

ABSTRAK

Judul : Pola Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa
Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
Nama Mahasiswa : Vivi Oktaviana
NIM : A1E121086
Dosen Pembimbing I : Prof. Dr. Drs. Akmal Sutja., M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Freddi Sarman., M.Pd.

Perkembangan globalisasi dan teknologi telah mendorong perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara individu berinteraksi dan mengakses informasi. Media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa, dengan platform seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok yang digunakan untuk komunikasi, hiburan, serta pencarian informasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2021, 2022, dan 2023. Sampel penelitian terdiri 94 responden, dengan penarikan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket dan data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk melihat kecenderungan pola penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial mahasiswa berada dalam kategori tinggi (76,19%), indikator pengalihan (76,49), indikator identitas diri (68,46%), indikator pengawasan (83,66%) dan hubungan personal (81,86%) sebagai aspek yang paling dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengandalkan media sosial untuk memantau informasi akademik dan menjaga hubungan sosial. Namun, terdapat dampak negatif seperti kecanduan media sosial, perilaku *phubbing*, dan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan akademik mahasiswa.

Dengan demikian, penelitian ini merekomendasikan agar mahasiswa lebih selektif dalam penggunaan media sosial, program studi mengintegrasikan literasi digital dalam kurikulum, serta penelitian lanjutan dilakukan untuk mengkaji dampak psikologis dan akademik dari penggunaan media sosial secara lebih mendalam.

Kata Kunci: Media Sosial, Pola Penggunaan, Kesehatan Mental