



PENGARUH NEGATIF MEDIA SOSIAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA GENERASI Z DI UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

Olivia Yohani Wati¹, Siti Sarah², Maria Angelica D³, Nataliya Pratiwi⁴, Tan Evan
Tandiyono⁵

Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Jl. Semolowaru No.45,
Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Kota Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Penulis Korespondensi: ¹Olivewati34@gmail.com ²minangelicaa@gmail.com

³nataliapratiwi13@gmail.com ⁴Sitisarah@gmail.com

Abstract The dynamics of student behavior in the digital era are closely linked to the intense utilization of social media platforms, which triggers complex psychological and cognitive shifts. This study examines the negative impacts of social media on the learning motivation of Generation Z students at Universitas 1257 Agustus 1945 Surabaya. Using a qualitative approach with a descriptive phenomenological design, this research explores the live experiences of digital native students. Data collection was conducted through in-depth interviews, continuous behavioral tracking, and documentation. The results indicate that high intensity and uncontrolled social media usage, particularly on endless-scrolling platforms like TikTok, generate significant cognitive distraction. This condition manifests in cognitive overload and task-switching inefficiency, which directly stimulate academic procrastination. Furthermore, the constant exposure to digital validation features (likes, comments) erodes students' intrinsic learning motivation by replacing intellectual satisfaction with instant gratification. On the other hand, extrinsic motivation experiences severe distortion due to upward social comparison and the Fear of Missing Out (FOMO), leading students to question the relevance of long-term formal education. Despite these vulnerabilities, the study also reveals that students possess internal resilience factors derived from deeply held personal values and inspirational figures, which serve as psychological protective barriers. This research underscores the urgent need for integrating digital literacy and time-management interventions within the higher education ecosystem to restore academic engagement.

Keywords: Social Media, Generation Z, Learning Motivation, Cognitive Distraction, Academic Procrastination.

Abstrak Dinamika perilaku mahasiswa di era digital berkaitan erat dengan intensitas pemanfaatan platform media sosial, yang memicu pergeseran psikologis dan kognitif yang kompleks. Penelitian ini mengkaji dampak negatif media sosial terhadap motivasi belajar mahasiswa Generasi Z di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis deskriptif, penelitian ini mengeksplorasi pengalaman subjektif dari mahasiswa sebagai *digital native*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, pelacakan aktivitas perilaku secara berkala, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dan tidak terkontrol, terutama pada platform dengan sistem *endless scrolling* seperti TikTok, menghasilkan distraksi kognitif yang signifikan. Kondisi ini memicu kelelahan mental (*cognitive overload*) dan ketidakefisienan perpindahan tugas (*task-switching*), yang berujung pada meningkatnya prokrastinasi akademik. Lebih jauh lagi, paparan fitur validasi digital secara terus-menerus mengikis motivasi belajar intrinsik mahasiswa dengan menggantikan kepuasan intelektual menjadi kepuasan instan (*instant gratification*). Di sisi lain, motivasi ekstrinsik mengalami distorsi akibat proses perbandingan sosial (*social comparison*) dan fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)*, yang membuat mahasiswa mempertanyakan relevansi proses pendidikan formal jangka panjang. Meskipun menghadapi kerentanan tersebut, penelitian ini juga menemukan adanya faktor

ketahanan diri (*resilience*) internal mahasiswa yang bersumber dari nilai inspiratif personal sebagai pelindung psikologis. Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi literasi digital dan manajemen waktu yang terintegrasi dalam ekosistem perguruan tinggi.

Kata Kunci: Media Sosial, Karakteristik Generasi Z, Motivasi Belajar, Distraksi Kognitif, Prokrastinasi Akademik

