

### Penggunaan Media Sosial dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa: Studi Fenomenologi “ALFRED SCHUTZ”

Robintang Jegesari Silaban\*<sup>1</sup>, Shazia Mehlika Al Haq<sup>2</sup>, Asyadillah Al Munna<sup>3</sup>, Ajeng Lintang RR<sup>4</sup>, Achmad Hufad<sup>5</sup>, Yani Achdiani<sup>6</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6</sup> Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

E-mail: [robintangjegesarisilaban@student.upi.edu](mailto:robintangjegesarisilaban@student.upi.edu); [shaziimklq@student.upi.edu](mailto:shaziimklq@student.upi.edu); [Asyadillah25@student.upi.edu](mailto:Asyadillah25@student.upi.edu); [ajenglintangrr@student.upi.edu](mailto:ajenglintangrr@student.upi.edu); [achmadhufad@upi.edu](mailto:achmadhufad@upi.edu); [yaniachdiani@upi.edu](mailto:yaniachdiani@upi.edu)

Article Info	Abstract
<p><b>Keywords:</b> Social Media Academic Stress Phenomenology Coping Mechanism College Students</p>	<p><i>This study examines the motives behind college students' use of social media as a response to academic stress using Alfred Schutz's phenomenological perspective. Academic stress has become a common experience among university students due to academic demands such as assignments, group projects, research activities, and thesis writing. This research employed a qualitative phenomenological approach. Data were collected in May 2026 through open-ended questionnaires distributed digitally to 39 respondents from various universities and academic levels. The findings show that 87.2% of respondents frequently used social media when experiencing academic pressure. TikTok (64.1%), Instagram (46.2%), and YouTube (7.7%) were the most commonly used platforms, primarily accessed for entertainment and emotional distraction. Based on Schutz's concepts of because motive and in-order-to motive, this study identified two layers of motivation behind students' actions. Because motive refers to habitual and reflexive behavior shaped by previous experiences and digital habits, while in-order-to motive refers to students' goals of seeking entertainment, calming their minds, improving mood, and temporarily relieving emotional pressure. The study also found that most respondents perceived social media as effective for short-term emotional relief, although excessive use often led to procrastination and increased academic pressure. This research contributes to the study of digital behavior and social phenomenology by providing a qualitative understanding of students' subjective experiences in using social media as a coping mechanism for academic stress.</i></p>

Submitted: March 2026, Reviewed: April 2026, Accepted: May 2026

\*Corresponding Author

## I. PENDAHULUAN

Era digital telah membawa perubahan mendasar dalam kehidupan mahasiswa, khususnya dalam cara mereka mengelola tekanan psikologis di tengah tuntutan akademik yang semakin kompleks. Media sosial kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang hiburan, pelarian emosional, dan pengalihan perhatian ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik (Sugiyanto & Sutoyo, 2025). Media sosial juga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan psikologis mahasiswa karena intensitas penggunaannya berkaitan dengan kondisi emosional dan kesehatan mental pengguna, termasuk munculnya gejala depresi dan tekanan psikologis pada kelompok usia mahasiswa (Aziz, 2020). Intensitas penggunaan media sosial pada kelompok usia mahasiswa di Indonesia tergolong sangat

tinggi, bahkan pada sebagian individu dapat mencapai 8–12 jam per hari. Tingginya intensitas tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa sekaligus meningkatkan risiko terjadinya perubahan fungsi media sosial dari alat produktif menjadi perilaku kompulsif yang sulit dikendalikan (Anggraeni et al., 2025).

Kehidupan mahasiswa identik dengan berbagai tekanan akademik seperti tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang berdekatan, tuntutan memperoleh nilai yang baik, hingga penyelesaian karya ilmiah. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami stres akademik. (Aisyah et al., 2024) menjelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa dipicu oleh berbagai tuntutan akademik seperti banyaknya tugas, tekanan ujian, dan pencapaian akademik yang harus dipenuhi. Dalam kondisi tersebut, media sosial sering kali menjadi respons spontan yang dilakukan mahasiswa untuk meredakan tekanan emosional yang mereka alami. Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial bukan sekadar aktivitas digital biasa, melainkan tindakan sosial yang memiliki makna subjektif tertentu bagi mahasiswa. Fenomena penggunaan media sosial sebagai respons terhadap stres akademik terlihat jelas dalam hasil kuesioner penelitian ini yang melibatkan 39 responden mahasiswa pada Mei 2026. Sebanyak 87,2% responden mengaku sering hingga sangat sering membuka media sosial ketika mengalami tekanan akademik. Platform yang paling banyak digunakan adalah *TikTok* (64,1%), diikuti *Instagram* (46,2%), dan *YouTube* (7,7%). Jenis konten yang dikonsumsi umumnya berupa video hiburan, konten komedi, reels, musik, dan berbagai konten ringan yang dianggap mampu mengalihkan pikiran dari tekanan tugas. Sebagian besar responden juga menyatakan bahwa media sosial membantu mereka merasa lebih rileks dan tenang, meskipun hanya dalam jangka pendek. Menariknya, sebanyak 72,2% responden mengakui bahwa tindakan membuka media sosial saat stres sering kali terjadi secara otomatis dan refleks tanpa perencanaan sadar sebelumnya. Rincian data mengenai intensitas penggunaan media sosial dan platform yang digunakan responden disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari *coping mechanism* mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memanfaatkan strategi *coping* berbasis pengelolaan emosi ketika menghadapi tekanan akademik karena dianggap lebih mudah dilakukan dibandingkan menyelesaikan sumber masalah secara langsung (Sholihah et al., 2023). Dalam kajian psikologi, *coping mechanism* dibedakan menjadi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berfokus pada penyelesaian sumber masalah secara langsung, sedangkan *emotion-focused coping* lebih berorientasi pada pengelolaan respons emosional individu terhadap tekanan yang dihadapi (Rice et al., 2021). Dalam konteks era digital, penggunaan media sosial menjadi salah satu bentuk *emotion-focused coping* yang paling mudah diakses mahasiswa karena mampu memberikan hiburan dan distraksi emosional secara cepat. Namun, penggunaan media sosial sebagai mekanisme *coping* juga memiliki sifat ambivalen. Di satu sisi media sosial membantu mahasiswa merasa lebih tenang, tetapi di sisi lain penggunaan yang

