

Hubungan Stres dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja di SMPN 01 Pajajaran Kabupaten Probolinggo

Alwin Widhiyanto¹, Yulia Rachmawati Hasanah², Musviro³

^{1,2}Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

³Universitas Jember

Email: widhiyanto.alwin@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan bagian dari kehidupan umat manusia. Semua orang dipastikan pernah mengalami stres walaupun volume, intensitas, dan tingkat keseringannya berbeda-beda. Seperti halnya orang dewasa, anak dan remaja pun dapat mengalami stres. Salah satu faktor situasional yang dapat berdampak pada adiksi media sosial adalah faktor psikologis. Seorang individu yang berada di bawah tekanan, lebih mungkin untuk mengembangkan kecanduan. Remaja yang banyak tekanan menggunakan *smartphone* khususnya media sosial sebagai cara *koping*. Kecanduan media sosial secara signifikan dipengaruhi stres, semakin banyak stres yang dialami seseorang, semakin besar kemungkinan seseorang kecanduan media sosial. Tujuan penelitian ingin mengetahui hubungan Stres dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di SMPN 01 Pajajaran-Probolinggo. Desain penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua anggota OSIS di SMPN 01 Pajajaran yang berjumlah 50 siswa, menggunakan teknik sampling *Total Populasi*. Untuk mendapatkan data tentang stres dan kecanduan media sosial, menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji statistik *Spearman's Rank*. Hasil penelitian didapatkan bahwa H1 ditolak atau H0 diterima yang artinya tidak ada hubungan stres dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMPN 01 Pajajaran dengan nilai *p-value* $0.091 > 0.05$. Tidak ada hubungan stres dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMPN 01 Pajajaran bisa disebabkan karena stres pada remaja masih relatif sederhana dan sekolah mempunyai kebijakan tidak boleh membawa *smartphone* saat jam pembelajaran sehingga setidaknya dalam kurun waktu kurang lebih 8 jam siswa/remaja tersebut tidak berinteraksi dengan *smartphone* sehingga siswa tidak dapat menggunakan media sosial yang dapat menekan kecanduan media sosial media sosial.

Kata kunci: Pola Asuh, Konsep Diri, Remaja

Abstract

Stress is a part of human life. Everyone is sure to experience stress even though the volume, intensity, and frequency level vary. Just like adults, children and adolescents can also experience stress. One of the situational factors that can have an impact on social media addiction is psychological factors. An individual who is under pressure, is more likely to develop an addiction. Teenagers who are under a lot of pressure use smartphones, especially social media, as a way of coping. Social media addiction is significantly affected by stress, the more stress a person experiences, the more likely a person is to become addicted to social media. The purpose of the study was to find out the relationship between Stress and Social Media Addiction in Adolescents at SMPN 01 Pajajaran-Probolinggo. The design of correlation analytic research with the Cross Sectional approach. The population of this study is all student council members at SMPN 01 Pajajaran which totals 50 students, using the Total Population sampling technique. To obtain data on social media stress and addiction, a questionnaire was used and analyzed with the Spearman's Rank statistical test. The results of the study were found that H1 was rejected or H0 was accepted, which means that there is no relationship between stress and social media addiction in adolescents at SMPN 01 Pajajaran with a p-value of $0.091 > 0.05$. There is no relationship between stress and social media addiction in teenagers at SMPN 01 Pajajaran can be caused because stress in teenagers is still relatively simple and the school has a policy of not bringing smartphones during learning hours so that at least for approximately 8 hours the students/adolescents do not interact with smartphones So that students cannot use social media that can suppress social media addiction.

Keywords: Parenting, Self-Concept, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan bagian dari kehidupan umat manusia. Semua orang dipastikan pernah mengalami stres walaupun volume, intensitas, dan tingkat keseringannya berbeda-beda [1],

[2]. Stres yang berlebihan, apalagi jika terasa sulit dikendalikan, dapat berdampak negatif terhadap suasana hati, kesehatan fisik dan mental, dan hubungan kita dengan orang lain. Seperti halnya orang dewasa, anak dan remaja pun dapat mengalami stres [3], [4].

