

Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup Digital dan Pola Belajar Siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah

Nur Ramaini¹, Rendra Widyatama^{2*}

^{1,2*}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sastra, Budaya dan Komunikasi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹nurramaini97@gmail.com, ²rendrawidyatama@fsbk.uad.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the influence of social media use on digital lifestyles and its impact on students' learning patterns at Bagan Sinembah State High School 1. A quantitative cross-sectional approach and the Uses and Gratification theoretical framework were applied in this study. Random sampling was used for data collection through the distribution of questionnaires to 92 respondents selected at random using the Slovin formula. Data analysis included testing for validity, reliability, normality, Pearson correlation, and linear regression using the SPSS data analysis program. The results of the study revealed the existence of a paradoxical dual effect. On one hand, there was a positive and significant influence of social media use on students' digital lifestyles, with a correlation coefficient of 0.502 (Sig. 0.000). On the other hand, such digital interactions have a negative and significant impact on learning patterns with a correlation coefficient of -0.234 (Sig. 0.025), where high intensity of digital interactions was found to significantly reduce students' concentration during learning. This Finding reveals that adolescents' psychological needs often take precedence over their self-control. The implications of this study underscore the need for schools to shift from restrictive bans toward the implementation of comprehensive digital literacy programs within the curriculum.

Keywords: *Social Media, Digital Lifestyle, Student Learning Pattern*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap gaya hidup digital serta dampaknya pada pola belajar siswa di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah. Pendekatan kuantitatif berdesain cross-sectional serta kerangka teori *Uses and Gratification* diterapkan dalam penelitian. Teknik *random sampling* digunakan untuk pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada 92 responden yang dipilih secara acak menggunakan perhitungan rumus Slovin. Analisis data mencakup pengujian validitas, reliabilitas, normalitas, korelasi Pearson, serta regresi linear menggunakan program pengolah data SPSS. Hasil penelitian membuktikan keberadaan efek ganda yang paradoksikal. Di satu sisi, terdapat pengaruh positif dan signifikan dari penggunaan media sosial terhadap gaya hidup digital siswa dengan koefisien korelasi sebesar 0,502 (Sig. 0,000). Di sisi lain, interaksi digital tersebut berdampak negatif dan signifikan terhadap pola belajar dengan koefisien korelasi -0,234 (Sig. 0,025), di mana tingginya intensitas interaksi digital terbukti secara nyata menurunkan konsentrasi belajar siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa kebutuhan psikologis remaja yang kali sering mengalahkan

pengendalian diri mereka. Dampak penelitian ini menegaskan perlunya pihak sekolah beralih dari larangan restriktif menuju penerapan program literasi digital yang komprehensif di dalam kurikulum.

Kata Kunci: Media Sosial, Gaya Hidup Digital, Pola Belajar Siswa

PENDAHULUAN

Transformasi digital telah mengubah cara masyarakat berkomunikasi, memperoleh informasi, dan membangun identitas sosial dalam kehidupan sehari-hari, serta menjadikan media sosial sebagai elemen krusial dalam kehidupan remaja (Nurizki, Amin, & Syubli, 2025). Penting juga untuk menekankan bahwa literasi dalam pengelolaan media sosial termasuk keterampilan dan pemahaman terhadap resiko digital agar terarah, karena siswa masih rentan terhadap distraksi belajar (Eyal & Te'eni-Harari, 2024). Saat ini siswa SMA secara aktif menggunakan platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok, yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi tetapi juga sebagai ruang untuk membentuk sebuah identitas, aktualisasi diri, hiburan, dan pencarian informasi sosial (Muluk Siti Thursina & Rachmawati, 2025)

Fenomena ini menimbulkan tren dan budaya digital yang membuat remaja memiliki rasa takut ketinggalan (*fear of missing out/FOMO*). Tingginya intensitas interaksi digital memengaruhi pola perilaku, cara berpikir, dan kebiasaan belajar siswa. Namun di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak tepat bisa menyebabkan pengaruh buruk terutama di bidang pendidikan. Penggunaan media sosial dapat mengganggu konsentrasi, penurunan kedisiplinan belajar, dan penundaan dalam pengerjaan tugas pada siswa (Blanda Nusatjasi, Herpie Lambiombir, 2025). Di sisi lain, media sosial memiliki potensi sebagai sumber pembelajaran yang efektif melalui konten edukatif yang menarik dan interaktif. SMA Negeri 1 Bagan Sinembah telah menerapkan literasi digital, dengan ini sekolah harus memahami tidak hanya siswa berinteraksi dengan media sosial tetapi juga hubungan pengguna dengan gaya hidup mereka. Tujuan penelitian ini untuk menimbulkan kebutuhan dan pengaruh media sosial terhadap gaya hidup digital serta pola belajar siswa tersebut. Peneliti juga dapat memberikan rekomendasi bagi pihak sekolah untuk merancang strategi pembelajaran yang sesuai dengan siswa.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan referensi dan literatur dari studi terdahulu yang menunjukkan pengaruh media sosial terhadap perkembangan pola belajar dan gaya hidup remaja yang memberikan hasil pada siswa. Salah satunya penelitian dari (Fadlan Hawari Fachrully et al., 2024) mengungkapkan pengguna media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan belajar peserta didik. Temuan serupa juga ditunjukkan pada penelitian (Marshela Cici, 2023) menemukan adanya dampak baik dan buruk pada pengguna media sosial yang mempengaruhi perkembangan belajar siswa. Kemudian dari sisi penelitian (Langi, 2023) yang menekankan perubahan gaya hidup remaja akibat dari penggunaan media sosial. Meskipun penelitian terdahulu ini telah menunjukkan media sosial dengan gaya hidup dan pola belajar siswa, penelitian tersebut masih berfokus pada salah satu aspek secara terpisah sehingga penelitian ini hadir untuk menggabungkan kedua aspek tersebut dalam satu model kuantitatif dengan menambahkan unsur konteks lokal melalui pengukuran hubungan antara pengguna media sosial, gaya hidup digital, dan pola belajar secara bersamaan.

