



Dampak Media Sosial pada Perilaku Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Semester VI di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Ainul Mardiyah¹, Annisa D. A. Gultom², Elsi Sumita Harahap³, M. Kamal Al Fata Barus⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Correspondence Email: ainulmardiyah@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pengaruh media sosial terhadap perilaku mahasiswa semester VI di Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Media sosial diketahui memberikan kemudahan dalam komunikasi dan interaksi, namun juga membawa dampak negatif seperti menurunnya rasa percaya diri serta munculnya perilaku konsumtif yang dipicu oleh konten digital. Mahasiswa menyadari pentingnya menggunakan media sosial secara bijak dengan menerapkan cara seperti membatasi waktu penggunaan dan memilah akun yang diikuti. Harapan mereka adalah agar media sosial dapat dimaksimalkan untuk kepentingan akademik maupun sosial serta meminimalisir penyebaran konten negatif yang berpotensi merusak kesehatan mental. Artikel ini membahas konsep-konsep psikologi sosial yang berkaitan dengan sikap dan perilaku, dan memfokuskan pada bagaimana media sosial berpengaruh terhadap keduanya. Mahasiswa berupaya meminimalkan efek buruk media sosial dengan selektif terhadap konten dan membatasi intensitas penggunaannya.

Kata Kunci: Jejaring Sosial, Mahasiswa Perguruan Tinggi, Perilaku.

ABSTRACT

This study aims to examine how social media influences the behavior of sixth-semester students in the Islamic Education Guidance and Counseling Department, State Islamic University of North Sumatra. Social media is known to provide convenience in communication and interaction, but also has negative impacts such as decreased self-confidence and the emergence of consumer behavior triggered by digital content. Students realize the importance of using social media wisely by implementing methods such as limiting usage time and sorting the accounts they follow. Their hope is that social media can be maximized for academic and social interests and minimize the spread of negative content that has the potential to damage mental health. This article discusses the concepts of social psychology related to attitudes and behavior, and focuses on how social media influences both. Students try to minimize the negative effects of social media by being selective about content and limiting the intensity of its use.

Keywords: Social Networking, College Students, Behavior

PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan revolusi digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan generasi muda seperti mahasiswa. Platform seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, dan lainnya telah mengubah cara individu dalam berkomunikasi, berinteraksi, serta membentuk citra diri. Bagi mahasiswa, media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga menjadi ruang untuk belajar, berdiskusi, berbagi ide, dan mengembangkan jaringan sosial.

Namun demikian, penggunaan media sosial yang masif dan tak terkontrol juga menimbulkan dampak psikologis dan sosial yang signifikan. Salah satu dampak yang sering muncul adalah kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat memicu rasa rendah diri, kurang percaya diri, bahkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan sosial. Selain itu, media sosial juga mendorong pola konsumsi yang impulsif, di mana pengguna terdorong membeli barang karena tren, iklan, atau gaya hidup yang ditampilkan secara ideal oleh influencer maupun sesama pengguna.

Dalam konteks mahasiswa, terutama yang sedang menempuh pendidikan di jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, kemampuan untuk memahami dan mengelola dampak media sosial menjadi sangat penting. Mahasiswa sebagai calon konselor di masa depan perlu memiliki kesadaran terhadap dampak sosial dan psikologis dari media sosial, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Pengetahuan ini dapat membantu mereka tidak hanya dalam pengembangan diri, tetapi juga dalam memberikan bimbingan kepada individu lain yang menghadapi masalah serupa.

Penelitian ini menjadi relevan karena melihat secara langsung bagaimana media sosial memengaruhi perilaku mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Semester VI di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Dengan pendekatan kualitatif, para peneliti mendalami pengalaman mahasiswa dalam menghadapi dampak positif maupun negatif dari media sosial, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengelolanya. Hal ini memberikan gambaran nyata mengenai kompleksitas penggunaan media sosial dalam kehidupan akademik dan sosial mahasiswa.

