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z di Era Digital." *Jurnal Komunikasi Digital*, 4(1), 45–57.

Windsari, N. (2020). "Perilaku Generasi Z dalam Menggunakan Media Sosial." *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(3), 112–120.

Fitriani, R. (2020). "Dampak Media Sosial terhadap Perilaku Belajar Siswa Generasi Z." *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 3(2), 55–63.

Rahmawati, S. (2022). “Media Sosial dan Motivasi Belajar di Kalangan Remaja Digital.” *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 23–31.

Putri, S. A. (2022). “Media Sosial dan Dampaknya terhadap Hasil Belajar Siswa.” *Jurnal Pendidikan Digital*, 4(1), 34–42.

Putri, S. A. (2022). “Media Sosial dan Perannya dalam Pembelajaran Generasi Z.” *Jurnal Pendidikan Digital*, 4(1), 56–63.