Penelitian ini menggunakan landasan teori *Uses and Gratifications* yang menjelaskan bahwa orang secara sadar menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial mereka. Peneliti memilih untuk menggunakan teori ini untuk melihat bagaimana pengaruh media sosial memengaruhi gaya hidup digital dan pola belajar mereka secara signifikan dengan keterlibatan perilaku anak remaja sekarang terlihat pada pembentukan gaya hidup mereka yang memiliki platform untuk mendapatkan validasi

dari lingkungan sosial, serta mencari informasi, dan edukasi (Nwagbara, 2025). Gaya hidup digital siswa tidak hanya sebagai pengguna media tetapi juga bagian dari cerminan budaya yang dibentuk. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial terhadap gaya hidup digital dan pola belajar di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah sehingga diharapkan dapat merekomendasikan strategi belajar yang cocok dengan kebutuhan siswa dan mendorong sebagai penggunaan media sosial dengan lebih bijak serta mempertahankan perilaku sosial dalam berkomunikasi (Nurhasanah & Sutabri, 2024). Penelitian ini dilakukan dengan metode jenis penelitian kuantitatif Cross-Sectional untuk mengukur pengaruh media sosial terhadap gaya hidup digital sehingga memberi dampak pada pola belajar siswa secara numerik dan dianalisis dengan teknik statistik.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori Uses and Gratification

Teori ini diperlukan untuk melihat siswa sebagai pengguna aktif dalam pemanfaatan media sosial untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka dengan kesadaran penuh dalam memilih media yang digunakan. Peneliti ingin melihat bagaimana siswa berperilaku dalam mengonsumsi penggunaan media untuk mencari, menyeleksi, dan menentukan secara tepat karena pengguna cenderung memilih dalam memenuhi ekspektasi untuk aktivitas pembelajaran. Teori ini mampu dijadikan faktor secara signifikan untuk menentukan keberlanjutan perilaku pengguna yang sesuai dengan kebutuhan dan meningkatkan pengalaman belajar di era digital. Dengan kata lain, jika siswa merasa media sosial memberikan kepuasan yang cepat maka kecenderungan mereka akan terus mengguakannya akan semakin besar (Gao, 2023).

Teori ini juga memberikan gratifikasi teknologi, hiburan, dan mencari informasi yang memperkuat pada pola belajar siswa untuk memenuhi kebutuhan dalam memperoleh kepuasan subjektif. Ditemukan dari penelitian (Jayanti et al., 2025) yang menunjukkan seseorang dalam menggunakan dan memanfaatkan penggunaan media sebagai bentuk pemilihan kebutuhan mereka. Sehingga teori ini mampu memberikan dinamika media sosial terhadap gaya hidup digital dan pola belajar siswa untuk mendapatkan kepuasan terhadap media kemudian memahami penggunaan yang sama bisa berdampak positif pada gaya hidup digital namun sekaligus menimbulkan efek negatif pada pola belajar siswa.

Media Sosial

Media sosial merupakan situs digital yang menyebabkan pengguna untuk membuat, membagikan dan berinteraksi melalui unggahan konten berupa teks, gambar, video atau suara. Karakteristik media sosial di era modern tidak lagi sekadar berfungsi sebagai alat komunikasi searah, melainkan telah bertransformasi menjadi sebuah ruang interaksi sosial virtual yang interaktif dan dinamis bagi penggunanya. Platform digital ini memiliki kemampuan unik untuk memfasilitasi pembentukan jejaring sosial yang luas tanpa terikat oleh batasan geografis maupun waktu. Bagi generasi muda, eksistensi media sosial berperan penting sebagai wadah pencarian informasi, sarana hiburan, hingga media untuk berekspresi dan mengonstruksi identitas diri di dunia maya. Fleksibilitas dan kemudahan akses inilah yang membuat platform digital menjadi elemen melekat yang mendominasi sebagian besar aktivitas harian remaja dalam kehidupan sosial mereka (Mokos, 2025). Karakter ini menjadikan media sosial sangat menarik di kalangan remaja karena mereka menerima umpan balik dari audiens. Media sosial juga sebagai sarana negosiasi identitas karena siswa memiliki kemampuan untuk memilih citra yang mereka tunjukkan dan mampu menyesuaikan perilaku digital mereka dengan tanggapan sosial yang diterima. Adapun penelitian menurut (Supriyano, 2023) juga mendeskripsikan media sosial seperti

Kumpulan sebuah perangkat lunak berbasis internet sesuai dengan dasar pada ideologi dan teknologi. Secara kritis, perkembangan ini memicu perubahan yang kompleks di kalangan remaja karena mudahnya akses informasi sehingga mendorong kreativitas. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan distraksi belajar, penurunan kualitas interaksi sosial. Minat siswa terhadap media sosial lebih tinggi daripada minat mereka untuk mengikuti pelajaran di kelas dan lebih menikmati bermedia sosial di dunia maya dalam penggunaannya. Adapun penelitian terbaru mengenai *fear of missing out* (FOMO) menunjukkan tingginya pengguna media sosial pada remaja berkaitan dengan rasa takut ketinggalan tren sosial dan kebutuhan untuk selalu terhubung secara daring (Nurhasanah & Sutabri, 2024) Sehingga dengan pendekatan *Uses and Gratification* Penelitian mengemukakan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh pada kondisi psikologis dan perilaku remaja sehingga mengganggu emosi dan akademika.

