YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v3i6.1891

GAMBARAN STRES DIGITAL PADA REMAJA AWAL

Rosa Emaniar & Rahayu Hardianti Utami
Universitas Negeri Padang
rosaemaniar556@gmail.com

Abstract

Current use of digital media and the internet can contribute to stress. So this research aims to see how digital stress looks in early adolescents. This type of research is quantitative with descriptive methods. The population in this study were early adolescents at junior high school (SMP) education level. The sampling technique uses Nonprobability Sampling. The research results showed that 107 people (39.3%) had low digital stress and 165 subjects (60.7%) had high digital stress. In conclusion, this research shows that early adolescents have high digital stress.

Keywords *: Digital Stress, Early Adolescence*

Abstrak: Penggunaan media digital dan internet saat ini dapat berkontribusi terhadap munculnya stres. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran stres digital pada remaja awal. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini pada remaja awal pada tingkat pendidikan sekolah menengah pertama (SMP). Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan Nonprobability Sampling. Hasil penelitian bahwa stres digital yang rendah pada 107 orang (39,3%) serta subjek yang stres digital tinggi 165 orang (60,7%). Kesimpulan, penelitian ini menunjukkan remaja awal memiliki stres digital yang tinggi.

Kata Kunci : Stres Digital, Remaja Awal

Jurnal Yasin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Teknologi informasi dan komunikasi terus berkembang dan penggunaannya di berbagai kalangan seperti remaja. Berdasarkan Ma'rifatul & Nuryono (2015) kemajuan teknologi sudah menyebar keseluruh lapisan masyarakat, terutama pada remaja. Sebagai pengguna internet, remaja paling rentan terkena dampak dari penggunaanya. Berdasarkan usia 13-18 tahun presentase 99,16% pengguna internet terbesar, serta 89, 03% perangkat yang digunakan adalah smartphone atau tablet (APJII, 2022).

Penggunaan media digital dan internet berhubungan dengan kondisi psikologis remaja, hubungan keduanya disebut dengan istilah stres digital (Hefner & Vorderer, 2016). Pada tahun 1980 dikenal istilah *technostres* sebagai suatu kondisi ketidaksanggupan dalam beradaptasi dengan perkembangan teknologi komputer sehingga hal inilah yang menjadi awal kajian mengenai stres dan teknologi digital. *Technostres* berhubungan pada penggunaan komputer sehingga menimbulkan stres digital pada lingkungan kerja (Ragu-Nathan et al., 2008). Namun, dengan berkembangnya media digital sehingga kajian ini tidak hanya di lingkungan kerja saja melainkan sudah semakin luas baik aspek kehidupan dan di berbagai kalangan.

Terdapat hubungan stres digital pada remaja dengan bagaimana penggunaan media digital terhadap psikologis dan sosial remaja. Stres digital menurut Steele, et al (2020) merupakan kondisi stres dan kecemasan, karena melalui media seluler atau sosial berbagai pemberitahuan yang masuk dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi. Sejalan dengan Nick, et al., (2022) bahwa stres digital sebagai sumber stres interpersonal yang muncul pada remaja. Sehingga stress digital beresiko dirasakan oleh remaja pengguna media digital dan internet.

Dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan dapat memunculkan masalah pada fisik dan psikologis diantaranya kecanduan internet yang paling umum terjadi (Akin dan Iskender, 2011). Penggunaan media digital dan internet saat ini yang dapat berkontribusi terhadap munculnya stres. Sehingga penelitian ini bertujuan ingin melihat bagaimana gambaran stress digital pada remaja awal.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut (Azwar, 2017) analisis penelitian kuantitatif menekankan pada data angka yang diolah dengan statistik. Metode penelitian yang digunakan ialah metode deskriptif. Metode deskriptif menggambarkan kondisi apa adanya tanpa adanya manipulasi data.