berlebihan dapat meningkatkan prokrastinasi akademik, mengurangi fokus belajar, dan memperburuk tekanan psikologis (Anggraeni et al., 2025).

Penelitian mengenai hubungan media sosial dan stres akademik sebelumnya sebagian besar dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada korelasi, durasi penggunaan, serta tingkat kecanduan media sosial. Keterbatasan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara lebih mendalam melalui pendekatan fenomenologi sehingga makna penggunaan media sosial sebagai strategi *coping* dapat dipahami dari perspektif mahasiswa sendiri (Putri et al., 2026). Selain itu menurut (Aprilia & Yoenanto, 2022) Penelitian mengenai stres akademik pada mahasiswa masih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel psikologis melalui survei dan analisis statistik. Pendekatan tersebut dinilai belum mampu menggambarkan secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, termasuk bagaimana mahasiswa memaknai penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari ketika mengalami stres akademik. Padahal, penggunaan media sosial saat stres tidak dapat dipahami hanya melalui angka frekuensi penggunaan, melainkan perlu dipahami sebagai pengalaman subjektif yang berkaitan dengan emosi, kebiasaan, dan realitas sosial mahasiswa di era digital.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini hadir untuk mengisi *research gap* mengenai minimnya kajian fenomenologis yang membahas penggunaan media sosial sebagai respons terhadap stres akademik mahasiswa. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada apakah mahasiswa menggunakan media sosial saat mengalami stres, tetapi juga berusaha memahami pengalaman subjektif, motif, serta makna yang melatarbelakangi tindakan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini mencoba melihat media sosial bukan semata-mata sebagai teknologi digital, tetapi sebagai bagian dari dunia kehidupan (*lifeworld*) mahasiswa yang membentuk tindakan sosial mereka sehari-hari.

Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, bentuk penggunaan media sosial sebagai respons terhadap tekanan akademik, motif penggunaan media sosial berdasarkan perspektif fenomenologi Alfred Schutz, serta pemaknaan mahasiswa terhadap efektivitas media sosial dalam meredakan stres akademik. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi sosial Alfred Schutz yang menekankan bahwa setiap tindakan sosial memiliki makna subjektif yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup individu. Konsep *because motive* dan *in-order-to motive* digunakan untuk memahami alasan mahasiswa menggunakan media sosial ketika menghadapi tekanan akademik.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada upaya memahami penggunaan media sosial sebagai pengalaman subjektif mahasiswa melalui pendekatan fenomenologi sosial Alfred Schutz. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dominan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menempatkan pengalaman hidup mahasiswa, makna subjektif, serta motif tindakan sosial sebagai fokus

utama analisis. Penelitian ini juga menyoroti bagaimana media sosial telah menjadi respons reflektif dan bagian dari *lifeworld* mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik di era digital.

Penelitian ini diharapkan memiliki signifikansi secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian fenomenologi sosial Alfred Schutz, khususnya dalam memahami perilaku digital mahasiswa dan penggunaan media sosial sebagai bentuk *coping mechanism* terhadap stres akademik. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pola penggunaan media sosial ketika menghadapi tekanan akademik serta menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam memahami dinamika kesehatan psikologis mahasiswa di era digital.