Pengalaman menghadapi stres pada anak tidak selalu sama dengan orang dewasa. Di kalangan orang dewasa, stres terkait pekerjaan sangat umum terjadi. Namun, bagi anak dan remaja, stres terjadi ketika mereka tidak bisa menghadapi situasi yang mengandung ancaman, situasi sulit, atau situasi yang menyakitkan, antara lain: perasaan negatif tentang diri sendiri, perubahan fisik, misalnya permulaan pubertas, beban belajar, masalah dengan teman di sekolah atau lingkungan sosial, pindah rumah/pindah sekolah, atau perpisahan orang tua dan sebagainya [5], [6].

Salah satu faktor situasional yang dapat berdampak pada adiksi media sosial adalah faktor psikologis [3]. Seorang individu yang berada di bawah tekanan, lebih mungkin untuk mengembangkan kecanduan. Remaja yang banyak tekanan akademik menggunakan *smartphone* khususnya media sosial sebagai cara *koping* dengan mengalihkan perhatiannya. Kecanduan media sosial secara signifikan dipengaruhi stres, semakin banyak stres yang dialami seseorang, semakin besar kemungkinan seseorang kecanduan media sosial [7].

Remaja adalah pengguna media sosial yang paling aktif, dengan tingkat 75,50%. Lebih dari 51,4% remaja Indonesia memiliki kecanduan media sosial yang rendah, sementara 48,6% memiliki kecanduan media sosial yang tinggi [8]. Sebuah penelitian pada siswa MAN 3 Medan dengan besar sampel sebanyak 172 siswa, didapatkan hasil hampir setengahnya memiliki tingkat kecanduan yang tinggi, yaitu sebesar 52,8 % karena stres [9].

Stres adalah reaksi tubuh ketika seseorang menghadapi tekanan, ancaman, atau suatu perubahan. Stres bisa dibagi menjadi dua jenis, yaitu stres eksternal dan internal. Stres eksternal adalah stres yang sumbernya berasal dari lingkungan sekitar, antara lain trauma, pengalaman hidup, atau masalah sehari-hari. Sedangkan stres internal adalah stres yang bersumber dari dalam diri sendiri. Secara refleksi, seseorang akan memfokuskan diri untuk mengeluarkan diri dari kondisi tersebut. Secara alamiah, tubuh akan melepaskan hormon kortisol dan adrenalin saat kondisi stres [10], [11].

Kesadaran untuk mengelola stres dan ansietas dapat membantu mengatasi masalah fisik dan psikologis. Pengelolaan stres dan ansietas juga dapat dilakukan secara fisik dan psikologis. Salah satu cara pengelolaan stres secara fisik adalah dengan pengelolaan tidur, olah raga, melakukan aktivitas favorit dan kegiatan lain yang bersifat positif. Cara pengelolaan stres secara psikologis antara lain: terapi spiritual, meditasi, yoga [12], [13].

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan stres dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMPN 01 Pajajaran.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Responden dikumpulkan pada satu ruangan, kemudian diberikan *Informed Consent*. Setelah mengisi *Informed Consent* maka responden diberi kuesioner tentang stres dan kecanduan media sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota OSIS SMPN 01 Pajajaran Probolinggo dengan jumlah 50 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan metode Total Populasi. Pengolahan data dari hasil pengisian kuesioner dilakukan dengan langkah-langkah *Editing, Coding, Scoring* dan *Tabulating*. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Untuk menguji hipotesis yang menyatakan ada atau tidak adanya hubungan stres dengan kecanduan media sosial dilakukan dengan uji statistik "*Spearman's Rank*".

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, peneliti akan menyajikan hasil dan analisis data tentang “Hubungan Stres Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja di SMPN 01 Pajajaran Kabupaten Probolinggo”.

a. Hasil

1). Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menggunakan *Smartphone*

Lama Menggunakan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Cukup Lama (< 2 thn)	4	8.0
Lama (2-4 thn)	17	34.0
Sangat Lama (> 4 thn)	29	58.0
Total	50	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menggunakan *smartphone* dalam kategori sangat lama (> 4 tahun), yaitu sebanyak 29 responden (58,0%), sedangkan kategori lama (2–4 tahun) sebanyak 17 responden (34,0%), dan kategori cukup lama (< 2 tahun) sebanyak 4 responden (8,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan *Smartphone*

