



Hubungan *Social Media Addiction Instagram* terhadap Indeks Prestasi Kumulatif pada Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Abulyatama

Meilisa¹, Syukriadi^{2*}, Ellyza Fazlylawati³

¹⁻³ Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

Email: syukriadi@abulyatama.ac.id^{2*}

Alamat: Jl. Blangbintang Lama No.KM 8, RW.5, Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415

*Penulis Korepondensi

Abstract. *The prevalence of social media addiction is continuously increasing worldwide, including in Indonesia. Instagram has become the most widely used platform among students aged 18–25 years. Although Instagram provides many benefits, spending too much time on the application can cause learning concentration problems, procrastination, and a decrease in Grade Point Average (GPA). The purpose of this study was to determine whether there is a correlation between Instagram social media addiction and GPA among students of the Diploma Three Nursing Program at Universitas Abulyatama. This study applied a cross-sectional quantitative correlational design. The sampling technique used proportional random sampling, involving 78 students from a total population of 362 students. The research instruments consisted of cumulative GPA data and The Instagram Addiction Scale (TIAS). The study was conducted at the Diploma Three Nursing Program of Universitas Abulyatama from April 26 to May 9, 2025. Data analysis was performed using bivariate analysis with the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents were in the moderate category of Instagram addiction (56 students, 71.8%), followed by the high category (22 students, 28.2%). Meanwhile, GPA distribution indicated that 35 students (44.9%) were in the very high category, 24 students (30.8%) in the high category, and 19 students (24.3%) in the moderate category. The bivariate analysis with the Chi-Square test obtained a p-value of 0.001 (≤ 0.05), indicating a significant relationship between Instagram addiction and GPA. In conclusion, there is a correlation between Instagram social media addiction and students' academic performance. Although Instagram use is widespread, students are expected to develop good time management skills and prioritize academic responsibilities to minimize the negative impact of social media use.*

Keywords: *Addiction; GPA; Instagram; Media Social; Student.*

Abstrak. Prevalensi kecanduan media sosial terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Instagram sebagai platform yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa usia 18-25 tahun. Instagram tentu saja memiliki kegunaannya, menghabiskan terlalu banyak waktu di aplikasi dapat menyebabkan masalah konsentrasi saat belajar, menundanya, dan menurunkan indeks pencapaian kumulatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada korelasi antara *social media addiction instagram* dengan indeks prestasi kumulatif di antara mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan metodologi korelasi kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini secara *proportional random sampling*, jumlah sampel 78 mahasiswa/i dari total populasi 362 mahasiswa/i Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Bentuk indeks prestasi kumulatif dan *The Instagram Addiction Scale* (TIAS) digunakan sebagai instrumen penelitian. Studi tersebut ditempatkan di Program Studi Keperawatan Diploma Tiga Universitas Abulyatama pada tanggal 26 April hingga 9 Mei 2025. Analisis statistik dua dan satu arah. Hasil penelitian menunjukkan dari 78 responden mayoritas mahasiswa berada pada kategori kecanduan instagram sedang sebanyak 56 orang (71,8%), diikuti kategori tinggi sebanyak 22 orang (28,2%) dan indeks prestasi kumulatif dengan kategori sangat tinggi sebanyak 35 orang (44,9%), kategori tinggi sebanyak 24 orang (30,8%) dan kategori sedang sebanyak 19 orang (24,3%). Nilai *p Value* = 0,001 ($\leq 0,05$) ditunjukkan oleh temuan analisis bivariat yang diperoleh dari hasil uji chi-square. Kesimpulan terdapat hubungan *social media addiction instagram* terhadap indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa. Meskipun penggunaan Instagram meluas, mahasiswa diharapkan memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik dan dapat memprioritaskan tugas akademik mereka.

