

Adaptasi Digital dan Manajemen Perubahan dalam Pendidikan: Pengaruh Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

Raditya Mokoagow^{1*}, Guntur haludin²
Universitas Pembangunan Jaya, Indonesia^{1,2}
Email: radityamokoagow012@gmail.com*

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam sistem pembelajaran di pendidikan tinggi, sehingga menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan adaptasi digital dan manajemen perubahan yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara adaptasi digital, penggunaan media sosial, dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur, melalui pengumpulan dan analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan, seperti jurnal nasional dan internasional, buku referensi, serta publikasi akademik dalam rentang lima hingga sepuluh tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa adaptasi digital berperan penting dalam mendukung efektivitas pembelajaran mahasiswa di era digital. Penggunaan media sosial memiliki dampak ganda, yaitu dapat menjadi sarana pendukung pembelajaran apabila dimanfaatkan secara produktif, namun juga berpotensi menurunkan konsentrasi belajar jika tidak dikelola dengan baik. Selain itu, manajemen waktu terbukti menjadi faktor kunci yang mampu meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial dan meningkatkan konsistensi belajar. Secara keseluruhan, prestasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi antara kemampuan adaptasi digital, pengelolaan perubahan, intensitas penggunaan media sosial, dan keterampilan manajemen waktu. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan efektif di perguruan tinggi.

Kata kunci: Adaptasi digital; Media sosial; Manajemen waktu; Prestasi akademik; Mahasiswa

Abstract

The rapid development of digital technology has significantly transformed learning systems in higher education, requiring students to possess strong digital adaptation and change management skills. This study aims to examine the relationship between digital adaptation, social media usage, and time management in relation to students' academic achievement. The research employed a qualitative approach using a literature review method by collecting and analyzing relevant scholarly sources, including national and international journals, reference books, and academic publications from the last five to ten years. The findings indicate that digital adaptation plays a crucial role in supporting effective learning in the digital era. Social media usage demonstrates a dual impact: it can serve as a learning support tool when used productively, but it may also reduce learning concentration when not properly controlled. Furthermore, time management emerges as a key factor in reducing the negative effects of excessive social media use and enhancing learning consistency. Overall, students' academic achievement is influenced by the interaction between digital adaptation, change management, social media usage intensity, and time management skills. These findings are expected to contribute to the development of more adaptive and effective learning strategies in higher education institutions.

Keywords: Digital adaptation; Social media; Time management; Academic achievement; Students

*Correspondence Author: Raditya Mokoagow

Email: radityamokoagow012@gmail.com



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan di berbagai sektor termasuk pendidikan tinggi. Transformasi ini mendorong institusi pendidikan untuk beradaptasi secara cepat melalui pemanfaatan teknologi digital, sistem pembelajaran daring dan integrasi platform digital dalam aktivitas akademik (Dewi et al., 2025; Efendi et al., 2025; Sahabuddin et al., 2025). Proses ini dikenal sebagai adaptasi digital yaitu kemampuan individu maupun lembaga untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi agar dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran. Seiring dengan

itu konsep manajemen perubahan menjadi semakin relevan terutama dalam pendidikan tinggi yang dituntut untuk terus berinovasi dan merespons dinamika perkembangan teknologi (Saksana, 2024; Sari et al., 2025; Telaumbanua & Zai, 2025). Mahasiswa sebagai aktor utama dalam proses pembelajaran berada pada garis depan perubahan ini sehingga mereka membutuhkan kemampuan untuk mengelola pergeseran pola belajar, perilaku digital serta cara mereka memanfaatkan teknologi dalam kehidupan akademik sehari-hari (Giunchiglia et al., 2018; Lau, 2017; Tira et al., 2025).

Penggunaan media sosial telah berkembang secara pesat dan menjadi bagian dari aktivitas rutin mahasiswa (Cao et al., 2018; Honicke & Broadbent, 2016). Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi tetapi juga sebagai sumber informasi, hiburan serta ruang interaksi sosial (Kirschner & Karpinski, 2010; Liu et al., 2017). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sering kali dikaitkan dengan berkurangnya fokus belajar, meningkatnya distraksi dan menurunnya produktivitas (Junco, 2012; Whelan et al., 2020). Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai sejauh mana penggunaan media sosial memengaruhi kualitas pembelajaran serta prestasi akademik mahasiswa (Al-Rahmi et al., 2015). Dalam konteks adaptasi digital, media sosial dapat menjadi alat pendukung belajar yang efektif apabila digunakan secara tepat dapat pula menjadi hambatan apabila menyebabkan gangguan konsentrasi (Lepp et al., 2015). Pemahaman mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik menjadi sangat penting.

Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) yang signifikan. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung mengkaji variabel-variabel tersebut secara terpisah atau hanya berfokus pada hubungan bivariat antara dua variabel. Penelitian yang secara komprehensif mengkaji hubungan simultan antara adaptasi digital, manajemen perubahan, penggunaan media sosial, dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa dalam satu kerangka analisis masih terbatas. Selain itu, penelitian yang menggunakan pendekatan studi literatur untuk mensintesis temuan-temuan dari berbagai penelitian empiris tentang keempat variabel tersebut juga belum banyak dilakukan.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk memahami secara holistik bagaimana adaptasi digital, manajemen perubahan, penggunaan media sosial, dan manajemen waktu saling berinteraksi dalam mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa di era digital. Dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi dan meningkatnya ketergantungan mahasiswa pada perangkat digital, pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan akademik menjadi sangat krusial. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan keempat variabel dalam satu kajian literatur, serta sintesis temuan dari berbagai penelitian empiris terbaru untuk menghasilkan pemahaman yang lebih utuh tentang hubungan kompleks antar variabel tersebut.

Selain penggunaan media sosial, faktor lain yang turut memengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa adalah kemampuan dalam mengelola waktu. Manajemen waktu merupakan keterampilan yang berkaitan dengan pengaturan prioritas, penjadwalan aktivitas serta kemampuan mengelola beban tugas dan tanggung jawab akademik. Di era digital mahasiswa memiliki akses ke berbagai bentuk informasi dan aktivitas daring yang dapat menguntungkan, tetapi juga berpotensi menghabiskan waktu tanpa disadari.

Ketidakmampuan mengatur waktu secara efektif dapat berdampak pada penurunan kualitas belajar, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, dan menurunnya pencapaian akademik. Manajemen waktu yang baik mendukung mahasiswa untuk mempertahankan fokus, meningkatkan produktivitas dan mencapai tujuan akademik secara optimal.

Prestasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi belajar, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam merespons perubahan digital. Adaptasi terhadap teknologi, pengelolaan aktivitas digital, serta kemampuan mengatasi distraksi merupakan elemen penting dalam mendukung pencapaian akademik. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam hubungan antara adaptasi digital, penggunaan media sosial dan manajemen waktu dalam konteks prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif serta membantu mahasiswa dalam mengoptimalkan pemanfaatan teknologi digital secara konstruktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (literature review), yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, menganalisis, serta mensintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam mengenai konsep adaptasi digital, manajemen perubahan dalam pendidikan, penggunaan media sosial, manajemen waktu, serta pengaruhnya terhadap prestasi akademik mahasiswa. Studi literatur memungkinkan peneliti memperoleh gambaran komprehensif mengenai fenomena yang diteliti melalui kajian teori dan hasil penelitian terdahulu tanpa melakukan pengumpulan data langsung di lapangan. Proses penelitian dimulai dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang terkait dengan variabel penelitian, seperti adaptasi digital, media sosial, manajemen waktu, dan prestasi akademik. Sumber literatur yang digunakan mencakup jurnal ilmiah, buku referensi, artikel konferensi, laporan penelitian, serta publikasi akademik lainnya yang diperoleh melalui database seperti Google Scholar, ResearchGate, JSTOR, dan portal jurnal nasional. Kriteria pemilihan literatur dilakukan secara selektif, yaitu memilih literatur yang relevan, terkini, kredibel, serta memiliki kemutakhiran dalam rentang lima hingga sepuluh tahun terakhir, kecuali untuk teori-teori dasar yang bersifat fundamental dan masih relevan digunakan sebagai dasar konseptual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Adaptasi Digital dalam Pendidikan Tinggi

