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.v4i5.3554

HUBUNGAN DIGITAL STRESS TERHADAP SOCIAL MEDIA ADDICTION PADA REMAJA AKHIR SEBAGAI PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL

The Relationship Between Digital Stress and Social Media Addiction in Late Adolescents as Active Social Media Users

Tiara Novita & Rahayu Hardianti Utami
Universitas Negeri Padang
tiaranovita03111@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jul 25, 2024	Jul 28, 2024	Jul 31, 2024	Aug 3, 2024

Abstract

This study aims to determine the relationship between digital stress and social media addiction in late adolescents as active users of social media. The research method used is descriptive quantitative with purposive sampling technique. The sample consisted of 300 respondents aged 18-24 years who actively use social media. Data collection used digital stress scale based on aspects of Hall (2021) and Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) based on aspects of Griffiths (2005). Data analysis used product moment correlation test. The results showed that there was a significant positive relationship between digital stress and social media addiction with a Pearson correlation coefficient of 0.393. The subject's digital stress level was in the moderate category (54%), while 81.7% of subjects experienced social media addiction. The results of this study indicate that digital stress has a relationship with social media addiction in late adolescents who are active users of social media.

Keywords : Digital Stress, Social Media Addiction, Adolescence

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

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara digital stress dan social media addiction pada remaja akhir sebagai pengguna aktif media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling. Sampel terdiri dari 300 responden berusia 18-24 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Pengumpulan data menggunakan skala digital stress berdasarkan aspek Hall (2021) dan Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) berdasarkan aspek Griffiths (2005). Analisis data menggunakan uji korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara digital stress dan social media addiction dengan koefisien korelasi *pearson* sebesar 0,393. Tingkat digital stress subjek berada pada kategori sedang (54%), sedangkan 81,7% subjek mengalami adiksi media sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan *digital stress* memiiki hubungan *social media addiction* pada remaja akhir pengguna aktif media sosial.

Kata Kunci : Stres Digital, Adiksi Media Sosial, Remaja

PENDAHULUAN

Di era digital ini, remaja melihat perkembangan teknologi dan informasi yang terus berkembang. Setiap orang dapat mendapatkan informasi yang mereka butuhkan kapan saja dan di mana saja melalui dunia digital berkat kemajuan teknologi informasi dan komunikasi saat ini (Wulandari, 2020). Ma'rifatul (2015) menyatakan bahwa kemajuan teknologi telah menyebar ke semua orang, terutama di kalangan remaja. Media sosial paling sering digunakan oleh remaja, terutama untuk mencari hiburan, berkomunikasi dengan teman, dan mendapatkan informasi (Setiawati et al., 2019).

Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022), remaja paling sering menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Perangkat yang paling sering digunakan untuk melakukan ini adalah tablet atau smartphone. Menurut laporan We Are Social (2023), survei penggunaan media sosial di Indonesia pada tahun 2023, 167 juta orang aktif menggunakan media sosial, atau 60,4% dari populasi. Menurut hasil survei tersebut, kelompok usia 18 hingga 24 tahun adalah yang paling sering menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Penelitian ini fokus pada remaja akhir karena mereka adalah kelompok yang rentan terhadap pengaruh media sosial dan juga cenderung mencari identitas dan eksplorasi diri, yang dapat menyebabkan penggunaan media sosial yang berlebihan (Fitri, 2023). Hal inilah yang menjadi alasan kuat untuk penggunaan media sosial oleh remaja muda.

Menurut Woods & Scott (2016), pengguna media sosial dapat dibagi menjadi dua kategori: pengguna media sosial aktif dan pengguna media sosial pasif. Pengguna media sosial aktif melakukan hal-hal aktif, seperti membuat konten, berinteraksi dengan orang lain, membagikan foto dan informasi, berbicara dengan orang baru, dan berpartisipasi dalam

kelompok (Shaw dkk, 2015). Sebaliknya, pengguna media sosial pasif memiliki pola perilaku yang lebih sederhana, seperti browsing dan mengonsumsi informasi (Ding dkk, 2017).