Gaya Hidup Digital

Gaya hidup digital adalah bagian dari kehidupan sehari-hari pada generasi muda yang sangat akrab dengan perangkat teknologi yang berbasis mobile mampu memudahkan kegiatan dan membentuk sebuah identitas di lingkungan sosial. Pemanfaatan media sosial untuk mencari informasi, berdiskusi, dan berbagi karya memberikan manfaat positif bagi kemajuan siswa. Temuan dari (Avci, Baams, & Kretschmer, 2025) menegaskan bahwa media sosial menjadikan latar baru bagi perkembangan remaja, tetapi pengaruh ini perlu dianalisis kualitas dari pemanfaatannya termasuk eksplorasi identitas, dan tekanan terhadap identitas. Gaya hidup digital juga mampu mengatur dalam hal komunikasi, konsumsi informasi dalam mengikuti kegiatan belajar sebagai rutinitas yang akan membutuhkan waktu untuk melakukannya (Virós-Martín et al., 2024). Remaja saat ini sudah hidup dalam budaya yang serba instan dan cepat, sehingga kondisi ini menimbulkan ketergantungan terhadap perangkat digital dalam proses pembelajaran. Manifestasi gaya hidup digital pada remaja modern ditandai dengan adanya pergeseran pola perilaku dari interaksi fisik tradisional menuju interaksi berbasis layar secara konsisten. Media sosial membentuk sebuah subkultur baru di mana pencarian pengakuan sosial, ekspresi diri, dan pemenuhan kebutuhan informasi dilakukan hampir sepenuhnya secara daring melalui kurasi konten digital (Sakti & Mesra, 2024).

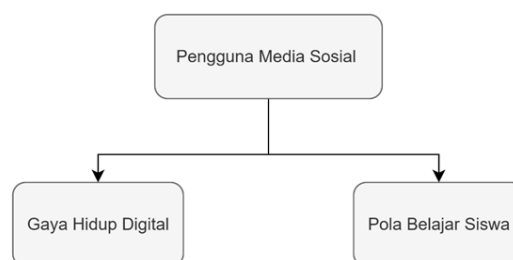
Fenomena ini menciptakan kecenderungan di mana remaja merasa perlu untuk selalu terhubung dengan tren yang sedang berlangsung di dunia maya demi menjaga eksistensi dan identitas sosial mereka di mata kelompok sebaya. Akibatnya, ketergantungan yang tinggi terhadap stimulasi digital ini secara perlahan mengaburkan batasan antara ruang privat dan ruang publik, serta mendesain ulang prioritas aktivitas harian mereka, termasuk dalam mengalokasikan waktu produktif sehari-hari (Haryati et al., 2025). Dalam penelitian terbaru menunjukkan bahwa budaya digital membuat ketergantungan mengenai perubahan pola belajar yang menjelaskan bahwa dominasi video pendek mendorong remaja untuk memilih informasi singkat dan visual daripada pembelajaran berbasis teks (Arum Wulandari et al., 2025). Selain itu peneliti juga menemukan bahwa semakin banyak memiliki akun media sosial maka masih cenderung tinggi perilaku dan aktivitas yang pasif bagi penggunaannya secara berkelanjutan.

Pola Belajar

Pola belajar adalah suatu cara kebiasaan individu dalam mengelola dan memahami sebuah informasi atau pengetahuan agar mudah dimengerti, pola belajar pada siswa ialah tahap perkembangan dalam psikologis yang mencerna dan memahami diri sendiri, lingkungan dan hubungan pada sosial. Dalam penelitian ini, siswa dapat mengalami perubahan dalam cara berbagi informasi dari media sosial yang dijadikan forum diskusi

berguna untuk platform belajar. Perubahan pola belajar pada siswa yang menunjukkan adanya pergeseran, sehingga siswa lebih terbiasa memperoleh informasi singkat dibandingkan yang mendalam dan analitis. Pola belajar pada dasarnya tidak bersifat statis, melainkan terus mengalami adaptasi seiring dengan perkembangan lingkungan kognitif dan teknologi yang digunakan oleh siswa (Faizatunni, 2026). Kebiasaan belajar yang efektif membutuhkan kemampuan regulasi diri (*self-regulated learning*) yang kuat, terutama dalam mempertahankan fokus dan mengelola durasi belajar di tengah paparan informasi (Gazi, 2025). Namun, hadirnya ekosistem digital yang menawarkan stimulasi visual secara konstan telah mengubah lanskap kognitif remaja, sehingga kemampuan mereka untuk melakukan retensi informasi yang bersifat kompleks dan analitis menjadi sebuah tantangan tersendiri. Ketika siswa tidak lagi mampu mengontrol dorongan untuk mengakses perangkat digital saat proses akademis berlangsung, maka struktur pola belajar yang teratur akan mengalami fragmentasi, yang pada akhirnya menurunkan kualitas pemahaman materi secara menyeluruh. Ketergantungan pada media sosial berdampak pada kegiatan belajar yang sering menunda-nunda sedangkan pembelajaran yang teratur dapat berfungsi sebagai elemen yang membantu efek negatif tersebut, sehingga hasil ini berkaitan dengan studi karena pola pembelajaran siswa tidak hanya berkait dengan kebiasaan belajar tetapi juga dengan keterampilan mengatur penggunaan media sosial pada aktivitas (Nurmaidah, Marsofiyati, 2023). Dalam penelitian terdahulu juga menjelaskan siswa yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk penggunaan media sosial biasanya lebih mudah teralihkan saat belajar, sehingga kemampuan untuk mempertahankan fokus pada materi saat belajar menjadi berkurang. Kebiasaan ini akan berdampak pada kualitas belajar secara keseluruhan dan akan menghambat prestasi yang akan dicapai oleh siswa secara keseluruhan (Padmasari, Safitri, & Sujarwo, 2025). Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah dan pendidik agar mampu memberikan strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan memasuki karakteristik.