## II. METODOLOGI

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa dalam menggunakan media sosial sebagai respons terhadap stres akademik. Penelitian ini menggunakan perspektif fenomenologi sosial Alfred Schutz, khususnya konsep *because motive* dan *in-order-to motive* untuk memahami motif tindakan sosial mahasiswa dalam menggunakan media sosial ketika mengalami tekanan akademik. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner terbuka, pendekatan ini dipilih secara sadar dengan pertimbangan bahwa kuesioner terbuka mampu menangkap narasi pengalaman subjektif responden dalam format tertulis. Sebagaimana dijelaskan oleh (Creswell, 2013), fenomenologi tidak mengharuskan penggunaan wawancara tatap muka secara eksklusif, namun yang terpenting adalah data yang dikumpulkan mampu merepresentasikan pengalaman hidup (*lived experience*) partisipan secara autentik atau yang dialami individu terhadap suatu fenomena tertentu. Pertanyaan terbuka yang digunakan dalam kuesioner dirancang untuk mendorong responden mengungkapkan pengalaman, perasaan, dan motif secara bebas, sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis menggunakan kerangka *because motive* dan *in-order-to motive* Alfred Schutz.

### B. Populasi dan Sampel

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dan alumni yang pernah mengalami stres akademik serta menggunakan media sosial sebagai respons terhadap tekanan akademik tersebut. Penelitian ini melibatkan 39 responden dari berbagai universitas dan tingkat semester. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu sesuai kebutuhan penelitian. Kriteria inklusi responden dalam penelitian ini meliputi: (1) berstatus sebagai mahasiswa aktif jenjang S1 dari berbagai universitas di Indonesia, atau alumni yang telah menyelesaikan studi dalam kurun waktu maksimal dua tahun terakhir; (2) pernah mengalami stres akademik akibat tuntutan tugas, ujian, skripsi, atau aktivitas akademik lainnya; serta (3) menggunakan media sosial sebagai salah satu respons ketika menghadapi tekanan akademik tersebut. Responden

berasal dari berbagai universitas dan program studi, dengan rentang semester dari semester 2 hingga semester 8, serta alumni yang telah lulus. Kriteria tersebut dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian yang ingin memahami pengalaman penggunaan media sosial dalam menghadapi stres akademik.

### *C. Prosedur Pengumpulan Data*

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner terbuka menggunakan *Google Form* yang disebar melalui *WhatsApp* dan *Instagram* pada bulan Mei 2026. Kuesioner digunakan untuk menggali pengalaman responden terkait stres akademik, frekuensi penggunaan media sosial, alasan penggunaan media sosial, kondisi emosional setelah menggunakan media sosial, serta pandangan responden mengenai penggunaan media sosial ketika mengalami tekanan akademik.

### *D. Instrumen Penelitian*

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terbuka. Instrumen tersebut dipilih karena memungkinkan responden memberikan jawaban secara bebas dan mendalam sesuai pengalaman subjektif mereka mengenai penggunaan media sosial dalam menghadapi stres akademik.

### *E. Prosedur Analisis Data*

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis fenomenologi. Data yang diperoleh dianalisis melalui beberapa tahap, yaitu reduksi data, kategorisasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan dengan menggunakan perspektif fenomenologi sosial Alfred Schutz melalui konsep *because motive* dan *in-order-to motive* untuk memahami motif penggunaan media sosial oleh mahasiswa ketika mengalami stres akademik. Tahapan analisis ini mengikuti prosedur analisis tematik yang dikembangkan oleh (Braun & Clarke, 2006), meliputi proses pengodean awal, pengelompokan kategori, pembentukan tema, serta interpretasi makna berdasarkan perspektif fenomenologi sosial Alfred Schutz.

### *F. Langkah-Langkah Pelaksanaan*

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah penyusunan instrumen penelitian berupa kuesioner terbuka yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Tahap kedua yaitu penyebaran kuesioner secara daring melalui *Google Form* kepada mahasiswa dan alumni dari berbagai universitas. Tahap ketiga adalah pengumpulan dan pengelompokan data berdasarkan tema-tema tertentu, seperti bentuk stres akademik, penggunaan media sosial, serta pengalaman emosional responden. Tahap terakhir yaitu analisis data menggunakan pendekatan fenomenologi sosial Alfred Schutz melalui konsep *because motive* dan *in-order-to motive* untuk memahami motif penggunaan media sosial sebagai respons terhadap stres akademik.

Proses analisis dimulai dengan pembacaan menyeluruh seluruh jawaban responden untuk memperoleh gambaran umum pengalaman yang dilaporkan. Selanjutnya dilakukan pengodean terbuka (*open coding*), di mana setiap unit makna yang relevan dalam jawaban responden diberi label kode deskriptif.

Kode-kode tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam tema-tema yang lebih luas melalui pengodean aksial (*axial coding*), seperti tema “tekanan akademik”, “kebiasaan penggunaan media sosial”, “respons emosional”, dan “efektivitas coping”. Tema-tema yang muncul selanjutnya dikaitkan dengan dua konsep utama Schutz dimana jawaban yang menggambarkan latar belakang kebiasaan dan pengalaman masa lalu dikategorikan sebagai *because motive*, sementara jawaban yang mengungkapkan tujuan dan harapan responden dari tindakan tersebut dikategorikan sebagai *in-order-to motive*. Proses ini mengacu pada prosedur analisis data kualitatif (Miles et al., 2014) yang menekankan siklus reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan secara iteratif.