Remaja akhir disebut sebagai pengguna pasif media sosial jika mereka hanya menggunakannya untuk mencari informasi (Prihatiningsih, 2017). Namun, sebagian besar remaja akhir menggunakan media sosial untuk berbagai tujuan, seperti berkomunikasi, berinteraksi, berbagi informasi, posting foto dan video, berinteraksi dengan orang baru, dan membuat konten secara online yang dimana hal tersebut membuat remaja akhir disebut sebagai pengguna aktif media sosial. Berbagai kemudahan yang dirasakan remaja akhir ketika menggunakan media sosial membuat mereka menggunakan media sosial secara terus menerus sehingga menyebabkan *social media addiction*. *Social media addiction* didefinisikan sebagai ketergantungan seseorang terhadap media sosial dan rasa tidak senang jika mereka tidak dapat menggunakannya (Longstreet, 2017). Oleh karena itu, pengguna aktif media sosial ini dapat berpotensi *social media addiction* (Rahardjo, 2022).

Social media addiction memiliki beberapa aspek menurut Griffiths (2005) yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptom,* konflik, *relapse*. *Social media addiction* ini dapat memberikan efek negatif bagi remaja. Di antara efek tersebut adalah mengganggu hubungan personal dan interpersonal karena remaja akhir memiliki hubungan tak langsung, yang menyebabkan mereka apatis (Efendi, 2017), dan dapat berdampak pada prestasi akademik karena mereka lebih suka menghabiskan waktu di internet daripada belajar (Mulyono, 2021). Selain itu, ketergantungan pada sosial media dapat berdampak pada kesehatan fisik seseorang, seperti gaya hidup yang tidak aktif (Pertiwi, 2023), kualitas tidur yang buruk (Udayanti, 2022), dan keterlambatan tidur (Akbar, 2023). Selain itu, penggunaan berlebihan sosial media dapat menyebabkan kecemasan sosial (Santoso, 2022) dan gejala depresi (Cahya, 2023).

Media sosial telah menjadi sarana utama bagi remaja akhir untuk berelasi (Sutaryono, 2023), yang dimana hal ini sesuai dengan teori *Self-determination theory* (SDT) (Ryan, 2000) yaitu *need for relatedness.* Oleh karena itu, remaja akhir disebut sebagai pengguna aktif media sosial karena selalu terhubung dengan koneksi internet dan membuat mereka menjadi *social media addiction*. Kondisi di mana remaja akhir selalu terhubung dengan internet secara permanen dapat menyebabkan terjadinya digital stress (Hefner dkk, 2016), yang pada gilirannya memicu gangguan kondisi psikologis bagi remaja akhir tersebut.

Digital stress merupakan kondisi stres dan kecemasan karena masuknya berbagai pemberitahuan melalui media sosial dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi

(Steele dkk, 2020). *Digital stress* memiliki beberapa aspek menurut Hall (2021) yaitu *availability stress, approval anxiety, fear of missing out, connection overload, dan online vigilance. Digital stress* juga dapat diartikan sebagai sumber stres interpersonal yang muncul pada remaja. Sehingga *digital stress* beresiko dirasakan bagi remaja pengguna media sosial (Nick dkk, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan *digital stress* terhadap *social media addiction* pada remaja akhir sebagai pengguna aktif media sosial.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Pada dasarnya pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (rangka pengujian hipotesis) dan menyadarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil (Peu'uma, 2019). Penelitian dengan pendekatan kuantiatif menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja akhir. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Kriteria dalam penelitian ini yaitu remaja berusia 18-24 tahun dan aktif menggunakan media sosial (whatsapp, tiktok, telegram, instagram, twitter, facebook). Untuk melihat pengguna aktif atau pasif menggunakan alat ukur PAUM dari Markowitz. A (2022).

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu *digital* stress dan *social media addiction*. Alat ukur *digital stress* disusun berdasarkan aspek (Hall, 2021) dan *bergen social media addiction scale* (BSMAS) (Andreassen, 2017) disusun berdasarkan aspek Griffiths (2005). Skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi *product moment*, uji normalitas, dan uji linearitas dengan bantuan IBM SPSS 26.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sampel dengan kriteria remaja usia 18-24 tahun dan termasuk pengguna aktif media sosial. Subjek didapatkan sebanyak 300 responden dengan 182 responden berjenis kelamin perempuan dan 118 responden berjenis kelamin laki-laki. Selain itu, dilihat dari usia, didapatkan rata-rata subjek berada pada rentang usia 22 tahun yaitu sebanyak 84 orang, masih berstatus mahasiswa (215 orang) dan umumnya subjek dalam penelitian ini tidak memiliki pekerjaan (224 orang). Subjek dalam penelitian ini

memiliki dan sering menggunaan media sosial. Media sosial tersebut adalah instagram, telegram, tiktok, twitter, whatssapp, facebook. Media sosial yang paling sering digunakan instagram. Selain itu subjek rata-rata mengabiskan waktu menggunakan perangkat digitalnya adalah >6 jam per hari.

