

Pengaruh Media Sosial Terhadap Motivasi Belajar Dan Kesejahteraan Psikologis Remaja

Laily Safitri¹, Ellen Prima²,

^{1,2}, Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received July 01, 2026

Accepted July 02, 2026

Available online July 06 2026

Kata Kunci:

kesehatan psikologis,
media sosial, pembelajaran,
remaja, semangat belajar

Keywords:

adolescents, education,
learning motivation,
psychological well-being,
social media



This is an open access article under the
[CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Corresponding author

*E-mail address:

allahummasolli01@gmail.com

ABSTRAK

Pengaruh Media Sosial saat ini bisa menjadi semangat motivasi remaja tetapi juga bisa mempengaruhi dalam berbagai aspek perkembangan mereka, terutama motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana penggunaan media sosial berdampak pada semangat belajar serta kondisi mental remaja. Penulisan dilakukan melalui metode studi literatur dengan menelaah berbagai referensi ilmiah yang berkaitan dengan topik tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial memberikan pengaruh yang bersifat ganda. Di satu sisi, media sosial memudahkan remaja memperoleh informasi, mengembangkan kreativitas, dan mengakses berbagai sumber pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi belajar. Di sisi lain, penggunaan yang tidak terkendali berpotensi mengganggu fokus belajar, menurunkan efektivitas akademik, serta menimbulkan masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan rasa kurang percaya diri akibat adanya perbandingan dengan orang lain di media digital. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan pengelolaan penggunaan media sosial secara proporsional agar manfaat yang diperoleh lebih besar daripada dampak negatifnya. Dengan pemanfaatan yang tepat, media sosial dapat menjadi media yang mendukung keberhasilan belajar sekaligus menjaga kesehatan psikologis remaja.

ABSTRACT

Social media today can serve as a source of motivation for adolescents, but it can also influence various aspects of their development—particularly their learning motivation and psychological well-being. This article aims to analyze how the use of social media impacts adolescents' enthusiasm for learning and their mental condition. The research was conducted using a literature review method, examining various scientific references related to the topic. The findings indicate that social media has a dual effect. On one hand, it facilitates adolescents in obtaining information, developing creativity, and accessing a wide range of learning resources that can enhance their motivation to learn. On the other hand, uncontrolled use has the potential to disrupt learning focus, reduce academic effectiveness, and cause psychological problems such as stress, anxiety, and low self-esteem resulting from comparisons with others on digital platforms. Therefore, awareness and balanced management of social media usage are necessary to ensure that the benefits gained outweigh its negative impacts. When used appropriately, social media can become a medium that supports learning success while maintaining adolescents' psychological health.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk cara remaja berkomunikasi, memperoleh informasi, dan belajar. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial yang kini menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Pada masa remaja, individu berada pada tahap pencarian identitas diri sehingga lebih aktif mengeksplorasi berbagai informasi, membangun relasi sosial, serta membentuk pandangan hidup melalui media digital (Waney, 2020). Kondisi tersebut menjadikan media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan akademik maupun psikologis remaja.

Dalam konteks pendidikan, penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap motivasi belajar. Motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan individu untuk melakukan kegiatan belajar secara sungguh-sungguh demi mencapai tujuan pembelajaran (Monika

& Adman, 2017; Andriani, 2019). Apabila dimanfaatkan sebagai media pembelajaran, media sosial dapat meningkatkan akses terhadap sumber belajar, memperluas wawasan, serta mendorong kolaborasi antarsiswa. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi mengurangi konsentrasi belajar, meningkatkan prokrastinasi akademik, serta menurunkan motivasi belajar.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang beragam. Andriani (2018) melaporkan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar apabila digunakan untuk tujuan akademik, namun berdampak negatif ketika lebih banyak dimanfaatkan sebagai media hiburan. Hartono (2020) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan menurunnya fokus belajar siswa. Sebaliknya, Kusuma (2021) menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial sebagai media pembelajaran berkorelasi positif dengan peningkatan prestasi akademik. Selain itu, Ismiyanti dan Afandi (2022) menegaskan bahwa motivasi belajar dipengaruhi oleh adanya dorongan untuk mencapai prestasi belajar yang optimal, sedangkan Andara dkk. (2022) menemukan bahwa paparan konten yang tidak sesuai dengan usia dapat meningkatkan risiko kecanduan media sosial pada siswa.

Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap motivasi belajar tidak bersifat tunggal, tetapi dipengaruhi oleh tujuan penggunaan, intensitas penggunaan, serta kemampuan pengguna dalam mengelola aktivitas digitalnya. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menitikberatkan pada aspek motivasi belajar, sedangkan pembahasan mengenai keterkaitannya dengan kesejahteraan psikologis remaja masih relatif terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan mengkaji secara komprehensif hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh media sosial terhadap motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis remaja melalui pendekatan *literature review*. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dampak penggunaan media sosial serta menjadi bahan pertimbangan bagi pendidik, orang tua, dan pemangku kebijakan dalam mengoptimalkan pemanfaatan media sosial di lingkungan pendidikan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan *literature review* untuk mengkaji berbagai hasil penelitian mengenai pengaruh media sosial terhadap motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis remaja. Pendekatan ini bertujuan memperoleh pemahaman yang komprehensif melalui sintesis temuan-temuan penelitian yang telah dipublikasikan.

Sumber data penelitian berupa artikel ilmiah yang diperoleh melalui penelusuran pada Google Scholar dan berbagai portal jurnal ilmiah nasional menggunakan kata kunci media sosial, motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, remaja, dan pembelajaran. Literatur yang digunakan dibatasi pada publikasi tahun 2020–2025 agar data yang dianalisis relevan dengan perkembangan penelitian terkini.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui telaah literatur dengan menyeleksi artikel berdasarkan kesesuaian topik, tujuan penelitian, dan ketersediaan informasi yang berkaitan dengan fokus kajian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif melalui tahapan membaca secara kritis, mengidentifikasi temuan utama, mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan tema, membandingkan persamaan dan perbedaan temuan, serta mensintesis hasil penelitian untuk memperoleh kesimpulan mengenai pengaruh media sosial terhadap motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam menganalisis data, penelitian ini melakukan sintesis terhadap berbagai artikel ilmiah yang telah dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan peneliti. Setiap artikel dianalisis berdasarkan pendekatan penelitian, subjek penelitian, metode yang digunakan, serta temuan utama terkait pengaruh media sosial terhadap motivasi belajar. Hasil sintesis tersebut digunakan untuk mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan temuan antarpengelitian sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap motivasi belajar siswa. Ringkasan hasil analisis disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Analisis Penelitian Terdahulu

Peneliti	Pendekatan	Subjek	Metode	Temuan Utama
Bujuri dkk. (2023)	Kualitatif	Siswa	Fenomenologi	Penggunaan TikTok tidak selalu berdampak negatif. Apabila dimanfaatkan sebagai media pembelajaran, TikTok dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.
Anggraini dkk. (2023)	Kuantitatif	Siswa	Survei korelasional	TikTok dapat meningkatkan motivasi belajar melalui penyajian materi yang menarik. Namun, penggunaan yang berlebihan berpotensi menurunkan motivasi berprestasi siswa.
Paula Lau & Yunithree Suparman	Kuantitatif	Siswa	Eksperimen	Terdapat hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang lemah antara penggunaan media sosial dan motivasi belajar. Motivasi belajar