Kata kunci: IPK; Instagram; Kecanduan; Mahasiswa; Media Sosial

1. LATAR BELAKANG

Sebagai hasil dari kemajuan ilmiah dan teknis yang serba cepat yang mencirikan periode globalisasi modern, semakin banyak interaksi sosial yang terjadi secara online. Melalui berbagai bentuk interaksi online, media sosial yang memfasilitasi dialog dua arah, proyek kelompok, konten buatan pengguna, dan pengumpulan pengetahuan dan aset kolektif. Media sosial telah menjadi alat yang sangat diperlukan bagi jutaan individu untuk berinteraksi dan bertukar informasi (Awidi et al., 2019). Banyak orang menjadi kecanduan media sosial karena betapa populernya. Menurut studi meta-analisis global, dari total populasi 4,62 miliar pengguna pada Januari 2022, 58,4% Kecanduan media sosial. Tingkat kecanduan tertinggi terdapat di Timur Tengah, yaitu 10,9%, diikuti oleh Amerika Utara sebesar 8,1%, Asia sebesar 7,1%, Filipina sebesar 4,9-21,1%, Hong Kong sebesar 3,1-6,4%, Jepang sebesar 3,1-6,2%, dan Indonesia sebesar 2,2-9,6% (Lau et al., 2022).

Pada tahun 2021, platform media sosial teratas berdasarkan jumlah pengguna adalah: Instagram (1,28 miliar), Facebook Messenger (1,3 miliar), WhatsApp (2 miliar), YouTube (2,29 miliar), dan Facebook (2,74 miliar). Dari 143,26 juta pengguna internet di Indonesia, 54,68 persen berada di pulau Jawa, di mana 65% penduduknya menggunakan internet; di antaranya, 129,2 juta memanfaatkan media sosial (Sugiyanto & Malik, 2023).

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia APJII, (2023). Menunjukkan bahwa tingkat pengguna internet didominasi oleh kelompok usia 18-24 tahun termasuk pelajar dan mahasiswa, sebanyak 98,88% dari mereka menggunakan internet untuk mengakses media sosial, dengan Instagram menjadi platform yang paling sering digunakan mencapai 3,33%. Selain itu, 116,16 juta pengguna Instagram dilaporkan di Indonesia pada Agustus 2023, menurut statistik yang diperoleh Napoleon Cat. Mayoritas pengguna Instagram di Indonesia adalah pelajar berusia 18 hingga 25 tahun, dan jumlah pengguna naik 11,8% dibandingkan tahun sebelumnya, mencapai 103,95 juta pada Agustus 2022 (Rizaty, 2023).

Belajar adalah tujuan utama semua siswa, termasuk mereka yang berada di tingkat universitas. Salah satu cara untuk mengukur kemajuan mahasiswa dalam studi mereka adalah dengan melihat indeks prestasi kumulatif, atau IPK. Indeks prestasi kumulatif sebagian besar ditentukan oleh nilai rata-rata mereka (Karin Octaviana et al., 2023). Pencapaian akademik mahasiswa dipengaruhi oleh beragam faktor, baik yang berasal dari dalam diri mahasiswa (internal) maupun dari lingkungan sekitarnya (eksternal). Faktor internal antara lain mencakup kemampuan intelektual, kesehatan fisik dan mental, pola belajar, kedisiplinan hadir, serta dorongan motivasi. Adapun faktor eksternal meliputi dukungan orang tua, mutu pengajaran

dosen, hubungan sosial dengan teman sebaya, intensitas penggunaan internet, serta sarana dan media pembelajaran yang tersedia (Agnesiana et al., 2023).

Mahasiswa termasuk dalam salah satu populasi terbesar pengguna media sosial. Hampir 25% waktu mahasiswa dihabiskan pada platform tersebut. Ada bukti bahwa mahasiswa yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial lebih buruk secara akademis daripada rekan-rekan mereka yang tidak menggunakannya; pada kenyataannya, penelitian menunjukkan bahwa pengguna media sosial biasanya memiliki nilai rata-rata yang lebih rendah (Kircaburun et al., 2020).

Bukti ilmiah mendukung hal ini Rejeki et al., (2020). Di antara awal responden, 45% berusia antara 17 dan 26 tahun, menunjukkan bahwa Instagram paling populer di kalangan mahasiswa. Instagram menawarkan berbagai fitur dan efek keren yang dapat digunakan mahasiswa untuk membuat platform media sosial lebih populer di kalangan rekan-rekan mereka.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alamri, (2019). Tentang persepsi mahasiswa S1 terhadap sosial penggunaan media dan kinerja akademik: sebuah studi dari Arab Saudi. Terdapat 132 mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan responden berasal dari berbagai tingkat universitas (tahun pertama 18,9%, tahun kedua 25,8%, tahun ketiga 33,3%, dan tahun keempat 22%). Selain itu, 32% responden memiliki IPK 3,74 atau kurang (31,8%), IPK 45,5% antara 3,75 hingga 4,49, dan IPK antara 4,5 hingga 5,00 sebesar 22,7%. Studi ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan tanpa pengawasan dari pendidik atau perencanaan yang akurat untuk menggunakan aplikasinya dapat mempengaruhi IPK mahasiswa sarjana di Arab Saudi.