### G. Pertimbangan Etis

Penelitian ini memperhatikan aspek etis penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas responden dan menggunakan data hanya untuk kepentingan akademik. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta kebebasan untuk memberikan atau tidak memberikan jawaban. Seluruh partisipasi dalam penelitian dilakukan secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak peneliti.

## III. HASIL DAN DISKUSI

### Hasil

#### A. Karakteristik Tekanan Akademik Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, stres akademik merupakan pengalaman yang umum dialami mahasiswa. Berdasarkan data kuesioner terhadap 39 responden pada Mei 2026, sumber tekanan akademik terbesar berasal dari tugas penelitian, penulisan artikel, dan karya ilmiah sejenis sebanyak 17 responden (43,6%). Selain itu, sebanyak 11 responden (28,2%) menyebut tugas kelompok sebagai sumber stres akademik, sedangkan 3 responden (7,7%) menyebut skripsi sebagai tekanan akademik utama. Data selengkapnya mengenai jenis tekanan akademik yang dialami mahasiswa disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Jenis Tekanan Akademik yang Dialami Mahasiswa**

Jenis Tekanan Akademik	Jumlah Responden	Persentase
Tugas penelitian, artikel, karya ilmiah	17	43,6%
Tugas kelompok	11	28,2%
Skripsi	3	7,7%
Lainnya	8	20,5%

#### B. Intensitas Penggunaan Media Sosial Saat Mengalami Stres Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden menggunakan media sosial ketika mengalami tekanan akademik. Dari 39 responden, sebanyak 87,2% mengaku sering hingga sangat sering membuka media sosial saat mengalami stres akademik. Platform media sosial yang paling banyak digunakan adalah *TikTok*, *Instagram*, dan *YouTube*. Konten yang paling sering dikonsumsi berupa video hiburan, konten komedi, reels, meme, podcast, musik, dan berbagai konten ringan lainnya. Distribusi penggunaan platform media sosial oleh responden disajikan pada Tabel 2 berikut.



**Tabel 2. Platform Media Sosial yang Digunakan Saat Mengalami Stres Akademik**

Platform Media Sosial	Jumlah Pengguna	Persentase
<i>TikTok</i>	25	64,1%
<i>Instagram</i>	18	46,2%
<i>YouTUBE</i>	3	7,7%

Selain itu, dari 36 responden yang memberikan jawaban mengenai kesadaran penggunaan media sosial, sebanyak 26 responden (72,2%) menyatakan bahwa tindakan membuka media sosial ketika stres dilakukan secara otomatis dan telah menjadi kebiasaan.

### C. Kondisi Emosional Mahasiswa Setelah Menggunakan Media Sosial

Sebagian besar responden menyatakan bahwa setelah menggunakan media sosial mereka merasa lebih tenang, terhibur, dan mampu melupakan tekanan akademik untuk sementara waktu. Respons seperti “lebih rileks”, “lebih tenang”, dan “mood menjadi lebih baik” menjadi jawaban yang paling sering muncul. Hal ini dapat dilihat dimana responden (Perempuan, Semester 2) menyatakan: “Sangat membantu saya untuk mengembalikan mood menjadi lebih baik dan siap untuk mengerjakan tugas kuliah kembali.” Responden lain (Laki-laki, Semester 6) juga mengungkapkan: “Membantu dalam jangka waktu pendek seperti mengalihkan stress, namun merugikan dalam jangka panjang seperti menunda-nunda waktu dan tugas yang tidak optimal.” Responden lainnya (Perempuan, Semester 2) menambahkan: “Dalam jangka pendek, bisa membantu saya lebih tenang karena menonton beberapa video dan meme lucu. Dalam jangka panjang dapat membuat saya kehilangan fokus belajar.” Ekspresi-ekspresi ini mencerminkan bahwa media sosial berfungsi sebagai sarana regulasi emosi jangka pendek dalam menghadapi tekanan akademik, meskipun memiliki sifat ambivalen yang perlu disadari.

Beberapa responden juga menyatakan bahwa media sosial digunakan sebagai sarana pengalihan sementara sebelum kembali melanjutkan aktivitas akademik. Namun demikian, sebagian responden juga mengaku bahwa penggunaan media sosial yang terlalu lama menyebabkan tugas menjadi tertunda dan mengurangi fokus dalam menyelesaikan pekerjaan akademik yang dapat dilihat berdasarkan jawaban responden (Perempuan, Semester 2) menyatakan “Awalnya membantu menurunkan ketegangan, tetapi jika digunakan terlalu lama justru memperburuk keadaan karena waktu untuk menyelesaikan tugas berkurang, yang akhirnya membuat stres bertambah di akhir” diperkuat oleh jawaban responden lain (Perempuan, Semester 2) yang juga menyatakan: “Cukup melupakan sejenak, tapi kadang malah tambah parah karena makin di nanti nanti makin numpuk”.