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah lanskap kehidupan akademik di lingkungan perguruan tinggi secara radikal. Salah satu produk transformasi digital yang paling mendominasi rutinitas harian mahasiswa adalah media sosial. Mahasiswa masa kini, khususnya di Universitas 17 Agustus 1945 (UNTAG) Surabaya, menempatkan media sosial tidak sekadar sebagai instrumen komunikasi sekunder, melainkan sebagai ruang utama untuk mengakses informasi, memperoleh hiburan, sekaligus mengaktualisasikan diri. Fenomena ketergantungan digital ini menempatkan mahasiswa pada situasi yang ambigu; di satu sisi teknologi menawarkan efisiensi, namun di sisi lain memicu dampak negatif yang sistemik jika penggunaannya tidak terkendali. Tingginya intensitas interaksi dengan platform seperti TikTok, Instagram, Facebook, dan WhatsApp telah menggeser alokasi waktu produktif mahasiswa. Waktu yang seharusnya didedikasikan untuk kegiatan akademik, seperti membaca literatur ilmiah, berdiskusi kelompok, dan menyelesaikan tugas perkuliahan, secara bertahap tersita oleh aktivitas non-akademik di dunia maya. Hambatan utama yang muncul di permukaan adalah penurunan fokus dan ketahanan konsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung, yang dipicu oleh kemunculan notifikasi digital secara konstan. Masalah ini menjadi semakin kompleks karena mahasiswa yang aktif saat ini merupakan bagian dari Generasi Z, yaitu kelompok *digital native* yang memiliki karakteristik psikologis yang sangat responsif terhadap stimulasi visual dan kecepatan informasi digital. Paparan arus informasi yang berlebihan dan adiktif dari media sosial tidak hanya memecah perhatian kognitif mahasiswa, melainkan juga mendistorsi orientasi nilai dan kondisi psikologis mereka melalui fenomena perbandingan sosial (*social comparison*). Akibatnya, terjadi penurunan daya juang, peningkatan kecemasan, dan pengikisan motivasi belajar yang nyata di kalangan mahasiswa. Berdasarkan realitas tersebut, diperlukan sebuah kajian ilmiah yang mendalam untuk membedah bagaimana mekanisme media sosial merusak tatanan motivasi belajar mahasiswa. Penelitian ini difokuskan untuk menganalisis tingkat penggunaan media sosial, mengeksplorasi mekanisme distraksi kognitif yang memicu prokrastinasi akademik, serta mengidentifikasi pergeseran motivasi belajar intrinsik dan ekstrinsik mahasiswa Generasi Z di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Melalui pemahaman yang komprehensif, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam psikologi pendidikan digital sekaligus menjadi basis praktis bagi institusi dalam merancang strategi pembelajaran yang adaptif.

KAJIAN PUSTAKA

Persepsi Konsumen dan Perilaku Digital

Persepsi merupakan proses psikologis dasar di mana individu memilih, mengorganisasikan, dan menginterpretasikan stimulus lingkungan untuk membangun sebuah makna yang utuh terhadap suatu objek. Dalam konteks perilaku digital, persepsi mahasiswa terhadap fungsi media sosial akan menentukan bagaimana teknologi tersebut diintegrasikan ke dalam kehidupan mereka. Individu yang memandang media sosial secara positif sebagai alat bantu akademik cenderung menunjukkan pemanfaatan yang bijak. Sebaliknya, ketika mahasiswa mempersepsikan media sosial murni sebagai ruang pelarian emosional dan hiburan instan, maka teknologi tersebut bertransformasi menjadi sumber distraksi utama yang mengganggu efisiensi kognitif dan menurunkan disiplin belajar.

Karakteristik Generasi Z

Generasi Z merupakan kelompok masyarakat yang lahir dan tumbuh bersamaan dengan integrasi teknologi internet tingkat lanjut secara menyeluruh. Karakteristik utama dari generasi ini adalah pola pikir yang teknosentris, kebutuhan akan akses informasi yang serbacepat, serta preferensi kuat terhadap konten berbasis audiovisual yang praktis. Secara kognitif, Generasi Z memiliki kemampuan melakukan *multitasking* yang tinggi, namun di sisi lain, mereka memiliki rentang perhatian (*attention span*) yang relatif lebih pendek dan sangat rentan terhadap gangguan eksternal. Karakteristik psikologis ini membuat mereka sangat menyukai kepuasan instan (*instant gratification*) yang disediakan oleh algoritma media sosial, sehingga rentan mengalami penurunan fokus dalam aktivitas akademik yang membutuhkan ketekunan jangka panjang.

Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol secara sistemik membawa berbagai dampak negatif yang memengaruhi pola perilaku dan kesehatan mental mahasiswa. Salah satu dampak yang paling nyata adalah munculnya distraksi kognitif akibat notifikasi yang terus-menerus, sehingga memicu fenomena pindah-tugas atau **task-switching** yang tidak efisien. Kondisi ini sering kali berujung pada prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa secara sadar menunda pengerjaan tugas-tugas penting demi melakukan kegiatan tanpa tujuan di media sosial. Selain itu, paparan cahaya biru dari perangkat digital hingga larut malam dapat mengganggu pola tidur, yang pada akhirnya menurunkan tingkat energi dan kapasitas kognitif mahasiswa saat harus menyerap materi pembelajaran di ruang kelas pada keesokan harinya.

Konsep Motivasi Belajar Mahasiswa

Motivasi belajar didefinisikan sebagai dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan mahasiswa untuk mencapai tujuan akademik dan melakukan perubahan tingkah laku. Secara teoretis, motivasi ini terbagi menjadi motivasi intrinsik yang berasal dari hasrat murni untuk menguasai ilmu pengetahuan, serta motivasi ekstrinsik yang dipicu oleh imbalan luar seperti nilai atau gelar. Namun, kehadiran media sosial yang dominan cenderung mengikis motivasi intrinsik karena mahasiswa lebih terorientasi pada pencapaian status sosial di dunia maya. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik juga dapat terdistorsi ketika mahasiswa melihat standar kesuksesan yang tidak realistis di platform digital, sehingga mereka mulai mempertanyakan relevansi dari proses studi akademik yang membutuhkan waktu lama dan usaha keras.

Hubungan Media Sosial terhadap Penurunan Motivasi Belajar

Intensitas penggunaan media sosial berkorelasi kuat dengan penurunan motivasi belajar mahasiswa. Berdasarkan **teori perpindahan waktu**, setiap jam yang dihabiskan di media sosial langsung memangkas waktu untuk kegiatan akademik.

Selain itu, paparan informasi yang berlebihan memicu **kelelahan mental** (*cognitive overload*), sehingga mahasiswa kehilangan daya fokus untuk menyelesaikan tugas-tugas kompleks. Jika dibiarkan, erosi kedisiplinan ini akan mengikis semangat kompetitif dan rasa ingin tahu, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hasil belajar serta arah pendidikan mahasiswa.

KERANGKA KONSEPTUAL

Kerangka konseptual dalam penelitian ini disusun untuk memetakan alur berpikir mengenai bagaimana paparan media sosial berpenetrasi ke dalam karakteristik psikologis Generasi Z, hingga menghasilkan luaran berupa erosi motivasi belajar mahasiswa.

No	Tahapan Konseptual	Variabel Indikator / Eksploratif	Deskripsi Mekanisme & Dampak
1	Karakteristik Generasi Z	• Digital Native & Teknosentris • Short Attention Span (Fokus Pendek) • Instant Gratification Oriented	Akar masalah psikologis bawaan yang membentuk pola ketergantungan tinggi pada teknologi dan ekspektasi kepuasan instan.
2	Intensitas Media Sosial	• Platform: TikTok, Instagram, X, WA • Durasi penggunaan harian yang tinggi • Frekuensi cek gawai yang konstan	Katalisator utama di mana karakteristik Gen Z terfasilitasi oleh desain algoritma media sosial yang adiktif.

No	Tahapan Konseptual	Variabel Indikator / Eksploratif	Deskripsi Mekanisme & Dampak
3	Mekanisme Distraksi Kognitif	• Notifikasi Konstan & Endless Scrolling • Inefisiensi Pindah-Tugas (Task-Switching) • Cognitive Overload & Insomnia	Perangkap kognitif yang menguras energi mental secara senyap, menurunkan daya konsentrasi, dan merusak pola istirahat.
4	Prokrastinasi Akademik	• Penundaan sengaja tugas kuliah • Substitusi waktu belajar ke dunia maya • SKS (Sistem Kebut Semalam)	Manifestasi perilaku akibat kelelahan mental, di mana aktivitas akademik produktif digantikan oleh aktivitas digital.
5	Erosi Motivasi Belajar	• Intrinsik: Kehilangan rasa ingin tahu • Ekstrinsik: FOMO & Distorsi sukses • Hilangnya arah pendidikan tinggi	Dampak akhir berupa matinya gairah intelektual serta munculnya kecemasan sosial akibat perbandingan semu di media sosial.
6	Upaya & Ketahanan Diri	• Regulasi Diri (Self-Control)	Solusi atau variabel intervensi untuk memutus rantai degradasi