Hasil wawancara yang penulis lakukan pada 11 mahasiswa/i Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama tahun 2024, didapatkan bahwa 4 mahasiswa/i lebih sering menggunakan media sosial Tik-tok. Pada saat yang sama, tujuh Mahasiswa menghabiskan rata-rata dua hingga delapan jam setiap hari di Instagram, tergantung pada jadwal mereka dan liburan apa pun yang mereka miliki. Beberapa dari mahasiswa/i tersebut menggunakan Instagram untuk pekerjaan *endorsement*, hiburan, resep masakan, berita yang sedang *update*, *feed* dan *reels* Instagram, mencari referensi, pendidikan, hingga sekadar melihat *story*.

Sebanyak 6 mahasiswa mengaku sulit lepas dari Instagram, bahkan saat perkuliahan berlangsung, sehingga mengganggu konsentrasi belajar. Kebiasaan *scrolling* media sosial membuat beberapa mahasiswa menjadi malas, malas mengerjakan revisi Karya Tulis Ilmiah (KTI), sering menunda tugas, jika di kampus mendapatkan tugas dari dosen tidak langsung di

kerjakan, di rumahpun menjadi malas untuk mengerjakan tugas dan beralih dengan *scrolling* Instagram, mereka mengatakan tugas akan dikerjakan ketika sudah mendekati *deadline* pengumpulan dan kurang persiapan untuk presentasi serta akibatnya, mereka mengalami penurunan indeks prestasi terutama di semester 2 dan 4.

Terdapat dua mahasiswa mengalami penurunan IPK setelah semester 1, dari 3,20 ke 2,75 dan 3,15 ke 2,70, namun meningkat kembali di semester berikutnya menjadi 3,50 dan 3,60. Tiga mahasiswa awalnya mengalami peningkatan IPK dari 2,90 ke 3,25, lalu turun menjadi 2,80 di semester 4. Sementara itu, lima mahasiswa menunjukkan kenaikan IPK yang konsisten, dari 3,10 ke 3,40 dan 3,65, meskipun mereka cukup aktif menggunakan Instagram. Hal ini dimungkinkan karena mampu mengatur waktu dan memanfaatkan Instagram untuk hal yang positif.

Mengingat hal di atas, peneliti memilih judul penelitian hubungan *social media addiction* Instagram terhadap indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Putri, I. N. et al., (2023). Mengatakan bahwa *Social Media Addiction* adalah ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan media sosial sehingga dapat menimbulkan masalah serius serta mengganggu fungsi mental atau kognitif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian mereka, Kircaburun & Griffiths, (2018) mengidentifikasi banyak fitur Kecanduan Instagram. Ini termasuk menonjol, modulasi suasana hati, toleransi, gejala penarikan, konflik, dan kekambuhan.

Kecanduan Instagram dan platform media sosial lainnya terjadi ketika seseorang tidak dapat membatasi penggunaan aplikasi dan secara kompulsif mencari individu baru untuk ditambahkan sebagai teman atau mengikuti (Neverkovich et al., 2018).

Prestasi belajar mahasiswa dapat diukur melalui proses evaluasi. Hasil evaluasi tersebut menunjukkan tingkat capaian belajar yang kemudian dinyatakan dalam bentuk Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang merupakan indikator penting dari penguasaan akademik yang telah dicapai oleh mahasiswa (Supardanayasa, 2021).

Prestasi belajar adalah tingkat kemampuan seseorang setelah melakukan proses belajar, pencapaian akademik mahasiswa dipengaruhi oleh beragam faktor, baik yang berasal dari dalam diri mahasiswa (internal) maupun dari lingkungan sekitarnya (eksternal). Faktor internal antara lain mencakup kemampuan intelektual, kesehatan fisik dan mental, pola belajar, kedisiplinan hadir, serta dorongan motivasi. Adapun faktor eksternal meliputi dukungan orang

tua, mutu pengajaran dosen, hubungan sosial dengan teman sebaya, intensitas penggunaan internet, serta sarana dan media pembelajaran yang tersedia (Agnesiana et al., 2023).