### D. Motif Penggunaan Media Sosial Saat Mengalami Stres Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa alasan utama mahasiswa menggunakan media sosial saat mengalami stres akademik adalah karena media sosial mudah diakses, menyediakan hiburan yang cepat, serta mampu mengalihkan perhatian dari tekanan akademik. Beberapa responden juga menyatakan bahwa media sosial digunakan ketika mereka merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita atau membutuhkan pengalihan pikiran dari situasi yang menekan. Beberapa responden juga menyatakan bahwa media sosial digunakan ketika mereka merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita atau

membutuhkan pengalihan pikiran dari situasi yang menekan. Seperti jawaban salah satu responden (Perempuan, Semester 2) menyatakan: “Otomatis otak mengirim sinyal untuk buka sosial media ketika kita stres dan tidak punya someone to talk dan bingung ingin melakukan apa.” Responden lain (Perempuan, Semester 2) mengungkapkan: “Karena media sosial memberikan hiburan instan dan pengalihan fokus yang cepat, sehingga dapat melupakan sejenak beban pikiran atau tugas yang menumpuk.” Selain itu, sebagian besar responden menyebut penggunaan media sosial telah menjadi kebiasaan sehari-hari yang dilakukan secara refleks ketika mengalami kejenuhan atau tekanan akademik. Ekspresi seperti “sudah jadi kebiasaan” dan “terjadi secara otomatis” yang muncul berulang dalam jawaban responden mencerminkan dimensi *because motive* Schutz, yakni tindakan yang dibentuk oleh pengalaman dan kebiasaan sebelumnya.

#### *E. Hasil Utama Penelitian*

Penelitian ini menemukan beberapa hasil utama. Pertama, media sosial menjadi bentuk respons yang dominan ketika mahasiswa mengalami stres akademik. Kedua, penggunaan media sosial sebagian besar dilakukan secara otomatis dan refleks tanpa perencanaan sadar. Ketiga, media sosial memberikan efek menenangkan dan hiburan dalam jangka pendek. Keempat, penggunaan media sosial yang berlangsung terlalu lama dapat menyebabkan prokrastinasi akademik dan penundaan penyelesaian tugas.

#### **Diskusi**

Berdasarkan hasil penelitian, stres akademik menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan mahasiswa di era digital. Kondisi tersebut juga ditemukan pada mahasiswa semester akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi, di mana berbagai bentuk *coping* digunakan untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis selama proses penyelesaian tugas akademik (Fariz et al., 2025). Tekanan akademik yang berasal dari tugas penelitian, artikel ilmiah, tugas kelompok, dan skripsi memunculkan kebutuhan mahasiswa untuk mencari mekanisme *coping* yang mampu memberikan ketenangan emosional secara cepat. Dalam konteks tersebut, media sosial menjadi pilihan utama karena mudah diakses, praktis, dan menyediakan hiburan instan yang dapat mengalihkan perhatian dari tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Barseli et al., 2020) yang menjelaskan bahwa tuntutan akademik merupakan sumber utama munculnya stres pada mahasiswa, serta didukung oleh (Pascoe et al., 2020) yang menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan (Aisya et al., 2024) yang menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan *emotion-focused coping* ketika menghadapi tekanan akademik. Penggunaan media sosial menjadi salah satu bentuk *emotion-focused coping* karena mahasiswa memanfaatkannya untuk menenangkan emosi dan mengurangi ketegangan psikologis sementara. Konten hiburan seperti video lucu, reels, meme, dan *podcast* dipilih karena dianggap mampu memberikan distraksi emosional secara cepat di tengah tekanan akademik yang dialami mahasiswa. Temuan ini juga mendukung hasil

penelitian (Keles et al., 2019) yang menunjukkan bahwa media sosial sering digunakan individu sebagai sarana regulasi emosi dan pengalihan perhatian dari tekanan psikologis yang sedang dialami.

Dalam perspektif fenomenologi Alfred Schutz, tindakan membuka media sosial ketika mengalami stres akademik berkaitan dengan pengalaman subjektif mahasiswa dalam *lifeworld* atau dunia kehidupan sehari-hari mereka. Menurut (Nindito, 2005), setiap tindakan sosial selalu dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan makna subjektif yang dimiliki individu. Sejalan dengan itu, (Ritzer & Stepnisky, 2018) menjelaskan bahwa fenomenologi sosial berupaya memahami bagaimana individu menginterpretasikan realitas sosial berdasarkan pengalaman dan kesadaran yang mereka miliki. Oleh karena itu, penggunaan media sosial oleh mahasiswa ketika mengalami stres akademik perlu dipahami berdasarkan makna yang mereka konstruksikan terhadap pengalaman tersebut. Hal tersebut terlihat dalam penelitian ini, di mana penggunaan media sosial tidak hanya dilakukan untuk memperoleh hiburan, tetapi juga telah menjadi bagian dari pola keseharian mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik.