Penelitian ini merupakan asumsi dari pengguna media sosial yang memiliki pengaruh terhadap gaya hidup digital dan pola belajar siswa. Dalam kerangka pemikiran ini untuk mengonseptualkan teori-teori yang digunakan agar tetap terhubung satu sama lain. Kerangka pemikiran ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki posisi yang penting dalam perilaku sosial maupun akademik remaja di masa sekarang.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Hipotesis penelitian berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka hipotesis pada penelitian adalah sebagai berikut:

H01: Gaya hidup digital tidak dipengaruhi secara signifikan oleh pengguna media sosial siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah

H11: Gaya hidup digital dipengaruhi secara signifikan oleh penggunaan media sosial siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah

H02: Pola belajar siswa tidak dipengaruhi secara signifikan oleh penggunaan media sosial siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah

H12: Penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap pola belajar siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *cross-sectional*. Penelitian *kuantitatif cross-sectional* merupakan pendekatan yang mengumpulkan data pada satu waktu tertentu (bukan berulang atau dalam waktu yang panjang) yang dilakukan tanpa melakukan pengamatan berulang terhadap responden, pendekatan ini banyak digunakan dalam penelitian pendidikan dan sosial karena sangat membantu dalam proses untuk pengumpulan data. Metode penelitian kuantitatif digunakan sebagai uji teori yang menggunakan pengukuran hubungan antarvariabel secara numerik dan analisis. Penelitian ini bermaksud untuk mengukur dampak media sosial terhadap gaya hidup digital sehingga memberikan dampak pada pola belajar siswa secara numerik dan dianalisis dengan teknik statistik. Penelitian ini menghasilkan penemuan yang terukur dan memberikan dasar yang kuat mengenai variabel yang diteliti. Lokasi penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau. Lokasi penelitian dipilih karena sekolah ini sudah menerapkan proses belajar berbasis digital dan memiliki siswa dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi. Selain itu literasi digital yang dijalankan membuat sekolah ini relevan untuk meneliti pengaruh media sosial terhadap gaya hidup digital dan pola belajar siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan pendekatan kuantitatif melalui penyebaran kuesioner tertutup atau angket sebagai instrumen pengumpulan data. Penggunaan kuesioner digital ini dipilih agar pengumpulan data mudah diakses oleh responden dan masuk ke dalam karakteristik generasi digital yang sudah menggunakan teknologi. Instrumen kuesioner ini tersusun pada indikator masing-masing variabel yaitu media sosial (X), gaya hidup digital (Y1) dan pola belajar (Y2). Pernyataan kuesioner ini dibagikan kepada responden dengan skala Likert 1-5 dalam mengukur tingkat persetujuan pada uraian yang disusun angka 1 Sangat Tidak Setuju (STS), 2 Tidak Setuju (TS), 3 Netral (N), 4 Setuju (S), 5 Sangat Setuju (SS). Penggunaan skala Likert ini agar mengukur sikap, persepsi, dan perilaku siswa sebagai pengguna media sosial. Penelitian ini diambil pada populasi seluruh siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah, khususnya siswa kelas X, XI, dan XII pada tahun ajaran 2024/2025 yang berusia 15-18 tahun dan pengguna aktif media sosial. Salah satu metode pengambilan sampel yang digunakan adalah pengambilan sampel acak dengan jumlah yang ditentukan dengan penerapan rumus Slovin yaitu untuk mengetahui ukuran sampel dari suatu populasi diketahui dengan tingkat Margin of error sebesar 10% atau 0,1. Adapun rumus yang diterapkan yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n= Jumlah Sampel yang diambil

N= Jumlah Populasi

e = margin of error (10%)

Untuk memudahkan pelaksanaan pada penelitian, peneliti membutuhkan sampel. Maka, penelitian ini dengan populasi 1.156 siswa dan menggunakan margin of error 10% dengan teknik random sampling jenis simple random mendapatkan jumlah minimum yaitu 92 responden. Dengan membagikan kuesioner gform kepada siswa melalui pendidik agar mendapatkan hasil responden secara maksimal. Hasil perhitungan responden ditentukan dengan rumus Slovin bertujuan untuk memperoleh sampel minimum yang representatif dari populasi penelitian. Hasil dari penjumlahan adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{1156}{1 + 1156(0,1)^2}$$

$$n = \frac{1156}{1 + 1156(0,01)}$$

$$n = \frac{1156}{1 + 11,56}$$

$$n = \frac{1156}{12,56}$$

$$n = 92,03$$

$$n = 92 \text{ responden}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, memperoleh sampel sebanyak 92 responden, semua data yang diterima kemudian dianalisis menggunakan program SPSS, melalui uji normalitas, uji korelasi, uji regresi ini berguna untuk mengukur dan menguji pengaruh dari antarvariabel yang diteliti. Sebelum mendapatkan hasil analisis utama, peneliti telah melakukan pengujian terhadap data dari 92 responden untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen. Peneliti mengajukan 49 indikator pernyataan melalui Google Form sesuai kriteria dari penelitian ini yang nantinya disebarakan online melalui para pendidik dari kelas 10 sampai kelas 12. Menurut (Subhaktiyasa, 2024) menyatakan tujuan pengujian validitas adalah untuk memastikan bahwa informasi yang dikumpulkan dari instrumen penelitian tersebut akurat dan relevan dengan tujuan penelitian. Hasil pengujian validitas menunjukkan bahwa seluruh indikator kuesioner pada variabel media sosial (X), gaya hidup digital (Y1), dan pola belajar siswa (Y2) dinyatakan valid. Alasannya adalah nilai r yang dihitung untuk setiap indikasi pernyataan lebih tinggi daripada nilai r tabel, yaitu sebesar 0,205. Rincian hasil uji validitas dari setiap indikator untuk ketiga variabel tersebut dapat diamati pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Uji Validitas Penelitian

Variabel	Jumlah Item	Rentang Nilai R-Hitung	Nilai R-Tabel	Kesimpulan
Media Sosial (X)	16	0,241 – 0,633	0,205	Valid
Gaya Hidup Digital (Y1)	14	0,345 – 0,826	0,205	Valid
Pola Belajar Siswa (Y2)	19	0,351 – 0,675	0,205	Valid

Sumber: Pengolahan data dari Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan program SPSS, ditemukan bahwa seluruh variabel memiliki performa yang solid. Pada variabel media sosial (X) yang mencakup 16 indikator pernyataan, nilai r hasil yang diperoleh berkisar antara 0,241 hingga 0,633. Sementara itu, variabel Gaya Hidup Digital (Y1) yang terdiri dari 14 pernyataan menunjukkan rentang nilai r hasil yang lebih tinggi, yaitu antara 0,345 sampai dengan 0,826. Untuk variabel Pola Belajar Siswa (Y2) yang memiliki 19 butir pernyataan, hasil analisis mencatatkan nilai r hasil pada rentang 0,351 hingga 0,675.

