

Original Research/Systematic Review

Hubungan Tingkat Kecanduan Media Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Di SMA Negeri Tawangmangu

Tesa Aviori, Wahyu Rima Agustin, Wahyuningsih Safitri

Universitas Kusuma Husada Surakarta
Jl. Jaya Wijaya No.11, Kadipiro, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah

ABSTRACT

Background: Pesatnya perkembangan teknologi digital saat ini telah membawa perubahan besar pada pola interaksi remaja, di mana penggunaan media sosial yang tidak terkontrol sering kali berujung pada perilaku adiktif. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena berdampak langsung pada stabilitas kesehatan mental, salah satunya adalah peningkatan tingkat stres.

Methods: Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional pada sampel sebanyak 231 responden (siswa kelas 10, 11, dan 12) yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF) untuk mengukur kecanduan dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) untuk mengukur derajat stres.

Results: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecanduan media sosial tingkat sedang (71,4%) dan mengalami tingkat stres pada kategori ringan (45,9%). Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank menghasilkan nilai p-value sebesar 0,008 dengan koefisien korelasi sebesar 0,174, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan bersifat positif dengan kekuatan hubungan yang lemah.

Conclusion: Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa perilaku adiktif terhadap media sosial merupakan prediktor nyata terhadap peningkatan stres pada remaja. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya penguatan literasi digital dan program manajemen stres di lingkungan sekolah melalui peran aktif sekolah dan konselor untuk memitigasi dampak negatif penggunaan teknologi pada siswa.

ARTICLE HISTORY

Received : 20/06/2026

Accepted: 30/06/2026

KEYWORDS

Kecanduan, Media Sosial, Tingkat Stres, Remaja

CONTACT

Tesa Aviori

•

tesaaviori@gmail.com

Jurusan Keperawatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta.

INTRODUCTION

Perkembangan teknologi digital telah mengubah lanskap komunikasi remaja secara dramatis. Menurut Laporan We Are Social Digital 2024, terdapat 5,56 miliar pengguna internet di dunia, dengan 5,04 miliar di antaranya aktif menggunakan (Qadir & Ramli, 2024). Di Indonesia, data terbaru dari Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII, 2025) menunjukkan bahwa 229,4 juta penduduk atau 92,8% adalah pengguna

internet aktif. Lebih signifikan lagi, 93,5% remaja berusia 13-18 tahun meningkatkan frekuensi penggunaan internetnya, dengan mayoritas memanfaatkan internet untuk mengakses media sosial (24,80%), membaca berita (15,04%), dan hiburan (14,68%). Platform media sosial yang paling banyak diakses adalah WhatsApp (91,7%), Instagram (84,6%), Facebook (83%), TikTok (77,4%), Telegram (61,6%), Messenger (50,5%), dan Twitter (50,3%). Rata-rata durasi penggunaan media sosial masyarakat Indonesia mencapai 3 jam 8 menit per hari atau sekitar 22 jam per minggu, yang termasuk dalam kategori *heavy user* (Kumar, 2025).

Meskipun media sosial memberikan manfaat signifikan dalam penyebaran informasi dan perluasan jaringan sosial, penggunaan yang berlebihan memiliki konsekuensi psikologis yang serius. Penggunaan media sosial yang problematik atau kecanduan dikaitkan dengan peningkatan masalah kesehatan mental kecemasan, depresi, dan stres (Hendrawati, 2020). Remaja secara khusus merupakan populasi yang rentan terhadap dampak negatif ini, karena mereka masih dalam fase perkembangan emosional dan sosial yang kritis. Penggunaan media sosial yang berlebihan mempengaruhi semua bidang kehidupan remaja, dari aspek fisik hingga psikologis, termasuk pola tidur, hubungan sosial, aktivitas kognitif, dan kesejahteraan umum. Normalisasi perilaku yang problematik dan persaingan dalam pencitraan diri di media sosial sering membuat remaja merasa tertekan, membandingkan diri dengan orang lain, dan mengalami penurunan rasa percaya diri (WHO, 2023). Ketergantungan terhadap media sosial merupakan kondisi psikologis dan emosional yang ditandai dengan ketergantungan berlebihan, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek buruk (Sachiyati et al., 2023).