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Mencari Pengetahuan	13	26.0
Nonton Film/Sinetron/Musik	7	14.0
Media Sosial (FB, IG Dll)	30	60.0
Total	50	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan *smartphone* untuk media sosial, yaitu sebanyak 30 responden (60,0%), diikuti untuk mencari pengetahuan sebanyak 13 responden (26,0%), dan untuk menonton film/sinetron/musik sebanyak 7 responden (14,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Media Sosial

Jumlah Media Sosial	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Dua	5	10.0
Lebih Dari Dua	45	90.0
Total	50	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki lebih dari dua akun media sosial, yaitu sebanyak 45 responden (90,0%), sedangkan responden yang memiliki dua akun media sosial sebanyak 5 responden (10,0%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres

Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	18	36.0
Ringan	19	38.0
Sedang	8	16.0
Berat	4	8.0
Sangat berat	1	2.0
Total	50	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa tingkat stres responden paling banyak berada pada kategori stres ringan, yaitu sebanyak 19 responden (38,0%), diikuti kategori normal sebanyak 18 responden (36,0%), stres sedang sebanyak 8 responden (16,0%), stres berat sebanyak 4 responden (8,0%), dan stres sangat berat sebanyak 1 responden (2,0%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecanduan Media Sosial

Kecanduan Media Sosial	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	4	8.0
Rendah	13	26.0
Sedang	19	38.0
Tinggi	12	24.0
Sangat tinggi	2	4.0
Total	50	100

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial responden paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 19 responden (38,0%), diikuti kategori rendah sebanyak 13 responden (26,0%), tinggi sebanyak 12 responden (24,0%), normal sebanyak 4 responden (8,0%), dan sangat tinggi sebanyak 2 responden (4,0%).

2). Hasil Uji Analisis

Tabel 6. Tabulasi Silang Hubungan stres dengan Kecanduan Media Sosial di SMPN 01 Pajajaran Kabupaten Probolinggo

Kecanduan Media Sosial	Normal	Ringan	Stres Sedang	Berat	Sangat Berat	Total
Normal	3	1	0	0	0	4
Rendah	6	4	3	0	0	13
Sedang	7	6	3	2	1	19
Tinggi	2	6	2	2	0	12
Sangat Tinggi	0	2	0	0	0	2
Total	18	19	8	4	1	50

Berdasarkan tabel di atas yang dilakukan dengan Uji *Spearman's Rank* didapatkan hasil H1 ditolak dengan nilai *p-value* $0.091 > 0.05$ yang berarti tidak ada hubungan stres dengan kecanduan media sosial di SMPN 01 Pajajaran Kabupaten Probolinggo.

b. Pembahasan

1). Tingkat Stres

Berdasarkan tabel 4, tingkat stres pada remaja di SMPN 01 Pajajaran diperoleh data, yaitu sebagian besar mengalami stres atau kategori stres ringan sebanyak 19 responden (38%). Stres pada remaja tentu berbeda dengan stres pada orang dewasa. Bagi remaja, stres terjadi ketika mereka tidak bisa menghadapi situasi yang mengandung ancaman, situasi sulit, atau situasi yang menyakitkan, antara lain: perasaan negatif tentang diri sendiri, perubahan fisik, pindah rumah/pindah sekolah, atau perpisahan orang tua dan sebagainya [14], [15].

Remaja usia SMP (Sekolah Menengah Pertama) mempunyai pola pikir yang masih berpikir secara konkret namun, belum bisa memikirkan dampak jangka panjang dari sebuah tindakan ataupun keputusan yang dilakukan. Selain itu, hal yang dapat menyebabkan stres pada remaja masih belum kompleks (masalah relatif sederhana), misalnya hanya stres terkait akademik (beban belajar, ujian masuk sekolah ke jenjang yang lebih tinggi) dan masalah sosial (teman sebaya/*peer group*, lingkungan sekolah).

2). Kecanduan Sosial

Berdasarkan tabel 5, tingkat kecanduan media sosial pada remaja di SMPN 01 Pajajaran diperoleh data, yaitu sebagian besar mengalami kecanduan media sosial atau kategori sedang sebanyak 19 responden (38%).