No	Tahapan Konseptual	Variabel Indikator Eksploratif /	Deskripsi Mekanisme & Dampak
		- Manajemen waktu skala prioritas - Internalisasi nilai filosofis tokoh	motivasi melalui disiplin dan ketegasan personal.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif fenomenologis. Pendekatan kualitatif dipilih untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam pengalaman subjektif (*live experiences*) mahasiswa terkait dampak penggunaan media sosial terhadap motivasi belajar mereka. Peneliti bertindak sebagai instrumen kunci untuk menangkap makna, persepsi, dan dinamika emosional yang dialami oleh para informan secara natural di lapangan tanpa intervensi statistik angka.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang menggunakan media sosial secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Teknik pengambilan sampel menerapkan metode ***purposive sampling***, yakni penentuan informan berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan peneliti. Kriteria tersebut mencakup: (1) Mahasiswa aktif UNTAG Surabaya rentang usia 18-20 tahun (Generasi Z), (2) Pengguna aktif media sosial dengan intensitas tinggi setiap hari, dan (3) Memiliki hambatan manajemen waktu belajar akibat aktivitas digital. Berdasarkan prinsip saturasi data kualitatif, sampel inti yang terpilih dan mengikuti seluruh rangkaian pelacakan data secara konsisten berjumlah 3 mahasiswa.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Kampus Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang beralamat di Jalan Semolowaru No. 45, Kecamatan Sukolilo, Kota Surabaya, Jawa 5bulan Maret hingga Juni 2026, yang mencakup tahap survei pendahuluan, penyusunan kuesioner panduan, wawancara mendalam, pengolahan data, hingga finalisasi laporan akhir

ANALISIS HASIL PENELITIAN

Deskripsi Karakteristik Narasumber

Proses penggalian data melibatkan tiga orang narasumber (informan kunci) yang merepresentasikan kelompok mahasiswa Generasi Z yang aktif berinteraksi dengan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Karakteristik dari para narasumber disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Objektif Informan

No	Narasumber	Gender	Usia	Asal Daerah	Hobi Utama	Kesukaan Kuliner
---	---	---	---	---	---	---
1	Subject IN-01	Perempuan	19 Tahun	Flores	*Scroll* TikTok	*Cheesecake*
2	Subject IN-02	Perempuan	19 Tahun	Flores	Nonton Film	Ramen
3	Subject IN-03	Perempuan	18 Tahun	Surabaya	Joging	Salad Sayur
Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026 						

Tabel 2. Profil Refleksi dan Struktur Motivasi Filosofis Informan

No	Narasumber	Tokoh Inspiratif Utama	Kata-kata Motivasi Inspiratif yang Dipegang
---	---	---	---
1	Subject IN-01	Khaby Lame	"Teruslah bergerak maju dan buatlah segalanya menjadi lebih sederhana."
2	Subject IN-02	Greta Gerwig	"Dunia ini luas, temukan dirimu di dalam cerita-cerita yang kamu tonton."
3	Subject IN-03	Lala Bohang	"Kesehatan tubuh adalah investasi masa depan, namun ketenangan jiwa adalah kunci untuk menikmati setiap langkah perjalanan hidup."
Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026 			

Tabel di atas mengindikasikan bahwa meskipun para informan berada pada kelompok usia yang homogen (Gen Z), mereka memiliki tingkat similaritas yang rendah dan keunikan personal yang tinggi. Hal ini memberikan variasi data yang kaya untuk menganalisis fenomena dari berbagai perspektif individual.