Dengan demikian, pemahaman terhadap pengaruh media sosial tidak dapat dipisahkan dari studi tentang sikap dan perilaku dalam psikologi sosial. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam dunia pendidikan, khususnya dalam membantu mahasiswa agar mampu menggunakan media sosial secara bijak dan produktif. Di samping itu, hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi institusi pendidikan tinggi dalam menyusun program literasi digital yang sehat dan berimbang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif, persepsi, serta strategi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi pengaruh media sosial. Fokus penelitian diarahkan pada mahasiswa semester VI di Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Peneliti tidak hanya menelaah pengaruh

media sosial terhadap aspek sosial dan psikologis, tetapi juga menggali bagaimana para mahasiswa merespons dan mengelola penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu memilih subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu: mahasiswa aktif semester VI, pengguna aktif media sosial, bersedia diwawancarai, dan mampu mengungkapkan pengalaman secara jelas. Lima mahasiswa terpilih menjadi narasumber dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan interaksi dua arah antara peneliti dan responden. Wawancara mencakup empat aspek utama, yaitu: pengaruh media sosial terhadap interaksi sosial, kepercayaan diri, perilaku konsumtif, serta strategi pengelolaan penggunaan media sosial. Proses wawancara direkam dan dianalisis secara tematik untuk mendapatkan pola-pola yang relevan terhadap tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam membangun dan mempertahankan komunikasi sosial. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa mengakui bahwa platform seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok sangat membantu mereka untuk tetap terhubung dengan keluarga dan teman-teman, khususnya yang tinggal berjauhan. Fitur-fitur seperti pesan langsung dan pembaruan status (*story*) memberikan akses informasi yang cepat dan mudah. Namun, ketergantungan pada interaksi digital ini justru menurunkan kebutuhan mereka untuk menjalin komunikasi secara langsung, yang sejatinya lebih mendalam dan emosional. Oleh karena itu, mahasiswa mulai menyadari perlunya menjaga keseimbangan antara hubungan sosial virtual dan nyata.

Selain manfaat komunikasi, media sosial juga berdampak pada aspek psikologis mahasiswa, khususnya kepercayaan diri. Beberapa narasumber menyatakan bahwa mereka pernah merasa kurang percaya diri setelah melihat unggahan orang lain yang tampak ideal, sukses, atau menarik. Perbandingan sosial yang tidak sehat ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang melemahkan persepsi diri. Meski begitu, narasumber menunjukkan adanya perkembangan sikap yang positif. Mereka mulai berusaha fokus pada kelebihan dan proses pribadi masing-masing, serta membangun pemahaman bahwa kehidupan yang terlihat di media sosial belum tentu mencerminkan realita yang sebenarnya.

Dari sisi perilaku konsumsi, mayoritas mahasiswa mengaku pernah terdorong untuk membeli produk atau jasa setelah melihat promosi di media sosial. Iklan yang disajikan secara personal dan menarik mampu memengaruhi keputusan mereka dalam berbelanja, meskipun sering kali barang yang dibeli tidak benar-benar dibutuhkan. Dorongan untuk mengikuti tren atau gaya hidup selebritas media sosial menjadi salah satu pemicunya. Meskipun begitu, beberapa mahasiswa telah mulai menerapkan kontrol diri, seperti membuat daftar kebutuhan prioritas dan menghindari pembelian impulsif sebagai bentuk tanggung jawab terhadap pengelolaan keuangan pribadi.

Untuk mengatasi dampak negatif tersebut, para mahasiswa telah menyusun strategi penggunaan media sosial secara sehat. Beberapa langkah yang mereka ambil antara lain membatasi waktu akses media sosial, menghindari membuka aplikasi pada waktu belajar, serta hanya mengikuti akun-akun yang memuat konten positif dan edukatif. Strategi ini terbukti cukup efektif dalam membantu mereka menjaga fokus,

mengurangi paparan konten yang bersifat negatif, dan meningkatkan produktivitas dalam menjalani aktivitas akademik.

Lebih lanjut, wawancara juga mengungkapkan bahwa mahasiswa memiliki preferensi dalam menggunakan media sosial untuk tujuan akademik. Mereka memanfaatkan grup diskusi, forum pembelajaran daring, dan kanal informasi beasiswa atau seminar untuk mendukung kegiatan belajar. Media sosial dianggap sebagai alat yang fleksibel dan efisien untuk kolaborasi dan penyebaran informasi dalam dunia kampus. Dalam praktiknya, penggunaan yang terarah dan selektif menjadi kunci agar media sosial benar-benar memberi nilai tambah dalam kehidupan akademik mereka.

Mahasiswa juga mengemukakan harapan mereka terhadap pengembangan media sosial di masa mendatang. Mereka menginginkan agar media sosial dapat lebih difokuskan pada fungsi edukatif dan sosial yang sehat. Harapan ini mencerminkan kesadaran kritis bahwa media sosial tidak hanya sekadar tempat hiburan, tetapi juga bisa menjadi ruang untuk berbagi ilmu, memperluas wawasan, dan membangun jejaring akademik. Mahasiswa berharap platform digital ke depan mampu memfasilitasi aktivitas yang bernilai tambah serta menjadi wadah ekspresi yang membangun karakter.