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa adaptasi digital merupakan salah satu faktor kunci yang menentukan kualitas pembelajaran di perguruan tinggi pada era modern. Berbagai penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa yang responsif terhadap perkembangan teknologi memiliki kecenderungan lebih mudah mengikuti sistem pembelajaran berbasis digital, seperti e-learning, hybrid learning, serta pemanfaatan aplikasi pendukung akademik. Adaptasi digital bukan hanya sekadar kemampuan menggunakan perangkat teknologi, tetapi juga kapasitas untuk mengintegrasikan teknologi ke dalam strategi belajar. Studi dari beberapa peneliti mengungkapkan bahwa adaptasi digital berperan penting dalam membentuk daya saing mahasiswa karena

tuntutan dunia pendidikan dan dunia kerja semakin menekankan literasi digital. Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan teknologi cenderung menghadapi kesulitan dalam mengakses materi pembelajaran, mengelola tugas, maupun berkomunikasi dengan dosen dan rekan sejawat. Adaptasi digital juga memengaruhi pola interaksi mahasiswa dengan lingkungan akademiknya. Mereka yang memiliki keterbukaan terhadap teknologi lebih cepat berpartisipasi dalam pembelajaran daring dan memanfaatkan fitur digital untuk mendukung proses belajar, seperti forum diskusi, grup belajar virtual, dan platform manajemen pembelajaran.

2. Pengaruh Manajemen Perubahan terhadap Pola Belajar Mahasiswa

Manajemen perubahan dalam lingkungan pendidikan berkaitan dengan kemampuan mahasiswa menyesuaikan diri terhadap pergeseran sistem pembelajaran, terutama sejak adanya perkembangan teknologi dan perubahan metode pengajaran. Literatur menyebutkan bahwa peralihan dari pembelajaran tradisional ke pembelajaran berbasis teknologi membutuhkan fleksibilitas kognitif dan emosional. Mahasiswa harus siap menerima perubahan dalam struktur kelas, pola komunikasi, serta mekanisme evaluasi pembelajaran. Beberapa studi menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen perubahan cenderung lebih mudah mengikuti pembelajaran digital karena mereka mampu merespons perubahan dengan cepat dan tidak mengalami kesulitan dalam menyesuaikan metode belajar (Bhandarkar et al., 2021; Huang, 2017). Mahasiswa yang sulit menerima perubahan sering mengalami kendala dalam mengatur jadwal, memahami materi digital yang bersifat mandiri, serta mengelola disiplin belajar (Mosharrafa et al., 2024). Literatur menunjukkan bahwa manajemen perubahan memiliki hubungan tidak langsung dengan prestasi akademik melalui pengaruhnya terhadap adaptasi digital dan motivasi belajar. Ketika mahasiswa menerima perubahan sebagai bagian dari perkembangan pendidikan, mereka lebih terdorong untuk belajar aktif dan memanfaatkan berbagai sumber digital. Resistensi terhadap perubahan dapat menyebabkan rendahnya kesiapan digital dan berkurangnya partisipasi dalam pembelajaran.

3. Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap Konsentrasi serta Prestasi Akademik

Media sosial merupakan faktor dominan yang paling sering dikaitkan dengan penurunan konsentrasi belajar mahasiswa. Berdasarkan literatur, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi terbukti memiliki potensi mengurangi waktu belajar efektif dan meningkatkan frekuensi prokrastinasi. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube memiliki algoritma yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna, sehingga mahasiswa sering menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan. Penelitian tidak hanya menampilkan dampak negatif. Media sosial juga memberikan manfaat apabila digunakan secara strategis seperti untuk mengakses informasi, membangun jejaring akademik serta melakukan diskusi kelompok. Ada sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memanfaatkan media sosial untuk kepentingan akademik cenderung memiliki pemahaman materi yang lebih baik terutama dalam mata kuliah yang membutuhkan interaksi dan kolaborasi. Mayoritas literatur menekankan bahwa dampak negatif lebih dominan ketika mahasiswa tidak memiliki kontrol diri yang baik. Kelebihan penggunaan media sosial berpotensi menurunkan kualitas tidur, mengganggu fokus saat belajar dan mengurangi kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan perhatian jangka

panjang. Prestasi akademik dapat menurun terutama bagi mahasiswa yang tidak mampu menyeimbangkan waktu antara aktivitas akademik dan kegiatan digital non-akademik.

4. Peran Manajemen Waktu dalam Meningkatkan Prestasi Akademik

Manajemen waktu ditemukan sebagai variabel penting yang berhubungan kuat dengan prestasi akademik. Literatur menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan mengatur waktu cenderung lebih terorganisasi, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, serta lebih fokus dalam belajar. Manajemen waktu yang baik mencakup kemampuan menetapkan prioritas, membuat jadwal belajar, dan menghindari distraksi terutama dari media sosial. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa manajemen waktu dapat berfungsi sebagai penyangga (buffer) terhadap dampak negatif penggunaan media sosial. Mahasiswa yang memiliki kontrol waktu yang baik dapat tetap memanfaatkan media sosial tanpa mengganggu aktivitas akademik. Mahasiswa dengan manajemen waktu buruk lebih rentan terhadap penurunan prestasi akibat distraksi digital. Manajemen waktu memiliki peran signifikan dalam membentuk konsistensi belajar mahasiswa. Kebiasaan belajar yang teratur, alokasi waktu yang proporsional serta kemampuan menghindari penundaan terbukti memperkuat pemahaman materi dan meningkatkan pencapaian akademik. Dengan demikian, manajemen waktu tidak hanya memengaruhi nilai akhir mahasiswa, tetapi juga kualitas proses belajar yang mereka jalani.