(2024)				cenderung meningkat seiring penggunaan media sosial yang tepat.
Yudha dkk. (2023)	Kuantitatif	Siswa	Ex post facto	Penggunaan TikTok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan koefisien determinasi sebesar 46,2%, menunjukkan pengaruh yang cukup kuat.
Pratama & Sari (2020)	Kuantitatif	Remaja	Korelasional	Intensitas penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan sikap apatis remaja ($r = 0,528$; $p < 0,001$).
Situmorang (2023)	Deskriptif kualitatif	Siswa	Deskriptif	Media sosial dapat meningkatkan kualitas pembelajaran, kemampuan berpikir kritis, kreativitas, keterampilan, serta memfasilitasi umpan balik antarsiswa.
Ananda & Marno (2022)	Deskriptif kualitatif	Siswa	Studi kasus	Media sosial juga memiliki dampak negatif, seperti meningkatkan risiko perundungan (<i>cyberbullying</i>), komentar negatif, dan penurunan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan hasil sintesis tersebut, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki dampak yang bersifat ganda terhadap motivasi belajar siswa. Di satu sisi, media sosial mampu meningkatkan motivasi belajar apabila dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang interaktif, kreatif, dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Di sisi lain, penggunaan yang berlebihan atau tanpa pengawasan berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti meningkatnya prokrastinasi akademik, sikap apatis, hingga risiko perundungan siber yang dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa. Oleh karena itu, pemanfaatan media sosial dalam pendidikan memerlukan pendampingan serta pengelolaan yang bijaksana agar manfaatnya dapat dioptimalkan dan dampak negatifnya dapat diminimalkan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil sintesis dari berbagai penelitian, penggunaan media sosial memiliki dampak yang bersifat ganda (*dual effect*) terhadap proses pembelajaran. Dampak yang ditimbulkan sangat dipengaruhi oleh intensitas penggunaan, tujuan penggunaan, serta kemampuan pengguna dalam memanfaatkan media sosial secara bijaksana.

Dampak Positif Penggunaan Media Sosial

a. Meningkatkan motivasi belajar

Media sosial dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar apabila dimanfaatkan sebagai media pembelajaran. Berbagai platform digital mampu menyajikan materi pembelajaran secara menarik, interaktif, dan mudah diakses sehingga mendorong siswa untuk lebih aktif dalam proses belajar. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Ricardo dan Meilani (2017) yang menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan dorongan internal yang menggerakkan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran.

b. Menambah wawasan dan mengembangkan keterampilan

Media sosial memberikan kemudahan bagi siswa dalam memperoleh informasi, berbagi pengetahuan, serta mengakses berbagai sumber belajar. Selain memperluas wawasan, media sosial juga dapat melatih kemampuan berpikir kritis, meningkatkan kreativitas, dan mengembangkan keterampilan melalui interaksi dengan berbagai konten edukatif maupun diskusi bersama pengguna lainnya.

c. Meningkatkan prestasi belajar

Pemanfaatan media sosial secara tepat dapat memperkuat komunikasi antara siswa, guru, dan teman sebaya. Interaksi yang lebih intensif memudahkan proses diskusi, penyelesaian tugas, serta berbagi informasi pembelajaran sehingga dapat meningkatkan partisipasi belajar dan berdampak pada peningkatan prestasi akademik.

Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial

a. Meningkatkan prokrastinasi akademik

Penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi menimbulkan prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas-tugas akademik. Menurut Lay (dalam Nino, 2016), prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pekerjaan akademik yang seharusnya dapat diselesaikan tepat waktu sehingga berdampak pada penurunan prestasi dan menghambat perkembangan akademik siswa.

b. Menurunkan kepedulian sosial

Penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat mengurangi intensitas interaksi sosial secara langsung. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan sikap apatis, yaitu rendahnya kepedulian terhadap lingkungan sosial maupun kondisi emosional orang lain (Arnadi, 2016). Akibatnya, hubungan sosial antarsiswa menjadi kurang optimal.

c. Meningkatkan risiko perundungan siber (*cyberbullying*)