Studi dampak Instagram terhadap gaya hidup dan kinerja akademik Lisnawita et al., (2020). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan 115 peserta mengisi survei. Dengan nilai p kurang dari 0,05, penelitian menemukan bahwa penggunaan Instagram mempengaruhi pencapaian akademik dan gaya hidup.

3. METODE PENELITIAN

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan metodologi korelasi kuantitatif. Pendekatan pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional random sampling*, dan ukuran sampelnya adalah 78 siswa dari total 362. Dalam penelitian ini, sebanyak 78 responden dimasukkan ke dalam sampel, yang ditentukan menggunakan rumus slovin dengan *margin of error* 10%. Peserta dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria sebagai berikut: harus merupakan mahasiswa saat ini Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama tahun 2022 atau 2023, memiliki akun Instagram yang aktif, dan terdaftar sebagai mahasiswa penuh waktu selama semester ketiga dan lima. Sejak tanggal 26 April hingga 9 Mei 2025, mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama (Fakultas Ilmu Kesehatan) mengikuti penelitian tersebut. Bentuk indeks prestasi kumulatif dan *The Instagram Addiction Scale* (TIAS) digunakan sebagai instrumen penelitian. Analisis satu dan dua varian berdasarkan uji *chi-square* yang digunakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.

No	Usia	f	%
1	19 tahun	15	19,2
	20 tahun	41	52,6
	21 tahun	16	20,5
	22 tahun	4	5,1
	23 tahun	1	1,3
	24 tahun	1	1,3
	Jumlah	78	100,0
No	Jenis Kelamin	f	%
2	Pr	70	89,7
	Lk	8	10,3
	Jumlah	78	100,0
No	Kelas dan Angkatan	f	%
3	A/2022	8	10,2
	B/2022	8	10,3
	C/2022	7	9,0
	D/2022	7	9,0

	E/2022	8	10,2
	A/2023	8	10,3
	B/2023	8	10,2
	C/2023	8	10,2
	D/2023	8	10,3
	E/2023	8	10,3
	Jumlah	78	100.0
No	Tujuan Penggunaan Instagram	f	%
4	Pendidikan	6	7,7
	Berjualan	4	5,1
	Bermain Game Online	0	0
	Berjejaring Sosial Sebagai Akun Pribadi	37	47,5
	Lainnya Seperti Hiburan	31	39,7
	Jumlah	78	100.0
No	Durasi Penggunaan Instagram	f	%
5	1-2 Jam Perhari	29	37,2
	3-4 Jam Perhari	31	39,7
	5-6 Jam Perhari	8	10,3
	7-8 Jam Perhari	7	9,0
	9-10 Jam Perhari	3	3,8
	Jumlah	78	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Dari 78 peserta dalam penelitian, 41 (52,6%) berusia di bawah 20 tahun yang merupakan demografi yang signifikan, 70 individu atau 89,7 persen jenis kelamin perempuan, kelas dan angkatan B/2022, A/2023, D/2023 dan E/2023 sebanyak 8 orang (10,3%), tujuan penggunaan Instagram berjejaring sosial sebagai akun pribadi sebanyak 37 orang (47,5%) dan durasi penggunaan Instagram 3-4 jam perhari sebanyak 31 orang (39,7%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Social Media Addiction* Instagram.

No	<i>Social Media Addiction</i> Instagram	f	%
1	Rendah	0	0
2	Sedang	56	71,8
3	Tinggi	22	28,2
	Jumlah	78	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Dari 78 peserta, 78 (atau 71,8% dari total) melaporkan tingkat kecanduan Instagram sedang, sementara 22 (7,2% dari total) melaporkan tingkat kecanduan Instagram yang tinggi, menurut temuan analisis univariat berdasarkan Instagram sebagai kecanduan media sosial.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif.

No	Indeks Prestasi Kumulatif	f	%
1	Rendah	0	0
2	Sedang	19	24,3
3	Tinggi	24	30,8
4	Sangat Tinggi	35	44,9
Jumlah		78	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Dari 78 tanggapan, kita dapat melihat bahwa analisis univariat bergantung pada indeks prestasi kumulatif; Di antaranya, 35 (44,9%) memiliki indeks yang sangat tinggi, 24 (30,8%) memiliki indeks tinggi, dan 19 (24,3%) memiliki peringkat sedang.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan *Social Media Addiction* Instagram terhadap Indeks Prestasi Kumulatif.