Media sosial sering kali menjadi pelarian dari kesepian atau stres, meskipun pada akhirnya dapat menciptakan siklus ketergantungan yang semakin sulit dihentikan [16], [17]. Platform media sosial yang digunakan seseorang juga berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecanduan, semakin banyak platform yang digunakan, semakin besar risiko kecanduan media sosial. Banyaknya platform yang digunakan membuat individu merasa terdorong untuk terus memantau dan memperbarui aktivitas mereka di setiap platform [12], [18]. Berdasarkan tabel 3, remaja di SMPN 01 Pajajaran mempunyai media sosial lebih dari 2 platform sebanyak 45 responden (90%).

Kecanduan media sosial pada tingkat sedang biasanya menunjukkan bahwa remaja tersebut sudah mulai kehilangan kendali atas durasi pemakaian, namun masih memiliki fungsi sosial atau akademik yang berjalan (meskipun terganggu). Pada tingkat sedang, keinginan ini kuat namun belum sampai tahap mengabaikan kebutuhan dasar, seperti makan, tidur, belajar. Kecanduan tingkat sedang ini sering kali menjadi "lampu kuning". Remaja mungkin masih bisa sekolah dan berinteraksi, namun produktivitas dan kualitas tidurnya mulai menurun secara signifikan.

3). Hubungan Stres dengan Kecanduan Media Sosial di SMPN 01 Pajajaran- Probolinggo

Berdasarkan Uji *Spearman's Rank* didapatkan hasil bahwa H1 ditolak dengan nilai *p-value* $0.064 > 0.05$ yang berarti tidak ada hubungan stres dengan kecanduan media sosial di SMPN 01 Pajajaran-Probolinggo.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan kecanduan media sosial pada remaja, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin parah tingkat stres yang dialami [19], [20].

Ada beberapa hal yang menyebabkan tidak adanya hubungan stres dengan kecanduan media sosial di SMPN 01 Pajajaran antara lain tingkat stres sedang sampai sangat berat pada remaja di SMPN 01 Pajajaran hanya 26% (tabel 5). Selain itu, ada sebagian remaja yang menggunakan *smartphone* untuk mencari ilmu pengetahuan dan mencari hiburan (mendengarkan musik, melihat film dll) yang ditunjukkan pada tabel 2. Hal lain yang memberi kontribusi yang cukup signifikan, yaitu sekolah (SMPN 01 Pajajaran) mempunyai kebijakan bahwa semua siswa tidak boleh membawa *smartphone* saat jam pembelajaran sehingga setidaknya dalam kurun waktu kurang lebih 8 jam remaja tersebut tidak berinteraksi dengan *smartphone* sehingga mengurangi efek kecanduan media sosial.

4. KESIMPULAN

Tidak adanya hubungan stres dengan kecanduan media sosial bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain: *coping mechanism* yang baik (seseorang mungkin mengalami stres berat, tetapi karena memiliki resiliensi/ketangguhan mental yang tinggi, mereka tidak lari ke media sosial, misalkan dengan berolahraga. Selain itu faktor motivasi dalam penggunaan media sosial (menggunakan media sosial mayoritas untuk tujuan mencari materi pelajaran/informasi, koordinasi tugas kelompok). faktor lingkungan juga memberi kontribusi dalam menekan penggunaan media sosial (aturan ketat dari orang tua, sekolah atau keterbatasan akses internet).