Stres merupakan respons alami terhadap tekanan internal yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Pada remaja, stres yang tidak termanajemen dapat menjadi pemicu utama berbagai gangguan kesehatan mental dan fisik (Kusnadi et al., 2024). Tingginya prevalensi stres pada populasi remaja Indonesia dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang intensif, karena platform ini mendorong pengguna untuk membandingkan diri dengan orang lain melalui unggahan konten yang sering kali dipoles atau curated (Purwandini et al., 2023). Penelitian oleh Anisa dan rekan-rekannya (2024) menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres; semakin tinggi frekuensi penggunaannya, semakin besar tingkat stres yang dirasakan. Penggunaan media sosial yang berlebihan meningkatkan risiko stres melalui

mekanisme perbandingan sosial, tekanan untuk menampilkan citra diri yang sempurna, paparan konten negatif, dan gangguan pola tidur (Simanjuntak et al., 2024).

Meskipun penelitian global telah mengidentifikasi hubungan antara penggunaan media sosial dan stres, terdapat gap signifikan dalam literatur lokal Indonesia. Mayoritas penelitian berfokus pada populasi urban besar dengan sampel terbatas, sementara konteks semi-urban kurang terpresentasikan. Kedua, penelitian lokal belum secara sistematis mengeksplorasi mekanisme yang mendasari hubungan ini di konteks Indonesia. Ketiga, belum ada penelitian spesifik yang dilakukan di SMA Negeri Tawangmangu, sebuah sekolah yang mewakili konteks semi-urban dengan tingkat penetrasi teknologi tinggi dan keberagaman sosioekonomis yang mencerminkan kondisi remaja Indonesia secara umum. Gap-gap ini menekankan perlunya penelitian yang lebih komprehensif untuk mengisi ruang kosong dalam pemahaman tentang hubungan antara kecanduan media sosial dan stres pada remaja Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecanduan media sosial dengan tingkat stres pada remaja di SMA Negeri Tawangmangu.

MATERIALS AND METHOD

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecanduan media sosial (variabel independen) dengan tingkat stres (variabel dependen) pada remaja.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri Tawangmangu yang berjumlah 546 siswa. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebesar 231 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan alat bantu spinner, dengan hasil: 77 siswa dari kelas 10, 77 siswa dari kelas 11, dan 77 siswa dari kelas 12. Instrumen yang digunakan adalah: Kuesioner tingkat kecanduan media sosial menggunakan SMAS-SF (Social Media Addiction Scale-Student Form) yang terdiri dari 13 item pertanyaan dengan Cronbach's Alpha 0,93. Kuesioner tingkat stres menggunakan DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale) yang terdiri dari 14 item pertanyaan dengan Cronbach's Alpha 0,80. Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang disebarakan kepada responden yang telah memberikan informed consent.

Pengolahan data meliputi: editing, coding, tabulating, processing dengan SPSS, dan cleaning. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank untuk menguji hubungan antara dua variabel dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen dengan nomor sertifikat 302/Etik-Crssp/III/2026.

RESULTS

Penelitian melibatkan 231 responden dari SMA Negeri Tawangmangu. Semua responden yang direkrut menyelesaikan pengisian kuesioner dengan valid. Karakteristik demografis responden menunjukkan distribusi yang beragam dalam hal usia, jenis kelamin, dan tingkat kelas. Rata-rata usia responden adalah 16,5 tahun dengan rentang 15-19 tahun. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan representasi antara perempuan (72,3%) dan laki-laki (27,7%). Distribusi berdasarkan tingkat kelas relatif merata di ketiga kelas (X, XI, XII). Media sosial yang paling sering digunakan adalah Instagram (20,8%), diikuti oleh WhatsApp (30,7%), TikTok (32,9%), Facebook (2,6%), dan platform lainnya dengan persentase lebih kecil.

Karakteristik Responden	Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia	Usia 15 Tahun	33	14,3
	Usia 16 Tahun	71	30,7
	Usia 17 Tahun	82	35,5
	Usia 18 Tahun	39	16,9
	Usia 19 Tahun	6	2,6
Jenis Kelamin	Jenis Kelamin Laki-laki	64	27,7
	Jenis Kelamin Perempuan	167	72,3
Asal Kelas	Kelas X	77	33,3
	Kelas XI	77	33,3
	Kelas XII	77	33,3
Media Sosial	WhatsApp	71	30,7
	Instagram	48	20,8
	Youtube	20	8,7
	Tiktok	76	32,9
	Facebook	6	2,6
	Twitter	10	4,3

Tabel 1. Karakteristik Demografis Responden (N=231)