Penggunaan media sosial oleh mahasiswa dalam penelitian ini dipengaruhi oleh *because motive* dan *in-order-to motive*. Penggunaan konsep *because motive* dan *in-order-to motive* juga telah digunakan dalam berbagai penelitian fenomenologi di Indonesia untuk menjelaskan motif tindakan sosial mahasiswa dalam konteks kehidupan digital sehingga relevan digunakan dalam penelitian ini (Anggraini & Fahmi, 2025). *Because motive* terlihat dari kebiasaan penggunaan media sosial yang telah terbentuk sebelumnya, kemudahan akses media sosial, serta pengaruh lingkungan digital yang membuat mahasiswa secara refleks membuka media sosial ketika mengalami stres. Temuan ini mendukung penelitian (Karlina & Gautama, 2021) yang menyatakan bahwa penggunaan smartphone pada mahasiswa telah menjadi bagian penting dari rutinitas keseharian mereka.

Selain itu, (Novitasari & Handoyo, 2014) juga menjelaskan bahwa lingkungan sosial dan kebiasaan penggunaan media sosial pada kelompok sebaya turut memengaruhi perilaku digital mahasiswa. Temuan ini diperkuat oleh data penelitian, di mana 72,2% responden mengaku membuka media sosial secara otomatis tanpa perencanaan sadar saat mengalami tekanan akademik. Salah satu responden (Perempuan, Semester 2) menggambarkan hal ini secara eksplisit: “Cenderung menjadi kebiasaan otomatis. Ketika otak merasa tertekan dan jenuh dengan tugas, secara refleks tangan akan membuka ponsel mencari pelarian atau hiburan yang mudah diakses tanpa banyak berpikir.” Responden lain (Laki-laki, Semester 6) juga menyatakan: “Kebiasaan otomatis.

Media sosial mudah digunakan sekaligus dapat digunakan kapan saja tanpa usaha yang rumit.” Pola ini menunjukkan bahwa *because motive* pada responden tidak sekadar kebiasaan individual, melainkan telah terinternalisasi sebagai bagian dari *lifeworld* mahasiswa di era digital yang membentuk respons refleks terhadap situasi stres. Kebiasaan mahasiswa membuka media sosial ketika mengalami stres akademik tidak terlepas dari intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial telah menjadi ruang sosial yang akrab bagi mahasiswa sehingga penggunaannya sering kali terjadi secara spontan dan refleks. Hal ini sejalan dengan penelitian (Khairunnisa et al., 2025) yang

menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai ruang sosialisasi utama bagi mahasiswa Generasi Z, sehingga keberadaannya telah terintegrasi dalam rutinitas dan aktivitas harian mahasiswa.

Sementara itu, *in-order-to motive* terlihat dari tujuan mahasiswa menggunakan media sosial untuk mencari hiburan, memperbaiki suasana hati, mengurangi tekanan emosional, dan membantu diri mereka kembali fokus dalam menyelesaikan aktivitas akademik. Temuan ini sejalan dengan (Ramadhani et al., 2026) yang menjelaskan bahwa pengelolaan emosi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga media sosial digunakan sebagai salah satu strategi *coping* untuk memperoleh ketenangan emosional sementara. Selain untuk hal-hal tersebut, penggunaan media sosial juga berkaitan dengan kebutuhan mahasiswa untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka ketika menghadapi tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Przybylski et al., 2013) yang menunjukkan bahwa media digital memiliki keterkaitan dengan kebutuhan psikologis individu dalam memperoleh kenyamanan emosional dan keterhubungan sosial.

Pada dimensi *in-order-to motive* ini secara konkret tercermin dalam jawaban responden. Salah satu responden (Perempuan, Semester 2) menyatakan: “Untuk mencari hiburan agar meminimalisir untuk merasa stres.” Responden lain (Perempuan, Semester 2) mengungkapkan: “Sebagai pelarian dan untuk menghibur suasana hati yang sedang sedih karena dilanda stres... bisa melepas beban pikiran sedikit dari kejenuhan mengerjakan berbagai *deadline* tugas.” Sementara responden lainnya (Perempuan, Semester 4) menyatakan: “Agar bisa merasa santai sedikit dan melupakan beban sebentar.” Pola jawaban ini menunjukkan bahwa tujuan yang ingin dicapai responden adalah ketenangan emosional sementara sebelum kembali ke aktivitas akademik.