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. M. Afini And H. Hanifah, "Stresor Dan Penanggulangan Stres Selama Masa Awal Pandemi Covid-19," *Psikostudia*, Vol. 10, No. 3, P. 294, Oct. 2021, Doi: 10.30872/Psikostudia.V10i3.5683
- [2]. I. Kamaruddin, F. S. Leuwol, R. P. Putra, M. Aina, M. Suwarma, And R. Zulfikhar, "Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Dan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah," Vol. 06, No. 01, 2023.
- [3]. M. Samaha And N. S. Hawi, "Corrigendum To „Relationships Among *Smartphone* Addiction, Stress, Academic Performance, And Satisfaction With Life" [Computers In Human Behavior 57 (April 2016) 321–325]," *Computers In Human Behavior*, Vol. 75, P. 1016, Oct. 2017, Doi: 10.1016/J.Chb.2016.12.001 .
- [4]. Eka Fitri Amir, Fitriani, N. Andolina, And D. Asnita, "Analisis Deskriptif Tingkat Digital Stres Remaja Di Kota Batam," *Bunda Edu-Midwifery J.*, Vol. 8, No. 1, Pp. 694–699, Feb. 2025, Doi: 10.54100/Bemj.V8i1.303.
- [5]. A. Setiabudi, "Manajemen Konflik, Manajemen Stress, Manajemen Waktu Dalam Manajemen Pendidikan," *Sultra Educational Journal (Seduj)*, Vol. 5, No. 1, Pp. 46–55, 2025.
- [6]. F. Nirmala, "The Relationship Between Gadget Use And Stress Levels On Adolescent Sleep Quality," Vol. 11, No. 3, 2025.
- [7]. Hasgimianti, Suci Habibah, A. Alfiah, And D. B. Purnama, "Tingkat Adiksi Penggunaan Media Sosial Remaja: Studi Deskriptif," *Educational Guidance And Counseling Development Journal*, Vol. 5, No. 2, 2022.
- [8]. H. Gunawan, I. Anggraeni, And A. Nurrachmawati, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19," *Preventif*, Vol. 12, No. 2, P. 282, Dec. 2021, Doi: 10.22487/Preventif.V12i2.283.
- [9]. A. L. Syafwan And N. Daulay, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan Media Sosial Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling," *G-Couns*, Vol. 7, No. 03, Pp. 441–449, May 2023, Doi: 10.31316/Gcouns.V7i03.4624.
- [10]. L. Mumbaasithoh, F. M. Ulya, And K. B. Rahmat, "Kontrol Diri Dan Kecanduan Gadget Pada Siswa Remaja," *Jpp*, Vol. 12, No. 1, Pp. 33–42, Apr. 2021, Doi: 10.29080/Jpp.V12i1.507.
- [11]. F. A. Nugraha, A. Aisyiah, And T. J. F. Wowor, "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 254 Jakarta," *Mal Nurse J.*, Vol. 5, No. 9, Pp. 3063–3076, Sep. 2023, Doi: 10.33024/Mnj.V5i9.9242.
- [12]. M. R. A. Akrom And A. M. Rosdiana, "Perilaku Konformitas Pada Teman Sebaya Dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Penerimaan Diri Santri Putri Di Sekolah Multipesantren," *Egalita. Jurnal. Kesetaraan. Dan. Keadilan. Gender*, Vol. 17, No. 1, Jun. 2022, Doi: 10.18860/Egalita.V17i1.15860.
- [13]. N. F. Imamah And R. Masnina, "Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Manajemen Stres Remaja Pada Siswa Smp Muhammadiyah 6 Samarinda," Vol. 8, 2026.
- [14]. L. Aisafitri And K. Yusriyah, "Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Generasi Milenial," *Audience*, Vol. 4, No. 01, Pp. 86–106, Mar. 2021, Doi: 10.33633/Ja.V4i01.4249.
- [15]. M. M. Yunita, T. Lesmana, D. Jatmika, A. Damayanti, And T. F. Kusuma, "Mengenal Bahaya Adiksi Gadget Dan Cara Mengatasinya," *Jpk*, Vol. 5, No. 2, Sep. 2021, Doi: 10.30813/Jpk.V5i2.2980.
- [16]. D. Badruzzaman And T. Tatiyani, "Hubugan Antara Stres Dan Komunikasi Interpersonal Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta," *Psikologikreatifinovatif*, Vol. 4, No. 2, Pp. 8–14, Jul. 2024, Doi: 10.37817/Psikologikreatifinovatif.V4i2.3285.

- [17]. M. A. Zulfa, A. Ispriantari, And M. W. Mashitah, "Hubungan Adiksi Gadget Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Kademangan Kabupaten Blitar," *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer (Jpkk)*, Vol. 6, No. 1, 2026.
- [18]. N. Nurajizah, A. A. Amalia, And P. N. Hasanah, "Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja," *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, Vol. 5, No. 2, 2023.
- [19]. D. Agusta, "Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta," *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 3, No. 5, 2016.
- [20]. S. N. Selian, E. Setianingsih, And L. Rahma, "Antara Dunia Nyata Dan Virtual: Studi Kasus Remaja Dengan Gangguan Kesehatan Mental Akibat Kecanduan Gadget," Vol. 04, No. 01, 2025.