Hasil pengukuran tingkat kecanduan media sosial menggunakan SMAS-AF menunjukkan bahwa sebanyak 24 responden (10,4%) mengalami kecanduan media sosial dalam kategori ringan, 165 responden (71,4%) dalam kategori sedang, dan 41 responden (17,7%) dalam kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa hampir semua responden mengalami tingkat kecanduan minimal ringan, dengan 38,9% mengalami kecanduan sedang hingga tinggi. Hasil pengukuran tingkat stres menunjukkan bahwa 106 responden (45,9%) mengalami stres dalam kategori ringan, 29 responden (12,6%) mengalami stres sedang, dan 7 responden (3,0%) mengalami stres berat. Mayoritas responden (83,5%) mengalami tingkat stres yang minimal sedang.

Kategori Kecanduan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tidak Kecanduan	1	0,4
Kecanduan Ringan	24	10,4
Kecanduan Sedang	165	71,4
Kecanduan Tinggi	41	17,7
Kecanduan Sangat Tinggi	0	0
Total	231	100

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecanduan Media Sosial (N=231)

Kategori Stres	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	89	38,5
Stres Ringan	106	49,9
Stres Sedang	29	12,6
Stres Berat	7	3
Stres Sangat Berat	0	0
Total	231	100

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres (N=231)

Analisis korelasi bivariat menggunakan uji Spearman Rank mengungkapkan hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecanduan media sosial dan

tingkat stres pada remaja. Koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = 0,174$ dengan nilai $p\text{-value} = 0,008$ ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan pada tingkat kepercayaan 95%. Arah hubungan adalah positif, berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami remaja. Namun, kekuatan hubungan tergolong lemah ($r = 0,174$), yang menunjukkan bahwa meskipun hubungan signifikan secara statistik, kecanduan media sosial hanya menjelaskan sebagian kecil dari variasi dalam tingkat stres. Ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang juga berkontribusi terhadap tingkat stres pada remaja.

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	P-value	Interpretasi
Kecanduan Media Sosial & Stres	0,174	0,008	Signifikan Positif Lemah

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Spearman Rank

DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (71,4%) berada pada kategori kecanduan media sosial sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri Tawangmangu mulai mengalami perilaku *salience*, di mana media sosial mulai mendominasi pikiran dan perilaku sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Santoso (2021) yang menemukan hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dan tingkat stres remaja, di mana kecanduan media sosial memberikan pengaruh sebesar 13,5% terhadap tingkat stres. Tingginya angka kecanduan sedang disebabkan oleh kemudahan akses internet dan ketersediaan konten yang menarik secara visual, terutama platform TikTok yang digunakan oleh 32,9% responden. Hal ini diperkuat oleh laporan APJII, (2025) yang mencatat bahwa 93,5% remaja berusia 13–18 tahun meningkatkan frekuensi penggunaan internet.

Mayoritas responden (45,9%) mengalami stres ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir separuh siswa merasakan adanya tekanan psikologis dalam menjalani rutinitas harian. Stres ringan pada remaja usia SMA merupakan respons adaptif terhadap perubahan lingkungan, namun jika tidak dikelola dengan baik dapat meningkat menjadi gangguan kecemasan (Putri & Aviani, 2023). Peneliti menganalisis bahwa stres pada responden kemungkinan besar dipicu oleh kelelahan mental akibat padatnya jadwal sekolah yang diperparah dengan tingginya durasi penggunaan media sosial hingga 3–4 jam per hari (30,3%).

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan media sosial dengan tingkat stres pada remaja ($p = 0,008$ $r = 0,174$). Nilai koefisien korelasi positif menandakan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami remaja. Namun, kekuatan hubungan yang tergolong lemah mengindikasikan bahwa stres pada remaja tidak semata-mata dipengaruhi oleh kecanduan media sosial, melainkan juga oleh faktor lain seperti tekanan akademik, hubungan dengan teman sebaya, dan kondisi keluarga.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Tio Riumta & Dewi Siburian (2024) yang menemukan adanya hubungan antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Parongpong, meskipun dengan arah hubungan yang berbeda. Secara teoretis, hubungan ini berkaitan dengan beban psikologis akibat penggunaan teknologi yang tidak terkontrol. Salah satu komponen kecanduan media sosial adalah *mood modification*, di mana individu menggunakan media sosial untuk mengatur suasana hati atau melarikan diri dari masalah. Namun ketergantungan ini justru memicu fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang secara konsisten menguras energi mental dan meningkatkan stres (Badrudin, 2024). Selain itu, ketidakmampuan remaja untuk menyamai standar di media sosial memicu rasa rendah diri yang bermanifestasi menjadi stres (Christian, 2023).