5. Keterkaitan Variabel: Adaptasi Digital, Media Sosial, Manajemen Waktu, dan Prestasi Akademik

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa keempat variabel dalam penelitian ini saling terkait dan membentuk hubungan yang kompleks. Adaptasi digital dan manajemen perubahan menjadi dasar lingkungan belajar mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi digital yang baik, mereka cenderung lebih mampu memanfaatkan teknologi pembelajaran secara efektif dan mengurangi potensi distraksi. Penggunaan media sosial berperan sebagai faktor eksternal yang dapat memperkuat atau melemahkan proses belajar, tergantung pada bagaimana mahasiswa mengelolanya. Jika digunakan secara produktif, media sosial dapat menjadi alat pendukung pembelajaran. Apabila digunakan tanpa kontrol, media sosial dapat menurunkan fokus belajar. Manajemen waktu berperan sebagai faktor internal yang mengatur bagaimana mahasiswa menyeimbangkan aktivitas digital dan akademik. Kemampuan mengatur waktu menentukan apakah penggunaan media sosial berdampak positif atau negatif terhadap prestasi akademik. Literatur menyimpulkan bahwa prestasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi antara adaptasi digital, manajemen perubahan, intensitas penggunaan media sosial dan kemampuan manajemen waktu. Keempat variabel tersebut membentuk pola interaksi yang menentukan efektivitas belajar mahasiswa di era modern.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur mengenai adaptasi digital, manajemen perubahan, penggunaan media sosial, manajemen waktu, serta hubungannya dengan prestasi akademik mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa perkembangan teknologi digital telah membawa dampak signifikan terhadap proses pembelajaran di pendidikan tinggi. Adaptasi digital menjadi kemampuan esensial yang harus dimiliki mahasiswa agar dapat mengikuti dinamika pembelajaran modern yang mengintegrasikan berbagai platform digital. Mahasiswa yang

mampu beradaptasi secara positif dengan teknologi cenderung lebih mudah mengakses materi pembelajaran, berpartisipasi dalam kelas daring, serta mengoptimalkan alat pembelajaran digital. Selain itu, manajemen perubahan turut memengaruhi kesiapan mahasiswa dalam menghadapi pergeseran sistem pendidikan yang semakin terdigitalisasi. Kemampuan menerima dan beradaptasi terhadap perubahan berperan penting dalam meningkatkan efektivitas belajar serta menumbuhkan motivasi dalam menghadapi tantangan pendidikan modern. Penggunaan media sosial memberikan dampak yang bersifat ambivalen. Media sosial dapat menjadi sarana penyebaran informasi dan diskusi akademik tapi juga dapat menjadi sumber distraksi yang menurunkan konsentrasi belajar dan meningkatkan kecenderungan prokrastinasi apabila tidak digunakan secara bijak. Manajemen waktu terbukti memiliki peran yang sangat menentukan dalam keberhasilan akademik mahasiswa. Keterampilan ini membantu mahasiswa mengatur prioritas, menyusun jadwal belajar, serta membatasi penggunaan media sosial yang berpotensi mengganggu aktivitas akademik. Prestasi akademik pada akhirnya merupakan hasil dari interaksi seluruh variabel tersebut. Mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan teknologi, mengelola perubahan, memanfaatkan media sosial secara bijak, dan menerapkan manajemen waktu yang baik memiliki peluang lebih besar untuk mencapai hasil akademik yang optimal. Keempat variabel tersebut saling terkait dan bersama-sama membentuk fondasi penting dalam mendukung pencapaian prestasi akademik mahasiswa pada era digital. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa, pendidik, dan institusi pendidikan: Bagi Mahasiswa: Diharapkan mampu mengembangkan literasi digital yang kuat dan menggunakan teknologi sebagai alat pendukung pembelajaran, bukan sebagai sumber distraksi. Mahasiswa juga perlu meningkatkan keterampilan manajemen waktu, seperti membuat jadwal belajar, mengurangi penggunaan media sosial saat belajar, serta menetapkan prioritas akademik yang jelas. Kesadaran diri dalam mengontrol aktivitas digital sangat diperlukan agar tidak mengganggu konsentrasi dan produktivitas belajar. Bagi Pendidik: Dosen perlu mengintegrasikan teknologi secara efektif dalam proses pembelajaran serta memberikan panduan tentang penggunaan platform digital yang relevan. Pendidik juga dapat membantu mahasiswa memahami perubahan dalam metode pembelajaran serta memfasilitasi proses adaptasi digital dengan menyediakan materi pembelajaran yang mudah diakses dan interaktif. Pendidik dapat menekankan pentingnya manajemen waktu dan pengelolaan aktivitas digital kepada mahasiswa. Bagi Institusi Pendidikan: Institusi perlu menyediakan fasilitas digital yang memadai, seperti jaringan internet yang stabil, perangkat pembelajaran berbasis teknologi, dan pelatihan literasi digital bagi mahasiswa maupun dosen. Kebijakan kampus sebaiknya mendorong terciptanya lingkungan belajar yang adaptif terhadap perubahan teknologi serta mendukung penggunaan media digital yang produktif. Institusi juga dapat mengembangkan program pembinaan akademik yang membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Rahmi, W. M., Othman, M. S., & Yusuf, L. M. (2015). The role of social media for collaborative learning to improve academic performance of students and researchers in Malaysian higher education. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 16(4), 177–204. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v16i4.2326>