Hasil Pelacakan Aktivitas Digital (Subject IN-01)

Untuk memahami kedalaman penetrasi media sosial, dilakukan pelacakan jam interaksi mingguan terhadap Subject IN-01 yang menunjukkan pola konsumsi media digital sebagai berikut:

Tabel 3. Rekapitulasi Jam Interaksi Media Sosial Mingguan Subject IN-01

No	Jenis Aktivitas Platform Digital	Alokasi Waktu (Jam / Minggu)
---	---	---
1	Pembuatan Konten & *Scroll* TikTok (Sesi 1)	4 Jam
2	Interaksi Audiens di TikTok (Sesi 2)	12 Jam
3	Konsumsi Konten Visual TikTok (Sesi 3 - Puncak)	27 Jam
4	Pengelolaan Konten Promosi TikTok (Sesi 4)	8 Jam
5	Eksplorasi Tren Hiburan TikTok (Sesi 5)	6 Jam
6	Interaksi Sosial Komunitas Facebook (Sesi 1)	9 Jam
7	Mengedit & Mengunggah Reels Instagram	10 Jam
8	Berbagi Informasi Umum di Facebook (Sesi 2)	6 Jam
9	Pemantauan Konten Edukasi Keuangan TikTok	7 Jam
10	Pencarian Berita & Tren Opini di Twitter	11 Jam
11	Komunikasi Praktis & Koordinasi Grup WhatsApp	12 Jam
12	Aktivitas Kreatif *Live Streaming* TikTok	16 Jam
Total	**Akumulasi Waktu Interaksi Digital**	**128 Jam / Minggu**
Sumber: Data Primer yang Diolah, 2026		

PEMBAHASAN

Pola Penggunaan Media Sosial di Kalangan Gen Z

Berdasarkan analisis data primer, seluruh narasumber berada dalam rentang usia 18 hingga 19 tahun, yang memosisikan mereka secara mutlak di dalam lingkaran Generasi Z. Sebagai kelompok *digital native*, media sosial telah melebur menjadi bagian integral dari gaya hidup dan eksistensi sosial mereka. Pola interaksi tatap muka mengalami

pergeseran masif menuju interaksi virtual di ruang digital. Media sosial tidak lagi dipandang sebagai alat komunikasi konvensional, melainkan ekosistem buatan tempat mereka mencari hiburan, membangun citra diri, dan melarikan diri dari tekanan realitas.

Pola penggunaan yang paling dominan ditemukan pada Subject IN-01, yang menunjukkan kebiasaan **endless scrolling** pada aplikasi TikTok dengan akumulasi waktu mencapai 27 jam per minggu khusus untuk satu jenis aktivitas konsumsi visual saja. Karakteristik TikTok yang menyajikan video pendek dengan dukungan algoritma personalisasi tingkat tinggi berhasil mengikat perhatian mahasiswa tanpa batas waktu yang jelas. Keinginan untuk terus-menerus terpapar stimulasi audiovisual yang cepat dan praktis ini mencerminkan kebutuhan psikologis Generasi Z yang menyukai kepraktisan, namun sekaligus menunjukkan kerentanan mereka terhadap adiksi digital. Di sisi lain, Subject IN-02 memanifestasikan ketergantungan digitalnya melalui konsumsi konten film secara daring sebagai mekanisme koping emosional untuk mereduksi stres akibat beban perkuliahan.

Mekanisme Distraksi Kognitif dan Fenomena Penundaan Akademik (Prokrastinasi)

Temuan krusial dalam penelitian ini menyoroti keberadaan mekanisme distraksi kognitif (**cognitive distraction**) yang merusak pola belajar mahasiswa. Ketika mahasiswa mencoba mengalokasikan fokusnya pada aktivitas akademik (seperti membaca modul atau menganalisis tugas akuntansi), kemunculan notifikasi dari aplikasi digital memicu dorongan psikologis yang kuat untuk melakukan tindakan beralih-tugas (**task-switching**). Secara neurologis dan psikologis, perpindahan atensi yang konstan dan cepat antara tugas akademik yang berat dan media sosial yang menghibur membutuhkan energi kognitif yang sangat besar. Akibatnya, kapasitas memori kerja (**working memory**) mahasiswa menjadi terbebani (**cognitive overload**), efisiensi proses berpikir menurun tajam, dan pemahaman materi menjadi sangat dangkal.

Subject IN-01 mengakui bahwa sistem **endless scrolling** TikTok secara langsung memecah konsentrasi belajarnya. Paparan stimulasi visual durasi pendek secara terus-menerus melatih otak mahasiswa untuk hanya menerima informasi instan, sehingga menurunkan kemampuan konsentrasi jangka panjang (**sustained attention**) yang sangat dibutuhkan untuk menelaah buku teks akademik maupun jurnal ilmiah yang kompleks.