Secara keseluruhan, setiap indikator pernyataan dari ketiga variabel tersebut secara konsisten melampaui nilai standar r tabel sebesar 0,205. Karena nilai r hasil pada seluruh butir pernyataan lebih besar dari r tabel, maka seluruh instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan valid. Terpenuhiya syarat validitas ini memberikan dasar yang

kuat bahwa alat ukur tersebut mampu merepresentasikan variabel yang diteliti dengan tepat, sehingga data penelitian dianggap layak untuk dilanjutkan ke tahap analisis statistik parametrik selanjutnya

Menurut (Forester et al., 2024) menyatakan uji reliabilitas menilai kemampuan suatu alat penelitian untuk menghasilkan hasil yang konsisten atau dapat diandalkan. Artinya, apabila instrumen tersebut digunakan berulang kali pada subjek atau objek yang sama, maka akan diperoleh data yang relatif serupa atau sebanding. Nilai syarat minimal reliabilitas yakni sebesar 0,60. Berikut adalah temuan dari uji reliabilitas penelitian ini.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Syarat	N Item
Media Sosial	0.753	0.6	16
Gaya hidup Digital	0.892	0.6	16
Pola Belajar Siswa	0.834	0.6	16

Sumber: Pengolahan data oleh peneliti (2026)

Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap pernyataan dalam kuesioner, Untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki pola distribusi normal, peneliti melakukan uji normalitas. Peneliti menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov Test untuk menjadi dasar memutuskan. Sebuah data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (residual) lebih besar dari 0,05.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

		Media Sosial	Gaya Hidup Digital	Pola Belajar Siswa
N		92	92	92
Normal Parameters^{a,b}	Mean	48.87	47.75	68.36
	Std. Deviation	7.651	8.857	8.123
Most Extreme Differences	Absolute	.077	.071	.082
	Positive	.056	.067	.082
	Negative	-.077	-.071	-.045
Test Statistic		.077	.071	.082
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.158 ^c

Sumber: Pengolahan data oleh peneliti (2026)

Uji normalitas merupakan salah satu tahapan krusial dalam pengujian asumsi klasik yang wajib dipenuhi sebelum beranjak pada analisis statistik parametrik. Pengujian ini bertujuan untuk mendeteksi dan mengonfirmasi apakah sebaran data dari masing-masing variabel baik variabel independen maupun dependen terdistribusi secara normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas diukur menggunakan metode pendekatan non-parametrik Kolmogorov-Smirnov Test melalui program analisis statistik. Adapun pedoman pengambilan keputusan yang digunakan adalah dengan melihat angka probabilitasnya jika nilai signifikansinya (Asymp. Sig. 2-tailed) lebih tinggi dari ambang batas toleransi kesalahan (alpha) 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal.

Merujuk pada tabel hasil Kolmogorov-Smirnov Test di atas yang mengolah data dari keseluruhan sampel berjumlah 92 responden (N = 92), diperoleh hasil bahwa seluruh variabel penelitian telah memenuhi syarat asumsi normalitas. Secara terperinci, variabel media sosial (X) mencatatkan nilai signifikansi tertinggi yakni sebesar 0,200 dengan simpangan baku (Std. Deviation) 7,651. Hasil signifikansi yang serupa juga ditunjukkan

oleh variabel gaya hidup digital (Y1) yang memperoleh probabilitas sebesar 0,200. Sementara itu, perhitungan uji normalitas pada variabel Pola Belajar Siswa (Y2) menghasilkan batas kebermaknaan sebesar 0,158.

Mengingat ketiga batas kebermaknaan tersebut yakni 0,200, 0,200, dan 0,158 secara keseluruhan melampaui standar ketetapan nilai probabilitas 0,05 ($> 0,05$), maka dapat diambil kesimpulan bahwa data yang dikumpulkan dari 92 responden pada penelitian ini terbukti berdistribusi secara normal. Terpenuhinya syarat asumsi dasar ini mengindikasikan bahwa data penelitian merepresentasikan populasi dengan baik dan tidak memiliki kemencengan (skewness) yang ekstrem. Dengan demikian, data tersebut dipastikan layak dan sah untuk dilanjutkan ke tahap analisis statistik parametrik selanjutnya, yaitu uji korelasi Pearson dan analisis regresi agar mengevaluasi pengaruh antarvariabel serta menjawab hipotesis penelitian secara akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah seluruh data dipastikan memenuhi asumsi dasar yakni berdistribusi secara normal, tahap analisis data selanjutnya adalah melakukan uji korelasi. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk memastikan tingkat kedekatan, pentingnya, dan arah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini, analisis korelasi mengaplikasikan metode Pearson Product Moment melalui program SPSS untuk mengukur secara statistik seberapa kuat hubungan antar kegunaan Media Sosial (X) dengan Gaya Hidup Digital (Y1) serta dampaknya terhadap Pola Belajar Siswa (Y2) di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah. Hasil perhitungan dari uji korelasi tersebut dapat dilihat secara rinci pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Uji Korelasi AntarVariabel

Hubungan AntarVariabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (Sig.)	Keterangan
Media Sosial (X) → Gaya Hidup Digital (Y1)	0,502**	0,000	Signifikan, Positif
Media Sosial (X) → Pola Belajar Siswa (Y2)	-0,234*	0,025	Signifikan, Negatif
Gaya Hidup Digital (Y1) → Pola Belajar Siswa (Y2)	-0,076	0,471	Tidak Signifikan

Sumber: Pengolahan data oleh peneliti (2026)

Berdasarkan temuan analisis uji korelasi Pearson Product Moment pada tabel di atas, diperoleh temuan penting mengenai arah dan kekuatan hubungan antarvariabel penelitian. Pertama, penggunaan media sosial berkorelasi positif dan signifikan dengan gaya hidup digital, dibuktikan dengan batas kebermaknaan sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai Pearson Correlation sebesar 0,502 yang tergolong cukup kuat. Hal ini mengindikasikan semakin banyak media sosial digunakan, maka semakin kuat pula pengaruhnya dalam membentuk gaya hidup digital siswa. Sebaliknya, hasil uji juga menunjukkan koneksi yang terbukti dan terdapat korelasi yang signifikan antara gaya belajar siswa dan penggunaan media sosial, dengan nilai signifikansi 0,025 ($< 0,05$) dan korelasi sebesar -0,234. Tanda minus pada korelasi ini berarti bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berbanding terbalik dengan kualitas belajar, sehingga cenderung berdampak pada penurunan atau terganggunya pola belajar siswa.