Media sosial juga dapat menjadi sarana terjadinya perundungan siber (*cyberbullying*). Menurut Coloroso (dalam Ananda & Marno, 2022), *bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh pihak yang memiliki kekuatan lebih terhadap pihak yang lebih lemah, baik secara fisik maupun psikologis. Dalam konteks media sosial, tindakan tersebut dapat berupa penghinaan, penyebaran informasi yang merugikan, maupun pelecehan secara daring yang berdampak pada kesehatan mental dan kepercayaan diri siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial bukanlah faktor yang secara mutlak memberikan dampak positif ataupun negatif terhadap motivasi dan proses belajar siswa. Dampak yang muncul sangat bergantung pada bagaimana media sosial dimanfaatkan, frekuensi penggunaannya, serta adanya

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review*, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang bersifat ganda terhadap motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis remaja. Dampak positif muncul ketika media sosial dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran, komunikasi akademik, dan akses terhadap berbagai sumber informasi. Dalam kondisi tersebut, media sosial berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar, perluasan wawasan, pengembangan kreativitas, serta peningkatan prestasi belajar.

Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak terarah berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti meningkatnya prokrastinasi akademik, menurunnya kepedulian sosial, berkurangnya kepercayaan diri akibat perbandingan sosial di media digital, serta meningkatnya risiko perundungan siber (*cyberbullying*). Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial tidak ditentukan oleh platform yang digunakan, melainkan oleh tujuan, intensitas, dan pola penggunaannya.

Oleh karena itu, pemanfaatan media sosial dalam dunia pendidikan perlu disertai dengan pendampingan dari orang tua dan pendidik melalui penguatan literasi digital, pengawasan terhadap penggunaan media sosial, serta pembiasaan manajemen waktu belajar. Upaya tersebut diharapkan dapat mengoptimalkan manfaat media sosial sekaligus meminimalkan dampak negatifnya terhadap motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji hubungan kedua variabel tersebut menggunakan pendekatan empiris dengan melibatkan responden dari berbagai jenjang pendidikan agar diperoleh temuan yang lebih komprehensif.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penghargaan disampaikan kepada dosen pengampu mata kuliah atas arahan dan masukan selama proses penyusunan artikel. Terima kasih juga kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis turut mengapresiasi dukungan institusi serta pengelola perpustakaan yang telah menyediakan berbagai sumber referensi yang menunjang penyusunan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian mengenai pengaruh media sosial terhadap motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis.

6. DAFTAR RUJUKAN

- Adelia, T., & Delia, I. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Aliansi: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(6), 112–125.
- Andriani, R., & Rasto. (2019). Motivasi Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 80–86. <https://doi.org/10.17509/Jpm.V4i1.14958>
- Arsyad, A. (2015). *Media Pembelajaran*. Rajagrafindo Persada.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Laporan Survei Internet Indonesia 2024*.
- Bujuri, D. A., Sari, M., Handayani, T., & Saputra, A. D. (2023). Penggunaan media sosial dalam pembelajaran: analisis dampak penggunaan media Tiktok terhadap motivasi belajar siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 112–127. <https://doi.org/10.30659/pendas.10.2.112-127>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" And "Why" Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Departemen Pendidikan Nasional. (2005). *Kamus Bahasa Indonesia*.
- Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Dan Bentuk-Bentuk Motivasi Di Sekolah*.
- Hartono, B., & Kusuma, D. (2023). Pola Penggunaan Media Sosial Dan Hubungannya Dengan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 89–102.
- Lau, O. P., & Suparman, M. Y. (2024). Pengaruh Penggunaan Sosial Media terhadap Motivasi Belajar Kelas X di Salah Satu Sekolah di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 3512–3520. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.12932>
- Melani Nur Cahya, Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mimi Nurhidayanti. (2025). Pengaruh UMKM Terhadap Stabilitas Ekonomi Di Tengah Krisis Global. *Jurnal Psikologi Sosial*, 1(1), 22–29.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatistis di SMP Kabupaten Sukoharjo.
- Situmorang, D. Y. (2023). Penggunaan media sosial sebagai alat bantu pembelajaran dan pengaruhnya terhadap interaksi siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 2(2), 110–119. <https://doi.org/10.56854/tp.v2i2.226>

Yudha, A. W. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Fase F di SMA N 10 Kota Jambi. Skripsi, Universitas Jambi