Dalam kaitannya dengan teori sikap dalam psikologi sosial, pengalaman mahasiswa menunjukkan bahwa sikap terhadap media sosial terbentuk melalui interaksi langsung, pengaruh lingkungan sekitar, serta proses refleksi diri. Sikap tersebut kemudian memengaruhi cara mereka menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Ketika mahasiswa memiliki pemahaman dan kesadaran yang baik terhadap manfaat dan risiko media sosial, mereka cenderung mampu mengatur penggunaan platform tersebut secara lebih bijak dan bertanggung jawab.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi: di satu sisi memberikan kemudahan komunikasi dan akses informasi, tetapi di sisi lain membawa risiko psikologis dan perilaku yang perlu dikelola dengan baik. Mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial telah menunjukkan inisiatif untuk meminimalkan dampak negatif melalui strategi penggunaan yang selektif dan terukur. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya literasi digital dan pendampingan psikososial dalam menghadapi dinamika kehidupan digital, khususnya di kalangan mahasiswa pendidikan Islam yang kelak berperan sebagai pendidik dan konselor.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap perilaku mahasiswa. Media sosial terbukti mempermudah mahasiswa dalam menjalin komunikasi dan memperluas jaringan sosial, terutama dengan teman dan keluarga yang berada jauh. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan kepercayaan diri akibat perbandingan sosial yang berlebihan, serta kecenderungan terhadap perilaku konsumtif yang dipicu oleh eksposur terhadap iklan dan tren daring.

Mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini menunjukkan kesadaran yang cukup tinggi dalam menyikapi pengaruh media sosial. Mereka secara aktif menerapkan strategi pengelolaan, seperti membatasi waktu penggunaan, memilih akun yang diikuti secara selektif, serta menggunakan media sosial untuk tujuan-tujuan yang lebih produktif dan edukatif. Hal ini mencerminkan adanya sikap kritis dan kemampuan reflektif dalam menghadapi era digital yang penuh tantangan.

Secara psikologis, pengalaman mahasiswa menunjukkan keterkaitan antara sikap dan perilaku dalam penggunaan media sosial. Pengaruh media sosial terhadap interaksi sosial, kepercayaan diri, dan pola konsumsi mereka sangat tergantung pada bagaimana mereka menafsirkan dan merespons berbagai stimulus digital yang diterima. Oleh karena itu, literasi digital, kesadaran emosional, dan pembinaan karakter menjadi hal yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang sehat dan bijak dalam bermedia sosial.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika sosial dan psikologis mahasiswa di era digital, khususnya bagi mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling yang diharapkan kelak mampu menjadi agen perubahan dalam masyarakat. Diperlukan dukungan dari institusi pendidikan untuk terus memperkuat kemampuan literasi media dan penguatan karakter mahasiswa agar mereka mampu menjadi pengguna media sosial yang cerdas, bertanggung jawab, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Juhaepa, Y., Ridwan, H., Sarpin, Kasim, S. S., & Elkianus, A. H. (2022). Dampak media sosial terhadap perilaku sosial remaja di Kelurahan Anduonohu Kecamatan Poasia Kota Kendari. *Jurnal Neo Societal*, 7(2), 73–74.
- Kandi, B., Bakar, R. M., Rizkika, M. A., Fitriana, Netrawati, Ariati, C., & Yana, P. R. (2023). *Pengantar psikologi umum*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Laol, J., Lase, D., & Waruwu, S. (2022). Analisis hubungan sikap pribadi dan harmonisasi kerja pada kantor. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 6(4), 147–148.
- Maryam, E. W. (2018). *Buku ajar psikologi sosial jilid I*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- Muhammad, R., & Ria, K. (2023). Pembentukan karakter mahasiswa Indonesia melalui pendidikan karakter. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(1), 235.
- Palupi, T., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara sikap dengan perilaku pro-lingkungan ditinjau dari perspektif Theory of Planned Behavior. *Proceeding Biology Education Conference*, 14(1), 215.
- Sajidan. (2008). *Forum komunikasi pengembangan profesi pendidik Kota Surakarta*. Surakarta: Sang Surya Media.
- Saleh, A. A. (2020). *Psikologi sosial*. Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Zuchdi, D. (1995). Pembentukan sikap. *Cakrawala Pendidikan*, 3, 57–58.