<i>Social Media Addiction</i> <i>Instagram</i>	Indeks Prestasi Kumulatif						Jumlah		P Value
	Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Sedang	8	14,3	17	30,4	31	55,3	56	100	0,001
Tinggi	11	50	7	31,8	4	18,2	22	100	
Jumlah	19	24,3	24	30,8	35	44,9	78	100	

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 78 responden terdapat 56 responden yang kecanduan Instagram sedang sebagian besar memiliki indeks prestasi kumulatif sangat tinggi sebanyak 31 responden (55,3%), sedangkan dari 22 responden yang kecanduan Instagram tinggi sebagian besar memiliki indeks prestasi kumulatif sedang sebanyak 11 responden (50%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* dengan menggunakan SPSS versi 23 maka diketahui p Value = 0,001 (<0,05) maka ada hubungan *social media addiction* Instagram terhadap indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa.

Pembahasan

Hipotesis yang dikemukakan oleh Kircaburun & Griffiths, (2018) pada Kecanduan Instagram memberikan dukungan untuk penelitian ini. Menurut teori ini, ada enam komponen kecanduan: arti penting, modifikasi suasana hati, toleransi, penarikan, konflik, dan kekambuhan, jika penggunaan Instagram mulai mengganggu fokus belajar, seperti sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas, lebih memilih membuka Instagram dibandingkan belajar, maka kondisi tersebut menunjukkan bahwa individu telah memasuki tahap *conflict*,

pada tahap ini penggunaan media sosial mulai bertentangan dengan aktifitas lainnya, termasuk kegiatan akademik, bila terus berlangsung dan pengguna tetap kembali pada kebiasaan lama setelah mencoba mengurangi, maka hal tersebut masuk kedalam tahap *relapse*, yang memperparah dampak negatif pada indeks prestasi kumulatif mahasiswa.

Berdasarkan teori yang di jelaskan oleh Rabaani & Indriyani, (2024). Sementara Instagram dan platform media sosial lainnya memiliki potensi untuk meningkatkan keterlibatan Mahasiswa dalam diskusi kelas dan memperluas akses mereka ke materi pendidikan, ada garis tipis antara penggunaan yang tepat dan berlebihan yang dapat menyebabkan gangguan dan nilai yang lebih rendah.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Saragih, (2022) yang meneliti korelasi antara penggunaan media sosial dan kinerja akademik di kalangan mahasiswa Keperawatan Stikes Santa Elisabeth Medan S1 pada tahun 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, dan total disurvei 85 responden. Penelitian menemukan bahwa penggunaan media sosial siswa terhambat oleh kinerja akademik mereka; 63,5% siswa menggunakan media sosial sampai batas sedang, 36,5% menggunakan untuk tingkat tinggi, dan 0% menggunakan untuk tingkat rendah.

Mengenai pengaruh *reels* kecanduan Instagram pada Penundaan Akademik di Kalangan Siswa, temuan penelitian ini konsisten dengan temuan Salsabila, (2024). Studi deskriptif kuantitatif dengan 103 mahasiswa sarjana sebagai sampel. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecanduan menggunakan Instagram secara signifikan mempengaruhi kecenderungan mahasiswa untuk menghentikan pekerjaan akademik mereka, berjumlah 46,7% dari total dan memiliki nilai p kurang dari 0,001.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Andodo et al., (2024). Tentang pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi belajar mahasiswa, jenis penelitian *analitik* dengan pendekatan *cross sectional study* dengan jumlah sampel 117 orang dengan metode *propotional random sampling*. Dengan rata-rata penggunaan harian hampir 6 jam ($p = 0,000$), penggunaan media sosial siswa terbukti berpengaruh terhadap kinerja akademik mereka.

Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Putri, I. S et al., (2019). Mengenai dampak Instagram terhadap prestasi akademik siswa kelas x SMAN Pontianak PPKN. Teknik penelitian kuantitatif berdasarkan analisis deskriptif. Instagram, menurut temuan penelitian, secara signifikan mempengaruhi nilai akhir siswa.

Peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan kecanduan Instagram dengan indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa, dimana dari hasil penelitian menunjukkan bahwa

mayoritas mahasiswa berada pada kategori kecanduan Instagram sedang dan mayoritas indeks prestasi kumulatif pada kategori sangat tinggi. Mahasiswa dengan kecanduan Instagram tinggi mayoritas memiliki indeks prestasi kumulatif dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka cenderung terdampak oleh penggunaan Instagram yang berlebihan, baik dari segi waktu maupun orientasi penggunaan yang tidak edukatif. Sebaliknya, anak-anak yang menunjukkan kecanduan ringan lebih mungkin memiliki indeks pencapaian kumulatif yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa para siswa ini mampu mengatur waktu dan mengendalikan diri mereka dengan baik, dan bahwa mereka menemukan cara yang bermanfaat untuk memanfaatkan media sosial.

Penggunaan Instagram yang tinggi tidak hanya untuk hiburan atau informasi, tetapi juga sebagai bentuk aktualisasi diri mahasiswa. Mayoritas responden berusia 20 tahun, pada usia ini mahasiswa memasuki fase eksplorasi dan pencarian jati diri, dimana Instagram menjadi bagian dari identitas dan pencapaian sosial, sehingga keterlibatan mahasiswa meningkat dan berpotensi berkembang menjadi kecanduan perilaku. Mahasiswa yang berada dalam fase aktualisasi diri memiliki dorongan kuat untuk terhubung secara digital dan menunjukkan eksistensi sosial, sehingga penggunaan Instagram menjadi aktivitas yang dominan dalam keseharian mahasiswa.

Keterlibatan emosional dan waktu yang besar pada Instagram, terutama pada usia yang masih dalam fase eksplorasi dan pencarian jati diri, dapat menggeser fokus utama mahasiswa dari tugas akademik ke aktivitas digital. Akibatnya, mahasiswa yang tidak mampu mengelola intensitas penggunaan Instagram, akan mengalami penurunan konsentrasi, penundaan belajar, serta menurunnya indeks prestasi kumulatif. Sebaliknya, mahasiswa yang tetap berada pada tingkat kecanduan sedang dengan pengelolaan waktu yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, dan penggunaan media sosial untuk hal-hal yang positif misalnya, pembelajaran, informasi kesehatan dan memanfaatkan fitur edukatif, mampu menunjukkan indeks prestasi kumulatif yang lebih baik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan *social media addiction* Instagram terhadap indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama dengan $p \text{ Value} = 0,001$. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kecanduan Instagram tingkat sedang, sementara distribusi indeks prestasi kumulatif mayoritas berada pada

kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingginya intensitas penggunaan Instagram dapat berpengaruh terhadap pencapaian akademik mahasiswa. Oleh karena itu, pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak perlu diperhatikan agar tidak berdampak negatif terhadap prestasi akademik.

Saran

Bagi Responden: Disarankan agar siswa berhati-hati saat menggunakan Instagram dan platform media sosial lainnya. Serta mampu mengatur waktu dengan baik agar tidak mengganggu kegiatan akademik. Mahasiswa juga dianjurkan untuk mulai memanfaatkan fitur-fitur edukatif di Instagram untuk menunjang pembelajaran, seperti mengikuti akun akademik, diskusi daring, atau konten edukatif.