Berbeda dengan *because motive* yang bersifat retrospektif dan berakar pada kebiasaan, *in-order-to motive* bersifat prospektif dan berorientasi pada tujuan yang ingin dicapai (Schutz, 1967). Pemisahan kedua lapisan motif ini menunjukkan bahwa tindakan membuka media sosial saat stres bukan sekadar perilaku reaktif, melainkan tindakan sosial yang bermakna dan bertujuan dalam kerangka subjektivitas mahasiswa. Tujuan-tujuan tersebut juga menunjukkan adanya upaya adaptasi psikologis terhadap kondisi yang menimbulkan stres. Hal ini sejalan dengan (Cooper & Quick, 2017) yang menjelaskan bahwa individu cenderung mengembangkan berbagai strategi *coping* untuk mempertahankan keseimbangan psikologis dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan yang dihadapi.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial memiliki sifat ambivalen, yaitu dapat berfungsi sebagai sarana *coping* sekaligus sumber distraksi akademik. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar kecenderungan mahasiswa menunda penyelesaian tugas akademik sehingga berpotensi memperburuk tekanan akademik yang dialami (Dominica et al., 2025) dan sejalan dengan (Couldry & Hepp, 2021) yang menjelaskan bahwa media digital membentuk realitas keseharian individu secara kompleks, sehingga dapat menghasilkan konsekuensi positif maupun negatif dalam kehidupan sosial pengguna.

Hal ini sejalan dengan sebagian besar responden merasa media sosial membantu meredakan stres akademik dalam jangka pendek, tetapi penggunaan yang terlalu lama justru menyebabkan prokrastinasi akademik, rasa bersalah, dan meningkatnya tekanan akibat tugas yang tertunda. Temuan ini mendukung penelitian (Aisya et al., 2024) yang menjelaskan bahwa stres akademik dapat meningkatkan penggunaan media sosial sebagai bentuk pelarian emosional, tetapi penggunaan yang berlebihan juga dapat memunculkan masalah psikologis baru. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial dipersepsikan mahasiswa sebagai ruang yang mampu memberikan kenyamanan emosional ketika mereka tidak memiliki tempat untuk bercerita secara langsung. Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga menjadi ruang sosial digital yang digunakan mahasiswa untuk memperoleh pengalihan emosional sementara.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat kajian fenomenologi sosial Alfred Schutz dalam memahami perilaku digital mahasiswa, khususnya mengenai penggunaan media sosial sebagai respons terhadap stres akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial merupakan tindakan sosial yang dipengaruhi oleh pengalaman subjektif mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara seimbang serta pengembangan strategi *coping* yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan akademik. Analisis fenomenologis ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai media sosial sebagai ruang pelarian sementara dari tekanan akademik. Bagi sebagian responden, media sosial bukan sekadar sarana hiburan, tetapi menjadi bagian dari dunia kehidupan (*lifeworld*) yang selalu tersedia ketika mereka membutuhkan jeda emosional. Namun demikian, mahasiswa juga menyadari sifat ambivalen media sosial. Di satu sisi media sosial memberikan rasa tenang, terhibur, dan membantu mengurangi ketegangan psikologis. Di sisi lain, penggunaan yang berlebihan memunculkan penundaan tugas, rasa bersalah, dan tekanan akademik yang semakin besar. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial dimaknai sebagai *coping mechanism* yang efektif dalam jangka pendek, tetapi tidak selalu menyelesaikan sumber utama stres akademik yang dialami mahasiswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden yang relatif terbatas serta teknik pengumpulan data yang menggunakan kuesioner terbuka sehingga pengalaman subjektif responden belum tergali secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan wawancara fenomenologis dan observasi yang lebih luas agar pengalaman mahasiswa mengenai stres akademik dan penggunaan media sosial dapat dipahami secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian berikutnya juga diharapkan melibatkan responden dari latar belakang universitas, jurusan, dan kondisi sosial yang lebih beragam agar hasil penelitian menjadi lebih representatif.

#### IV. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan bagian yang melekat dalam kehidupan mahasiswa, terutama akibat tuntutan tugas penelitian, artikel ilmiah, tugas kelompok, dan skripsi yang

datang secara bersamaan. Dalam menghadapi tekanan tersebut, media sosial menjadi bentuk *coping* yang paling sering digunakan mahasiswa karena mudah diakses, memberikan hiburan secara cepat, serta mampu mengalihkan perhatian dari tekanan akademik. *Platform* yang paling banyak digunakan adalah *TikTok* dan *Instagram* dengan jenis konten berupa video hiburan, reels, meme, dan konten ringan lainnya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial saat mengalami stres akademik sebagian besar dilakukan secara otomatis dan telah menjadi kebiasaan sehari-hari mahasiswa. Berdasarkan perspektif fenomenologi Alfred Schutz, tindakan tersebut dipengaruhi oleh *because motive* yang berasal dari kebiasaan penggunaan media sosial, kemudahan akses, dan lingkungan digital mahasiswa, serta *in-order-to motive* yang berkaitan dengan tujuan memperoleh ketenangan emosional, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi tekanan akademik sementara waktu.

Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan media sosial memiliki sifat ambivalen. Di satu sisi, media sosial membantu mahasiswa merasa lebih rileks, tenang, dan terhibur ketika menghadapi tekanan akademik. Namun di sisi lain, penggunaan yang berlebihan juga dapat memunculkan prokrastinasi akademik, penundaan tugas, rasa bersalah, dan meningkatnya tekanan akibat pekerjaan yang belum terselesaikan. Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi bagian dari pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi stres akademik di era digital. Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat kajian fenomenologi sosial Alfred Schutz dalam memahami perilaku digital mahasiswa, khususnya mengenai penggunaan media sosial sebagai bentuk *emotion-focused coping* terhadap stres akademik. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dan mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya penggunaan media sosial secara seimbang serta pengembangan strategi coping yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini telah menjawab tujuan penelitian mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, bentuk penggunaan media sosial sebagai respons terhadap tekanan akademik, motif penggunaan media sosial berdasarkan perspektif Alfred Schutz, serta pemaknaan mahasiswa terhadap efektivitas media sosial dalam meredakan stres akademik. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden yang relatif terbatas serta teknik pengumpulan data yang menggunakan kuesioner terbuka sehingga pengalaman subjektif responden belum tergalil secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan wawancara fenomenologis mendalam dan melibatkan responden dengan latar belakang yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara stres akademik, perilaku digital, dan penggunaan media sosial pada mahasiswa.

## **REFERENSI**

- Aisya, I., Ambarwati, S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). *Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa*. 4(2), 47–58.  
<https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i220x24p47-58>
- Anggraeni, A. W., Nuraini, I. D., & Faqihuddin, A. (2025). *Gambaran Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa General Overview of Social Media Addiction among University Students*.

- 6(November), 2459–2463. <https://doi.org/https://doi.org/10.47827/jer.v6i4.1877>
- Anggraini, D., & Fahmi, K. (2025). Motif Impulse Buying : Studi Fenomenologi Mahasiswa Pendidikan Sosiologi UNP. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi Dan Pendidikan*, 8(4), 467–479. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/perspektif.v8i4.1236>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). *Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi*. 2(1), 19–30.
- Aziz, A. A. Al. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia Available*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). *Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa*. 8(2), 72–78.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Using Thematic Analysis in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cooper, C. L., & Quick, J. C. (2017). *Stress and Health the Handbook of Stress and Health*. Aptara.
- Couldry, N., & Hepp, A. (2021). *The Mediated Construction of Reality* ((2nd ed.)). Polity Press.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches* (3rd ed.). SAGE Publications, Inc.
- Dominica, M., Paraera, N., Studi, P., Profesi, P., & Pendidikan, F. (2025). *Intensitas Penggunaan Media Sosial aan Prokrastinasi Akademik: Sebuah Analisis Empiris*. 23(1), 69–85. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v23i1.6890>
- Fariz, A., Fitriana, L. A., & Puspita, A. P. W. (2025). *Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia*. 11(1), 34–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.35974/jsk.v11i01.4034>
- Karlina, M., & Gautama, M. I. (2021). *Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi Pengguna Smartphone di Kalangan Anggota Wakesma, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang)*. 4(1), 15–27.
- Keles, B., Mccrae, N., & Grealish, A. (2019). A Systematic Review : The Influence of Social Media on Depression , Anxiety And Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 00(00), 1–15. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Khairunnisa, Sartika, M., Vedira, M., Kamal, M., & Pratama5, A. R. (2025). *Media Sosial Sebagai Ruang Sosialisasi Mahasiswa Generasi Z*. 6(3), 2703–2709.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*.
- Nindito, S. (2005). Fenomenologi Alfred Schutz : Studi tentang Konstruksi Makna dan Realitas dalam Ilmu Sosial. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 2(1), 79–95.
- Novitasari, M., & Handoyo, P. (2014). *Makna Penggunaan Jejaring Sosial Path Bagi Mahasiswa Unesa*. 02(03), 1–6.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., The, A. G. P., & Pascoe, M.

- C. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education Education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational , Emotional , and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, N. M., Lutfina, E., Mahmud, W., Informasi, S., Komputer, F. I., & Nuswantoro, U. D. (2026). Pendekatan Fenomenologi dalam Perancangan Aplikasi Coping Stres Akademik pada Mahasiswa Berbasis DSRM dan Evaluasi UEQ. 11(1), 298–312. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/instek.v11i1.66827>
- Ramadhani, S. D., Habibi, A. I., & Nufaisah, A. (2026). Makna Hidup dalam Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dan Alienasi Akademik pada Mahasiswa. 4, 635–642.
- Ritzer, G., & Stepnisky, J. (2018). *Sociological Theory*.
- Schutz, A. (1967). *The Phenomenology of the Social World*.
- Sholihah, N. H., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2023). Stres Akademik pada Mahasiswa : Apakah Peranan Problem Focused Coping ? 1(2), 328–336. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9917>
- Sugiyanto, C., & Sutoyo, M. R. (2025). Efektivitas Platform Digital sebagai Media Penguatan Nilai Sosial di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Pertama. *Education : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 5(3), 49–60. <https://doi.org/10.51903/KR3AYC62>