Sementara itu, untuk pengujian hubungan antara gaya hidup digital dan pola belajar siswa, tidak ditemukan adanya korelasi yang signifikan secara statistik karena nilai signifikansinya mencapai 0,471 ($> 0,05$). Secara keseluruhan, rentetan temuan ini

mengonfirmasi bahwa media sosial memiliki peran ganda yang sangat nyata bagi siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah. Di satu sisi, media sosial menjadi medium utama pembentuk identitas dan gaya hidup digital mereka, namun di saat yang bersamaan, platform tersebut berpotensi menjadi distraksi yang menurunkan kualitas pola belajar jika penggunaannya tidak dikelola dengan bijak.

Tabel 5. Uji Regresi Variabel Media Sosial (X) terhadap Variabel Gaya Hidup Digital (Y1)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	19.326	5.219	.502	3.703	.000
	Media Sosial	.582	.106		5.512	.000

a. Dependent variable: Gaya Hidup Digital

Sumber: Pengolahan data oleh peneliti (2026)

Hasil analisis regresi linear sederhana pada tabel Coefficients memberikan bukti statistik mengenai seberapa besar pengaruh variabel media Sosial (X) terhadap gaya hidup digital (Y1). Dari output tersebut, dapat disusun persamaan regresi yaitu $Y = 19,326 + 0,582X$. Nilai konstanta sebesar 19,326 mengindikasikan bahwa apabila diasumsikan tidak ada sama sekali aktivitas penggunaan media sosial (nilai $X = 0$), maka skor dasar gaya hidup digital siswa sudah berada di angka 19,326. Sementara itu, nilai koefisien regresi untuk variabel media sosial menunjukkan angka positif sebesar 0,582. Hal ini mengandung arti apabila terdapat peningkatan 1 satuan intensitas penggunaan media sosial akan mendorong peningkatan pada gaya hidup digital siswa sebesar 0,582.

Lebih lanjut, pengujian hipotesis (Uji t) pada tabel memperlihatkan nilai t-hitung sebesar 5,512 dengan tingkat signifikansi mencapai 0,000. Mengingat nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil dari ambang batas toleransi kesalahan 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka secara statistik pengaruh yang diberikan terbukti nyata. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini membuktikan secara meyakinkan bahwa penggunaan media sosial secara signifikan dan positif memengaruhi gaya hidup digital siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah.

Tabel 6. Uji Regresi Variabel Media Sosial (X) Terhadap Variabel Pola Belajar Siswa (Y2)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	80.476	5.383	-.234	14.951	.000
	Media sosial	-.248	.109		-2.278	.025

a. Dependent Variable: Pola Belajar Siswa

Sumber: Pengolahan data oleh peneliti (2026)

Hasil analisis regresi linear sederhana pada tabel Coefficients memberikan gambaran statistik mengenai besaran pengaruh variabel Media Sosial (X) terhadap Pola Belajar Siswa (Y2). Dari output tersebut, dapat disusun persamaan regresi yaitu $Y = 80,476 - 0,248X$. Nilai konstanta sebesar 80,476 mengindikasikan bahwa apabila diasumsikan tidak ada sama sekali aktivitas penggunaan media sosial (nilai $X = 0$), maka skor dasar pola belajar siswa berada di angka 80,476. Bersamaan dengan itu, nilai koefisien regresi untuk variabel media sosial menunjukkan angka negatif sebesar -0,248. Hal ini memiliki arti penting bahwasanya setiap penambahan satu satuan intensitas penggunaan media

sosial akan menyebabkan penurunan pada skor pola belajar siswa sebesar 0,248. Arah koefisien yang bernilai negatif ini secara statistik menegaskan tren yang berbanding terbalik antara kedua variabel tersebut.

Lebih lanjut, untuk menjawab hipotesis penelitian, pengujian secara parsial (Uji t) pada tabel memperlihatkan nilai t-hitung sebesar -2,278 dengan tingkat signifikansi mencapai 0,025. Mengingat nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari ambang batas toleransi kesalahan 0,05 ($0,025 < 0,05$), maka secara statistik pengaruh yang diberikan terbukti nyata dan signifikan. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa H₀₂ ditolak dan H₁₂ diterima. Hal ini membuktikan secara meyakinkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak secara signifikan (dengan arah negatif) terhadap pola belajar siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah.

Pembahasan

Analisis terhadap temuan penelitian mengungkap adanya fenomena paradoksikal dalam penggunaan media sosial di kalangan siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial berperan secara simultan sebagai ruang pembentukan identitas yang ekspresif sekaligus menjadi faktor distraksi yang menekan efektivitas akademik. Hubungan yang ditemukan menunjukkan arah yang bertolak belakang di satu sisi memperkuat gaya hidup digital siswa, namun di sisi lain secara nyata menurunkan kualitas pola belajar mereka.

Korelasi positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gaya hidup digital memberikan penegasan bahwa platform digital telah menjadi elemen fundamental dalam kehidupan sehari-hari siswa. Hal ini dapat dijelaskan melalui perspektif Uses and Gratifications Theory, di mana siswa tidak lagi dipandang sebagai penerima pesan yang pasif, melainkan sebagai audiens aktif yang secara sadar memilih media untuk memenuhi kepuasan psikologis dan kebutuhan sosial mereka. Motif utama seperti pencarian validasi sosial, kebutuhan akan hiburan, serta keinginan untuk membentuk citra diri menjadi motor penggerak transformasi gaya hidup mereka. Dalam konteks budaya digital, media sosial telah melampaui fungsinya sebagai alat komunikasi teknis dan berkembang menjadi ruang eksistensial bagi siswa untuk mengonstruksi identitas sosialnya di lingkungan sekolah maupun masyarakat luas.