Bagi Institusi Pendidikan: Institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan kebijakan atau program yang mendorong penggunaan media sosial secara positif di lingkungan kampus, seperti mengadakan penyuluhan tentang kesehatan digital dan memanfaatkan media sosial sebagai alat bantu pembelajaran. Kebijakan seperti pengumpulan ponsel saat memasuki ruang kelas atau penerapan aturan wajib fokus agar mahasiswa lebih konsentrasi selama proses pembelajaran. Selain itu, penting untuk membangun lingkungan pendidikan yang memperhatikan perilaku digital mahasiswa guna menunjang prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Bagi Tempat Penelitian: Program studi dapat mempertimbangkan untuk melakukan sosialisasi atau pelatihan mengenai literasi digital dan manajemen waktu, agar mahasiswa dapat menyeimbangkan antara kegiatan akademik dan penggunaan media sosial. Selain itu, penggunaan media sosial Instagram Program Studi Keperawatan Diploma Tiga dapat lebih dipahami dengan penggunaan temuan penelitian ini.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan penelitian ini dengan memperluas fokus tidak hanya pada Instagram, tetapi juga media sosial lain yang populer, seperti Tik-Tok, YouTube dan Telegram. Selain itu, variabel lain seperti motivasi belajar, manajemen waktu, dan dukungan sosial juga dapat diteliti untuk melihat pengaruhnya terhadap prestasi akademik mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Agnesiana, B., Mahendika, D., Rumfot, S., & Sukmawati, E. (2023). The analysis of teacher efforts to developing students' interpersonal and intrapersonal intelligence in learning activities. *Journal on Education*, 05(04), 11661-11666.
- Alamri, M. M. (2019). Undergraduate students' perceptions toward social media usage and academic performance: A study from Saudi Arabia. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 14(3), 61-79. <https://doi.org/10.3991/ijet.v14i03.9340>
- Andodo, C., Bahtiar, N., & Fitriana, N. F. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 7058-7065. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.37563>
- APJII. (2023). *Survei penetrasi & perilaku internet 2023*. (Online). Available at: https://survei1.apjii.or.id/download_survei/12294052-0381-4142-8e47-91acb5845d4c
- Awidi, I. T., Paynter, M., & Vujosevic, T. (2019). Facebook group in the learning design of a higher education course: An analysis of factors influencing positive learning experience for students. *Computers & Education*, 129(November 2018), 106-121. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.10.018>
- Karin Octaviana, A., Wulan Agustin, A., Nur Taqiyah, H., Naufal Almubarraq, S., & Syifa Zahira, T. (2023). Hubungan jarak kos dengan IPK mahasiswa pendidikan geografi di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(5), 538-546. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i5.794>
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158-170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525-547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Lau, J. T. F., Gross, D. L., Wu, A. M. S., Cheng, K., & Lau, M. M. C. (2022). Incidence and predictive factors of internet addiction among Chinese secondary school students in Hong Kong: A longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52, 657-667. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1356-2>
- Lisnawita, L., Van FC, L. L., & Musfawati, M. (2020). Pengaruh media sosial (Instagram) terhadap lifestyle dan prestasi akademik. *JUPI (Jurnal Ilmiah Penelitian dan Pembelajaran Informatika)*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.29100/jupi.v5i1.1428>
- Neverkovich, S. D., Bubnova, I. S., Kosarenko, N. N., Sakhieva, R. G., Sizova, Z. M., Zakharova, V. L., & Sergeeva, M. G. (2018). Students' internet addiction: Study and prevention. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1483-1495. <https://doi.org/10.29333/ejmste/83723>
- Putri, I. N., Rohaeti, E., & Ningrum, D. S. A. (2023). Gambaran adiksi media sosial siswa di masa pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 6(2), 88-96. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i2.9396>
- Putri, I. S., Utomo, B. B., & Atmaja, T. S. (2019). Pengaruh Instagram terhadap hasil belajar siswa kelas X pada mata pelajaran PPKN SMAN Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan*

- Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(3), 1-9.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/32194>
- Rabaani, S., & Indriyani, D. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(3), 10.
<https://doi.org/10.47134/ptk.v1i3.433>
- Rejeki, S., Komalawati, E., & Indriyanti, P. (2020). Penggunaan Instagram terhadap citra diri mahasiswa. *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 4(2), 105-116.
<https://doi.org/10.31334/lugas.v4i2.1225>
- Rizaty, M. A. (2023). Ada 116,16 juta pengguna Instagram di RI hingga Agustus 2023. *Data Indonesia*. <https://dataindonesia.id/digital/detail/ada-11616-juta-pengguna-instagram-di-ri-hingga-agustus-2023>
- Salsabila, F. (2024). Pengaruh kecanduan Reels Instagram terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa (Studi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). 6989.
- Saragih, S. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan prestasi belajar pada mahasiswa S1 Keperawatan di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. 1-23.
<https://doi.org/10.54259/diajar.v1i4.1055>
- Sugiyanto, E. A., & Malik, R. (2023). Hubungan media sosial dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 756-792.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/14528>
- Supardanayasa, I. K. (2021). Penerapan metode demonstrasi dan penugasan untuk meningkatkan prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Bakti Saraswati (JBS): Media Publikasi Penelitian dan Penerapan Ipteks*, 10(1).