- Bhandarkar, A. M., Pandey, A. K., & Nayak, R. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical Journal Armed Forces India*, 77(Suppl 1), S37–S41. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.10.021>
- Cao, X., Masood, A., Luqman, A., & Ali, A. (2018). Excessive use of mobile social networking sites and poor academic performance: Antecedents and consequences from stressor-strain outcome perspective. *Computers in Human Behavior*, 85, 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.023>
- Dewi, A. F. D., Kholidy, M. A. N., & Prajitiasari, E. D. (2025). Efikasi Diri Sebagai Mediasi dalam Hubungan Lingkungan Kampus dan Manajemen Waktu pada Prestasi Mahasiswa. *Jurnal Pariwisata Bisnis Digital Dan Manajemen*, 4(1), 21–31.
- Efendi, A. F., Alim, J. A., & Anggriani, M. D. (2025). Analisis Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa PGSD. *Jurnal Mahasiswa: Jurnal Ilmiah Penalaran Dan Penelitian Mahasiswa*, 7(3), 44–54.
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177–185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.041>
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63–84. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 187–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Lau, W. W. F. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 68, 286–291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. *SAGE Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>
- Liu, D., Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2017). A meta-analysis of the relationship of academic performance and Social Network Site use among adolescents and young adults. *Computers in Human Behavior*, 77, 148–157. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.039>
- Mosharafa, R. A., Islam, M. S., & Hasan, M. (2024). Impact of social media usage on academic performance of university students: Mediating role of mental health under a cross-sectional study in Bangladesh. *Health Science Reports*, 7(1), e1788. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1788>
- Sahabuddin, R., Fayyad, A. N., Humaerah, N., & Atmevia, W. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa yang Dimediasi oleh Manajemen Waktu. *Jurnal Interdisipliner*, 2(1), 16–27.
- Saksana, J. C. (2024). Analisis Pengaruh Motivasi Belajar, Kemampuan Kognitif dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Nusantara*, 2(4), 172–181.
- Sari, D. P., Diva, A. T., Styaningrum, F. K., Gaoma, A. W., Fawniaia, N. O., & Nugraha, J. T. (2025). Perspektif Mahasiswa terhadap Penggunaan Medsos dan Prestasi Belajar

- Mahasiswa. *ANTASENA: Governance and Innovation Journal*, 3(1), 223–238.
- Telaumbanua, E. N., & Zai, E. (2025). Pengaruh Media Sosial terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Teknologi Informasi Semester 1. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, 2(2), 35–41.
- Tira, A., Rifqi, A., & Tarigan, M. A. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu, Efikasi Diri dan Lingkungan Kampus terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Teknik Mesin. *Jurnal Bisnis Mahasiswa*, 5(4), 1818–1831.
- Whelan, E., Islam, A. K. M. N., & Brooks, S. (2020). Applying the SOBC paradigm to explain how social media overload affects academic performance. *Computers & Education*, 143, 103692. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103692>



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).