Dominasi responden perempuan (72,3%) dalam penelitian ini memperkuat temuan mengenai tingginya risiko kecanduan media sosial, mengingat perempuan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap umpan balik di media sosial dan lebih rentan mengalami kecemasan atau stres akibat perbandingan sosial (Najah et al., 2021). Selain itu, dominasi usia 17 tahun (35,5%) yang rata-rata duduk di kelas XII memiliki beban psikologis ganda, yaitu tuntutan akademik kelulusan sekaligus kebutuhan eksistensi di dunia maya.

CONCLUSION

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan media sosial dengan tingkat stres pada remaja di SMA Negeri Tawangmangu dengan nilai $p\text{-value} = 0,008$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = 0,174$. Arah hubungan bersifat positif dengan kekuatan hubungan yang lemah, artinya semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami, meskipun faktor lain juga berkontribusi. Mayoritas responden berada pada kategori kecanduan sedang (71,4%) dengan tingkat

stres ringan (45,9%). Remaja diharapkan lebih bijak dalam mengatur waktu penggunaan media sosial. Tenaga kesehatan, guru, dan orang tua disarankan memberikan edukasi manajemen waktu dan dampak negatif penggunaan media sosial berlebihan kepada remaja, serta menyediakan alternatif aktivitas positif di luar media sosial.

ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta, Kepala Sekolah dan seluruh siswa-siswi SMA Negeri Tawangmangu yang telah memberikan izin dan berpartisipasi dalam penelitian ini, serta RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen yang telah memberikan sertifikat kelayakan etik nomor 302/Etik-Crssp/III/2026.

REFERENCES

- Anisa Nabila Rezki, Agus Naryoso, T. P. (2024). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres*.
- APJII. (2025). *APJII Rilis Data Terbaru 2025: Penggunaan Internet di Indonesia Capai 229 Juta Jiwa*. Teknoloi.Id. <https://teknologi.id.id/tekno/apjii-rilis-data-terbaru-2025-pengguna-internet-di-indonesia-capai-229-juta-jiwa>
- Badrudin, M. M. (2024). *Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Kelelahan Media Sosial di Mediasi Rasa Iri*.
- Christian, W. M. (2023). *TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA*. 105–112.
- Hendrawati, S. (2020). *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*.
- Kumar, N. (2025). *Average Time Spent On Social Media*. DemandSage. <https://www.demandsage.com.average-time-spent-on-social-media/>
- Kusnadi, R., Andalasari, N., & Andini, M. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Di Smk Bm Al-ikhlas. *Caring : Jurnal Keperawatan Al-Ikhlas*, 1(1), 8–14. <https://doi.org/10.70800/jckk.v1i1.116>
- Lilik Hari Santoso, Sukardi, E. A. D. (2021). *Pengaruh Sosial Media Terhadap Remaja Saat Ini Dengan Menggunakan Metode Penelitian Kualitatif*. 21(01), 61–65.
- Najah, F. L., Azmi, A., Nurazizah, Y. S., & Mulyana, A. A. (2021). *The Effect of Social Media Use Intensity on Anxiety , Depression and Stress Level During Covid-19 Pandemic Outbreak*. 4(5), 522–529.
- Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Kelas IX Di SMA Negeri Kolombo Sleman Yogyakarta. *SBY Proceedings*, 2(1), 83–94.
- Putri, F. R., & Aviani, Y. I. (2023). Pengaruh Penggunaan Sosial Media Terhadap Tingkat Stress pada Remaja Dimasa Pandemi. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 5(2), 110–114. <https://doi.org/10.38035/rrj.v5i2.631>
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media Sosial, Definisi, Sejarah Dan Jenis-Jenisnya. *Al-Furqan*, 3(3), 2713–2724.
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November), 1–18.
- Simanjuntak, D. V., Sitompul, D. A., Nadapdap, I., & Raja, S. L. (2024). *Psikologi Perkembangan pada Remaja terhadap Dampak Penggunaan Media Sosial pada Perkembangan Emosi dan Kecemasan pada Remaja*. 3, 1–9.

Tio Riumta Dewi Siburian, D. P. R. (2024). *Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Parongpong*.

WHO. (2023). *Pengaruh Media Sosial pada Kesehatan Mental Remaja*.