Kondisi distraksi kognitif yang parah ini berkolaborasi dengan keinginan mencari kepuasan instan (**instant gratification**), yang memicu berkembangnya fenomena prokrastinasi akademik. Mahasiswa secara sadar memilih menunda kewajiban akademiknya karena pengerjaan tugas dianggap sebagai aktivitas yang melelahkan dan kering akan imbalan emosional. Sebaliknya, media sosial menawarkan kesenangan dan kenyamanan psikologis instan. Dampak buruknya, tugas-tugas kuliah akhirnya dikerjakan terburu-buru mendekati batas waktu (**deadline**), yang menurunkan kualitas hasil belajar secara drastis serta memicu munculnya kecemasan emosional dan stres akademik kronis.

Pengikisan Motivasi Belajar (Intrinsik vs Ekstrinsik)

Analisis mendalam terhadap struktur psikologis mahasiswa menunjukkan bahwa media sosial telah mengikis dua pilar utama motivasi belajar, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

1. Pengikisan Motivasi Intrinsik

Secara ideal, motivasi intrinsik lahir dari hasrat murni individu untuk memuaskan rasa ingin tahu intelektual dan menguasai ilmu pengetahuan. Namun, ekosistem media sosial yang berbasis pada fitur validasi digital (seperti tombol *likes*, kolom komentar, jumlah pengikut, dan *views*) memberikan pasokan dopamin instan ke dalam otak mahasiswa. Mahasiswa menjadi kecanduan terhadap bentuk penghargaan digital ini, sehingga orientasi kepuasan mereka bergeser dari pencapaian akademik internal menuju validasi sosial eksternal di dunia maya. Proses belajar yang membutuhkan ketekunan, waktu lama, dan usaha mental yang berat mulai dipersepsikan sebagai aktivitas yang membosankan dan tidak mendatangkan kepuasan langsung, sehingga hasrat belajar mandiri mahasiswa perlahan-lahan luntur.

2. Distorsi Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik yang biasanya bersandar pada keinginan meraih indeks prestasi tinggi (IPK), kelulusan tepat waktu, dan prospek karier profesional yang mapan, kini mengalami distorsi parah akibat fenomena perbandingan sosial (*upward social comparison*) di media sosial. Mahasiswa secara konstan dibombardir oleh visualisasi kesuksesan finansial instan orang lain di usia muda, gaya hidup mewah para kreator konten, dan popularitas digital tanpa memerlukan latar belakang pendidikan formal yang tinggi. Paparan ini memicu kecemasan akut berupa *Fear of Missing Out* (FOMO). Banyak mahasiswa mulai meragukan relevansi dan nilai dari proses kuliah yang mereka jalani. Mereka merasa bahwa jalur pendidikan formal terlalu lambat dan melelahkan dibandingkan dengan jalur kesuksesan instan yang ditampilkan secara semu di media sosial. Akibatnya, daya juang akademik mereka melemah, kedisiplinan runtuh, dan arah masa depan mereka menjadi kabur.

Analisis Nilai Inspiratif Subjek terhadap Ketahanan Diri

Meskipun tekanan budaya digital berpotensi merusak motivasi, penelitian ini menemukan fakta optimistis bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya pasif terhadap dampak negatif tersebut. Para informan terbukti memiliki mekanisme pertahanan psikologis internal berupa nilai inspiratif personal yang diadopsi dari figur yang mereka kagumi di media sosial. Faktor pelindung (*protective factor*) ini berpotensi besar diaktivasi untuk membangun regulasi diri (*self-regulation*) yang kuat.

Subject IN-01 menginternalisasi filosofi Khaby Lame: "*Teruslah bergerak maju dan buatlah segalanya menjadi lebih sederhana.*" Nilai ini mencerminkan keinginan tersembunyi subjek untuk melepaskan diri dari kerumitan distraksi digital dan memfokuskan kembali energinya pada prioritas kehidupan yang esensial, seperti penyelesaian studi perkuliahan. Sementara itu, Subject IN-02 mengambil kekuatan dari

pemikiran Greta Gerwig tentang pencarian jati diri yang autentik melalui narasi cerita. Nilai ini dapat ditransformasikan untuk membantu mahasiswa memandang proses pendidikan bukan sebagai beban institusional, melainkan sebagai bagian dari petualangan berharga dalam membangun identitas diri yang matang, sehingga mereka tidak lagi bergantung pada validasi semu dunia maya.