Namun, kepuasan emosional yang diperoleh dari interaksi digital tersebut mendatangkan dampak negatif terhadap stabilitas pola belajar. Temuan yang menunjukkan korelasi negatif mengindikasikan bahwa setiap peningkatan keterikatan pada media sosial cenderung diikuti dengan penurunan kedisiplinan dan konsentrasi belajar. Distraksi ini berakar pada tingginya tekanan sosial di dunia maya, di mana rasa takut tertinggal atau *fear of missing out* (FoMO) memicu siswa untuk terus terhubung dengan tren terbaru secara daring. Ketika fokus emosional dan kognitif siswa terserap sepenuhnya pada aktivitas digital yang bersifat instan, alokasi waktu dan energi untuk proses pembelajaran yang mendalam serta analitis menjadi terabaikan. Akibatnya, terjadi penurunan kualitas manajemen waktu yang secara sistematis merusak ritme akademik mereka.

Hasil penelitian ini memperkuat argumen (Langi, 2023) mengenai kekuatan media sosial dalam menggeser gaya hidup remaja secara masif. Sejalan dengan itu, temuan ini juga memvalidasi pandangan (Marshela Cici, 2023) mengenai adanya dualitas dampak media sosial terhadap habituasi belajar siswa. Menariknya, meskipun penelitian terdahulu menyoroti potensi media sosial sebagai instrumen literasi, fakta spesifik di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah menunjukkan bahwa tanpa kontrol diri yang memadai, potensi edukatif tersebut sering kali tertutup oleh tekanan gaya hidup digital yang konsumtif. Hal ini menandakan bahwa karakteristik siswa sebagai audiens aktif yang emosional justru membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan eksternal jika tidak dibekali dengan literasi digital yang kritis.

Secara sosiologis dan akademis, studi ini memberikan kontribusi pada pemahaman bahwa platform media sosial memiliki kekuatan persuasif yang mampu mengubah fundamental perilaku remaja. Ketidakmampuan siswa dalam menyeimbangkan kebutuhan identitas digital dengan tanggung jawab pelajar menunjukkan adanya kesenjangan dalam manajemen diri digital. Oleh karena itu, pendekatan institusional dari pihak sekolah tidak cukup hanya berhenti pada kebijakan pembatasan akses perangkat fisik. Dibutuhkan strategi yang lebih komprehensif, seperti integrasi literasi digital ke dalam kurikulum, untuk mengedukasi siswa agar mampu memprioritaskan tugas akademik tanpa harus mengorbankan kebutuhan identitas mereka di era digital. Keseimbangan antara aktualisasi diri di dunia maya dan stabilitas belajar menjadi kunci utama dalam menjaga kualitas pendidikan di tengah derasnya arus transformasi digital.

PENUTUP

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak ganda yang signifikan pada keseharian siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah. Di satu sisi, media sosial berimplikasi secara positif dan signifikan terhadap pembentukan gaya hidup digital siswa, yang dipaparkan pada nilai korelasi positif sebesar 0,502. Hal ini berarti platform media sosial berperan kuat sebagai medium pengekspresian diri, sarana hiburan, dan pembentuk identitas sosial mereka. Namun di sisi lain, melalui analisis regresi dikonfirmasi bahwa jejaring sosial daring berimplikasi negatif dan signifikan terhadap pola belajar siswa, dengan koefisien korelasi sebesar -0,234. Temuan ini menandakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan tanpa diimbangi manajemen waktu yang baik justru menjadi distraksi nyata yang menurunkan kualitas, fokus, dan kebiasaan belajar siswa.

Secara teoritis, hasil ini memperkuat relevansi *Theory Uses and Gratifications* dalam konteks perilaku digital remaja, di mana pemenuhan kebutuhan psikologis untuk terus terhubung, mencari validasi sosial, dan rasa takut tertinggal (*fear of missing out*) sering kali mendominasi kontrol diri siswa. Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa dalam menghadapi budaya digital, siswa adalah pengguna aktif yang rentan terhadap tekanan sosial di dunia maya, sehingga keseimbangan akademis mereka tidak konsisten.

Berdasarkan temuan penelitian, pihak sekolah SMA Negeri 1 Bagan Sinembah beserta tenaga pendidik disarankan untuk tidak sekadar memberlakukan larangan pembatasan akses gawai, melainkan lebih proaktif mengintegrasikan termasuk program literasi digital yang komprehensif ke dalam kurikulum. Strategi edukasi dan pemberian tugas perlu dirancang agar selaras dengan gaya hidup digital siswa, sekaligus mengedukasi mereka tentang manajemen waktu dan prioritas. Sementara itu, orang tua diharapkan mampu berkomunikasi yang dialogis terkait aktivitas digital anak di rumah, sehingga pola pengawasan yang diberikan tidak bersifat mengekang namun tetap mampu menjaga batasan waktu belajar.

Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel eksogen lain seperti kontrol diri (*self-control*), pola asuh orang tua, atau membedakan dampak dari jenis platform media sosial secara lebih spesifik (misalnya antara platform berbasis video singkat dengan platform diskusi) untuk memperkaya cakupan analisis. Penggunaan metode kualitatif atau campuran (*mixed-method*) sangat dianjurkan untuk menggali lebih dalam motivasi psikologis dan respons emosional siswa di balik intensitas penggunaan media sosial. Integrasi teori tambahan seperti Social Learning Theory atau Fear of Missing Out (FoMO) juga dapat memperluas pemahaman tentang konstruksi perilaku remaja. Terakhir, penelitian longitudinal (*longitudinal study*) penting untuk melihat fluktuasi dampak konten media sosial terhadap prestasi akademik secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum Wulandari, Syahrani Anggitasari, Aulia Wuri Nurpriyanti, Talita Putri Chansa, & Nanda Rafif Alfatm. (2025). HUBUNGAN TINGKAT LITERASI DIGITAL DENGAN POLA PERILAKU PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK. *Journal Of Governance And Public Administration*, 3(1), 159–165. <https://doi.org/10.70248/Jogapa.V3i1.3332>
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A Systematic Review Of Social Media Use And Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, 10(2), 219–236. <https://doi.org/10.1007/S40894-024-00251-1>
- Blanda Nusatjasi, Herpie Lambiombir, S. A. P. (2025). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP EFEKTIVITAS POLA BELAJAR SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA THE USE OF SOCIAL MEDIA ON THE EFFECTIVENESS OF STUDENTS' LEARNING PATTERNS IN JUNIOR HIGH SCHOOL. *Jurnal Pemikiran, Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial, Hukum Dan Pengajaran*, 20, 483–494. <https://doi.org/10.26858/Supremasi.V20i2.75607>
- Eyal, K., & Te'eni-Harari, T. (2024). Systematic Review: Characteristics And Outcomes Of In-School Digital Media Literacy Interventions, 2010-2021. *Journal Of Children And Media*, 18(1), 8–28. <https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2265510>
- Fadlan Hawari Fachrully, Firdaus, Maria Ulfah, & Nadia. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perkembangan Belajar Peserta Didik: Sebuah Survei Di SMK Bina Pangudi Luhur Jakarta. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 5(1), 268–279. <https://doi.org/10.55623/Au.V5i1.345>
- Faizatunni, K. (2026). Adaptasi Teori Belajar Behavioristik Dan Kognitif Terhadap Teknologi Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(3), 64–74. <https://doi.org/10.62017/Merdeka.V3i3.6798>
- Forester, B. J., Khater, A. I. A., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1812–1820. <https://doi.org/10.56832/Edu.V4i3.577>
- Gao, B. (2023). A Uses And Gratifications Approach To Examining Users' Continuance Intention Towards Smart Mobile Learning. *Humanities And Social Sciences Communications*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.1057/S41599-023-02239-Z>
- Gazi, B. H. S. (2025). Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Systematic Literature Review : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Regulated Learning Pada Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 520–530. <https://doi.org/10.31004/Edukatif.V7i2.8067>
- Haryati, U., Andibowo, T., Ayu, L., Budiarti, P., & Purida, V. (2025). PENGARUH GAYA HIDUP DIGITAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN INTERAKSI SOSIAL REMAJA DI SURAKARTA. *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An*, 12(2), 867-872–867 – 872. <https://doi.org/10.31316/Esjurnal.V12i2.4468>
- Jayanti, M., Amelia, S., Hilmi, M. I., Kusumaatmaja, D., Reihan, A., & Purwanto, E. (2025). Teori Uses And Gratifications Terhadap Kecenderungan Kecanduan Informasi Dan Hiburan Di Sosial Media Tiktok Pada Generasi Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial Politik*, 03(01), 122–130. <https://doi.org/10.62379/Jiksp.V3i1.3130>
- Langi, T. (2023). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERGESERAN GAYA HIDUP REMAJA KRISTEN DI MOGOYUNGGUNG. *Voice*, 3(1). <https://doi.org/10.54636/Teologi.V3i1.49>

- Marshela Cici, Y. L. (2023). DAMPAK MEDIA SOSIAL PADA PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA N 1 HARAU. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1(1), 56–71. <https://doi.org/10.59031/Jkppk.V1i1.61>
- Mokos, I. E. (2025). Konstruksi Identitas Diri Remaja Di Media Sosial: Analisis konsep Dramaturgi Erving Goffman. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(3), 638–649. <https://doi.org/10.54259/Mukasi.V4i3.4690>
- Muluk Siti Thursina, & Rachmawati, I. (2025). Media Sosial Tiktok Dan Identitas Diri Remaja. *Bandung Conference Series: Communication Management*, 5(2). <https://doi.org/10.29313/Bcscm.V5i2.18774>
- Nurhasanah, L., & Sutabri, T. (2024). Analisis Dampak Konten Visual Terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Filosofi: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya*, 1(4), 309–318. <https://doi.org/10.62383/Filosofi.V1i4.436>
- Nurizki, A. Dela, Amin, S., & Syubli, S. (2025). Dampak Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Perilaku Ibadah Pada Remaja Di SMA N 8 Muko-Muko. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 6(4 SE-), 1633–1644. <https://doi.org/10.55583/Jkip.V6i4.1703>
- Nurmaidah, Marsofiyati, W. C. W. (2023). SOCIAL MEDIA ADDICTION, SELF-REGULATED LEARNING, AND ACADEMIC PROCRASTINATION: A MEDIATION ANALYSIS. *Jurnal Pendidikan*, 4(2), 226–232. <https://doi.org/10.21009/Jpepa.0602.14>
- Nwagbara, U. U. (2025). Social Media Pressures On Cultural Authenticity In Traditional Igbo Wedding. *Discover Global Society*, 3(1). <https://doi.org/10.1007/S44282-025-00158-9>
- Padmasari, A., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). Penggunaan Media Sosial Sebagai Distraksi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 67 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 20480–20483. <https://doi.org/10.31004/Jptam.V9i2.29665>
- Sakti, M. A., & Mesra, R. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Digital Terhadap Kesehatan Mental Dan Sosial Remaja. *Etic (Education And Social Science Journal)*, 1(5), 348–355. <https://doi.org/10.64924/Zhz8r768>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka. *Journal Of Education Research*, 5(4), 5599–5609. <https://doi.org/10.37985/Jer.V5i4.1747>
- Supriyano. (2023). Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Klub Internal Persebaya Instagram Social Media As Persebaya's Internal Club Information Media Supriyono Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Bersama Masyarakat Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.59031/Jpbmi.V2i1.295>
- Virós-Martín, C., Montaña-Blasco, M., & Jiménez-Morales, M. (2024). Can't Stop Scrolling! Adolescents' Patterns Of Tiktok Use And Digital Well-Being Self-Perception. *Humanities And Social Sciences Communications*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1057/S41599-024-03984-5>