Berdasarkan kategorisasi, skala *digital stress* berada pada kategori sedang sebanyak 162 responden (54%) (Azwar, 2018). Sedangkan kategorisasi untuk skala *social media addiction* dilihat berdasarkan skor yang didapatkan. Hal ini sesuai dengan penelitian Luo (2021) yang mengatakan bahwa, seseorang dikatakan adiksi jika jumlah skor jawabannya ≥ 23. Pada penelitian ini didapatkan 245 (81.7%) orang yang berada pada kategori adiksi.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Asymp. Sig. (2-tailed)	**Keterangan**
0.200	Normal

Jika nilai signifikansi > 0,05 maka data pada penelitian ini dapat dikatakan terdistribusi secara normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

	F	**Sig.**
Linearity	65.369	0,000

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai F-Linearity dari *digital stress* dan *social media addiction* 65.369 dengan nilai p sebesar 0.000 (p<0.005). Oleh karena itu dapat dikatakan kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Pearson Corelation	***Sig. (2-tailed)***
0.393	0.000

Hasilnya menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel ini, dengan koefisien korelasi Pearson sebesar 0,393. Ini menunjukkan bahwa peningkatan dalam *digital stress* berkorelasi dengan peningkatan dalam *social media addiction*. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *digital stres* dan *social media addiction*. Hal ini menandakan penerimaan hipotesis alternatif (Ha) dan penolakan terhadap hiotesis nol (H0).

PEMBAHASAN

Pengguna aktif media sosial mengacu pada pola perilaku aktif seperti membuat konten, berinteraksi dengan orang lain, berelasi, membagikan foto/video, menandai orang lain dalam suatu postingan, mengirim pesan. Mereka biasanya menghabiskan banyak waktu *online*, memeriksa notifikasi, dan merasa perlu selalu terhubung (Throuvala, 2021). Hal ini sejalan dengan teori SDT (*Self-determinantion theory)* yang mengatakan bahwa individu memiliki 3 kebutuhan dasar psikologi, salah satunya yaitu keterkaitan atau keterhubungan dengan dengan orang lain.

Aktifitas remaja akhir yang menggunakan media sosial untuk berelasi, berinteraksi, dan berbagai hal lainnya merupakan suatu kebutuhan yang ada pada diri individu tersebut (remaja akhir) yang akhirnya dapat membuat mereka merasa tertuntut untuk terhubung dengan orang lain. Keadaan dimana remaja akhir yang merasa tertuntut tersebut dapat membuat mereka mengalami *digital stress. Digital stress* adalah tekanan psikologis yang timbul karena masuknya berbagai pemberitahuan melalui media sosial dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang berlebihan (Steele, 2020). Kondisi dimana remaja akhir mengalami *digital stress* tetapi merasa harus selalu terhubung dan aktif di platform media sosial tersebut seringkali berujung pada penggunaan kompulsif. Remaja akhir dengan *social media addiction* merasa gelisah jika tidak bisa mengakses akun mereka, terus-menerus memikirkan aktivitas *online*, atau mengabaikan tugas dan interaksi langsung demi *scrolling* media sosial (Andreassen, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Nick (2022) yang menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *digital stress* lebih cenderung menjadi *social media addiction.*

KESIMPULAN

Hasil dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *digital stress* dan *social media addiction* pada remaja akhir sebagai pengguna aktif media sosial. Pada penelitian ini subjek berada pada tingkat *digital stress* sedang dan sebagian besar mengalami adiksi pada media sosial. Mayoritas subjek pada penelitian ini yaitu perempuan. Platform media sosial yang paling banyak dimiliki dan paling diminati oleh subjek penelitian yaitu Instagram dengan pemakaian >6 jam perhari.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, M. F., & Afifah, S. (2023). Social Media Addiction And Bedtime Procrastination In Students Kecanduan Media Sosial Dan Bedtime Procrastination Pada Siswa. Jurnal Psikologi, 12(3), 309-315.

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287-293.

APJII. (2022). Hasil Survei Profil Internet Indonesia 2022. Apjii.or.Id.https://survei.apjii.or.id/survei/

Azwar, S. (2018). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. Jurnal Sosial Teknologi, 3(8), 704-706.