Faktor ketahanan diri yang paling kokoh ditunjukkan oleh Subject IN-03 melalui adopsi prinsip Lala Bohang mengenai urgensi ketenangan jiwa sebagai kunci perjalanan hidup. Di tengah kepuangan fenomena FOMO dan stres akademik akibat *cognitive overload*, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan ketenangan jiwa menjadi jangkar emosional yang sangat krusial. Nilai ini menuntun mahasiswa untuk melakukan pembatasan mandiri (*digital detox*), menyaring arus informasi yang masuk, serta menjaga keseimbangan psikologis antara kehidupan di ruang siber dan tanggung jawab nyata di dunia akademik.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis kualitatif dan pembahasan fenomenologis yang mendalam, penelitian ini menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Media sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan dan terstruktur terhadap penurunan motivasi belajar mahasiswa Generasi Z di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Keterikatan emosional yang tinggi sebagai *digital native* membuat aktivitas digital mendominasi rutinitas harian mereka
2. Tingginya intensitas penggunaan platform digital, khususnya aplikasi visual berdurasi pendek seperti TikTok, memicu terjadinya distraksi kognitif yang parah melalui mekanisme *task-switching* yang tidak efisien dan fenomena kelelahan mental (*cognitive overload*). Kondisi ini memicu berkembangnya perilaku prokrastinasi akademik yang menurunkan kualitas hasil belajar mahasiswa.
3. Sistem penghargaan digital di media sosial merusak arsitektur motivasi mahasiswa; mengikis motivasi intrinsik dengan menggantikan kepuasan intelektual menjadi kecanduan validasi instan, serta mendistorsi motivasi ekstrinsik melalui fenomena FOMO dan perbandingan sosial yang membuat mahasiswa meragukan nilai fundamental dari proses pendidikan tinggi jangka Panjang.⁵
4. Di tengah kerentanan tersebut, mahasiswa memiliki potensi ketahanan diri (*resilience*) yang bersumber dari internalisasi nilai-nilai filosofis tokoh inspiratif pilihan mereka. Nilai kesederhanaan, pencarian jati diri yang autentik, dan orientasi pada ketenangan jiwa terbukti dapat menjadi basis psikologis untuk membangun regulasi diri dan manajemen waktu yang sehat.

Saran

Untuk mereduksi dampak negatif media sosial dan merevitalisasi motivasi belajar mahasiswa, diajukan beberapa saran strategis:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dituntut untuk menumbuhkan kesadaran diri (*self-awareness*) secara kritis dalam mengonsumsi media sosial. Diperlukan tindakan aktif untuk menetapkan batasan durasi harian (manajemen waktu) dan melatih kontrol diri untuk menonaktifkan gawai selama jam belajar guna menciptakan ruang belajar yang minim distraksi. Mahasiswa juga harus memperkuat motivasi intrinsik dengan menyaring konten digital dan lebih fokus pada pengembangan kapasitas diri yang nyata daripada mencari validasi semu di ruang siber.

2. Bagi Perguruan Tinggi (Dosen dan Pihak Kampus)

Institusi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya diharapkan secara aktif mengintegrasikan program literasi digital, pelatihan manajemen waktu, dan layanan konseling kesehatan mental ke dalam ekosistem kampus. Selain itu, para dosen disarankan untuk mendesain metode pembelajaran yang lebih adaptif, interaktif, inovatif, dan memanfaatkan media digital secara produktif agar mampu menyamai karakteristik kognitif Generasi Z sehingga semangat berkompetisi di ruang kelas tetap terjaga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menggabungkan pendekatan kuantitatif (metode campuran/*mixed methods*) dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk menguji korelasi empiris antara durasi layar (*screen time*) media sosial dengan penurunan indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa secara statistik, serta mendalami dampak psikologis dari fitur algoritma tertentu terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Referensi

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2020). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, B. (2018). *Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigm, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Jakarta: Kencana
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2017). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamalik, O. (2019). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.