Populasi dalam penelitian ini pada remaja awal pada tingkat pendidikan sekolah menengah pertama (SMP). Nonprobability sampling merupakan teknik dalam pengambilan sampel, dimana pada teknik ini tidak diberikan peluang atau kesempatan pada semua unsur atau bagian dari populasi sebagai sampel (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuisioner yaitu pertanyaan yang berkaitan dengan stress digital. Dalam penelitian ini untuk mengukur stres digital menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Hall, et al. (2021). Pada dasarnya alat ukur yang tersedia hanya dalam bahasa inggris sehingga kemudian dilakukan oleh peneliti adaptasi alat ukur ke dalam Bahasa Indonesia.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sampel dengan kriteria yakni memiliki perangkat digital pribadi, menggunakan media digital dan internet pribadi, berusia antara usia 10-13 tahun dan pendidikan SMP sederajat. Subjek penelitian ini berjumlah 272 orang, yang terdiri atas 78 orang berjenis kelamin laki-laki dan 194 orang berjenis kelamin perempuan seperti terlihat pada tabel 1.

Table 1. Data Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentasi (%)
Laki laki	78	28.7%
Perempuan	194	71.3%
Total	272	100.0%

Berdasarkan data yang diperoleh maka didapatkan gambaran stress digital pada remaja awal seperti terlihat pada tabel 2.

Table 2. Gambaran Stres Digital

Kategorisasi	F	%
Rendah	107	39,3
Tinggi	165	60,7
	272	100,0%

Berdasarkan tabel 2, pada penelitian ini memiliki stres digital yang rendah pada 107 orang (39,3%) serta subjek yang stres digital tinggi 165 orang (60,7%). Berdasarkan uraian tersebut, subjek pada penelitian ini memiliki tingkat stres digital yang tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan remaja awal memiliki stres digital yang tinggi. Penggunaan media sosial dan internet dapat menimbulkan perasaan stres digital, yang didefinisikan sebagai dampak buruk yang diakibatkan oleh pengalaman negatif penggunaan teknologi digital atau akses terus-menerus terhadap informasi sosial online (Steele et al., 2020). Stres digital pada masa remaja telah disebut sebagai sumber stres interpersonal yang muncul pada kelompok usia remaja dan dikaitkan dengan gejala depresi (Nick et al., 2022). Terdapat dua jenis pemicu stres ialah penggunaan media sosial yang secara spesifik bersifat bermusuhan atau jahat, seperti perundungan siber dan penghinaan di depan publik, selain itu penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan sosialisasi dan komunikasi dengan teman sebaya, termasuk merasakan tekanan untuk mematuhi permintaan foto. Salanjutnya stres digital lebih tinggi terkait dengan fungsi sosial yang lebih buruk (yaitu, kurang kepuasan dengan hubungan dan peran sosial) (Hall et al., 2021).

KESIMPULAN

Tingkat stres digital pada remaja awal berada pada kategori tinggi yaitu 60,7%, sehingga terdapat dampak buruk yang diakibatkan oleh pengalaman negatif penggunaan teknologi digital atau akses terus-menerus terhadap teknologi digital dan internet.

DAFTAR PUSTAKA

Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. International Online Journal of Educational Sciences, 3(1), 138-148.

APJII. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *SRA Consulting*., 10. apji.or.id

Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological Assessment*,

Hefner, D., & Vorderer, P. (2016). Digital stress: permanent connectedness and multitasking. *In The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being*, *July 2016*, 237–249.

Ma'rifatul, L. F., & Nuryono, W. (2015). Penerapan konseling keluarga untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa kelas viii smp negeri 21 surabaya. *Jurnal BK*, *5(1)*, 65–72.

Nick, E. A., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association With Depressive Symptoms. *Journal of Adolescent Health*, *70*(2), 336–339.

Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and validation. *Information Systems Research*, *19*(4), 417–433.

Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing Digital Stress in Adolescents and Young Adults: Toward the Development of an Empirically Based Model. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *23*(1), 15–26.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.