Ding, Q., Zhang, Y. X., Wei, H., Huang, F., And Zhou, Z. K. (2017). Passive Social Network Site Use And Subjective Well-Being Among Chinese University Students: A Moderated Mediation Model Of Envy And Gender. Pers. Individ. Differ. 113, 142–146. Doi: 10.1016/J.Paid.2017.03.027

Efendi A, Astuti PI, Rahayu NT. (2017). Analisis Pengaruh Penggunaan Media Baru Terhadap Pola Interaksi Sosial Anak Di Kabupaten

Fitri, K., & Asra, Y. K. (2023) Karakteristik Remaja Dan Potensi Penyalahgunaan Narkoba. Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 4(2), 66-75.

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance use, 10(4), 191-197.

Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development And Initial Evaluation Of A Multidimensional Digital Stress Scale. Psychological Assessment, 33(3), 230.

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.

Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life Satisfaction: A Key To Managing Internet & Social Media Addiction. Technology In Society, 50 (9), 73-77.

Luo, T., Qin, L., Cheng, L., Wang, S., Zhu, Z., Xu, J., ... & Liao, Y. (2021). Determination the cut-off point for the Bergen social media addiction (BSMAS): Diagnostic contribution of the six criteria of the components model of addiction for social media disorder. Journal of behavioral addictions, 10(2), 281-290.

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.

Markowitz, A. (2022). Examining The Relationship Between Instagram Use, Appearance Anxiety, And Psychological Flexibility. Trabajo Fin De Grado.

Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. Jurnal Simki Economic, 4(1), 57-65.

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. Crossref Pubmed.

Pertiwi, A., & Nadhiroh, S. R. (2023). Hubungan Tingkat Adiksi Media Sosial Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Airlangga. Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako), 9(2), 176-182.

Peu'uma, N. Y. (2019). Pengaruh Kemampuan Awal Dan Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Kognitif Siswa Pada Mata Pelajaran Pai Di SMA Negeri 2 Masohi. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 5(2), 121-129.

Prihatiningsih, W. (2017). Motif penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja. Communication, 8(1), 51-65.

Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(2), 456-461.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American psychologist, 55(1), 68.

Santoso, B. K., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja Akhir: Bagaimana Peranan Adiksi Media Sosial?. INNER: Journal Of Psychological Research, 2(3), 373-384.

Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, Dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. Amerta Nutrition, 3(3), 142. Https://Doi.Org/10.20473/Amnt.V3i3.2019.142-148

Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., And Joormann, J. (2015). Correlates Of Facebook Usage Patterns: The Relationship Between Passive Facebook Use, Social Anxiety Symptoms, And Brooding. Comput. Hum. Behav. 48, 575–580. Doi: 10.1016/J. Chb.2015.02.003

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. Https://Doi:10.1007/S10567-019-00300-5 Crossref. Pubmed.

Sukoharjo. Jurnal Penelitian Humaniora, 18 (2), 12-24.

Sutaryono, Aditya Dimaz Triangga (2023) Komunikasi Privasi di Media Sosial pada Remaja Akhir Indonesia dalam Membangun Pertemanan Virtual. S1 thesis, Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson,M., & Kuss, D. J. (2021). The role of recreational online activities in school-based screen time sedentary behaviour interventions for adolescents: a systematic and critical literature review. International Journal of Mental Health and Addiction, 19(4), 1065-1115.

Udayanti, L. S. U. L. S., Muharis, I. A., Admiyanti, J. C., Pratama, M. R. I. Y., & Justin, L. (2023). Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Kualitas Tidur. Lombok Medical Journal, 2(2), 148-151.

We Are Social. (2023, Januari). Digital 2023: Indonesia. Diakses pada 1 Februari 2024, dari https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/digital-2023/

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. Journal of Adolescence, 51, 41–49. doi:10.1016/j.adolescence.2016.05.008.

Wulandari, R., & Netrawati. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 5(2), 41–46. Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.29210/3003653000

Karwati, Euis.(2016). Kinerja dan Profesionalisme Kepala Sekolah Membangun Sekolah yang Bermutu.Bandung: Alfabeta

Kedgley, S. (2004, June 7). Greens launch Food Revolution. Retrieved from http://www.greens.org.nz/searchdocs/PR7545.html

Kurniawan, S., & Mahrus, E. (2013). *Jejak Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Nurhadi, N. (2019). History of Islamic Law on Earth Melayu Lancang Kuning Riau-Kepri. *PALAPA*, *7*(1), 181-201. https://doi.org/10.36088/palapa.v7i1.202