



Hubungan Penggunaan Media Sosial Digital Dengan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Negeri 1 Tondano

Angel Pakasi¹, Fentje W. Langitan¹, Ilham Salam³

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Tondano, Indonesia

Email: angelpakasi777@gmail.com

Abstract

The escalating adoption of digital social media platforms among adolescents has been recognized as a potential determinant of psychological distress, particularly heightened stress levels. This study aimed to examine the correlation between digital social media use and stress levels among students at SMAN 1 Tondano during the 2025/2026 academic year. A quantitative observational research approach utilizing a cross-sectional design was conducted. The study sample comprised 84 high school students selected through a simple random sampling technique. Primary data were gathered using two standardized instruments, namely the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) to evaluate digital social media usage patterns and the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) to assess psychological stress levels. Statistical analysis using the chi-square test yielded a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a statistically significant relationship between digital social media engagement and stress levels among students at SMAN 1 Tondano. Consequently, students are strongly advised to demonstrate digital literacy by utilizing social media platforms judiciously and regulating their screen time duration to prevent disruptions in daily academic and personal routines.

Keywords: Digital Social Media, Stress Level, Adolescents.

Abstrak

Eskalasi pemanfaatan media sosial digital di kalangan remaja berpotensi memberikan implikasi psikologis, khususnya terhadap peningkatan tingkatan stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara penggunaan media sosial digital dengan derajat stres pada siswa SMA Negeri 1 Tondano tahun ajaran 2025/2026. Pendekatan kuantitatif dengan rancangan potong lintang (*cross-sectional*) diterapkan dalam riset ini. Penentuan sampel penelitian melibatkan 84 peserta didik yang dipilih melalui teknik acak sederhana (*simple random sampling*). Pengumpulan data primer dilakukan menggunakan instrumen kuesioner *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) guna mengukur intensitas pemakaian media sosial digital, serta instrumen *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) untuk menilai kriteria tingkat stres. Luaran analisis statistik menggunakan uji *chi-square* menghasilkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengonfirmasi keberadaan hubungan yang signifikan antara interaksi media sosial digital dan tingkat stres pada siswa SMA Negeri 1 Tondano. Oleh sebab itu, para siswa diimbau untuk lebih bijak mengontrol durasi paparan layar (*screen time*) agar tidak mengganggu aktivitas harian maupun kesehatan mental.

Penulis Korespondensi:

Angel Pakasi | angelpakasi777@gmail.com

Kata Kunci: Media Sosial Digital, Tingkat Stres, Remaja

PENDAHULUAN

Pemanfaatan platform media sosial berbasis digital menunjukkan tren eskalasi yang signifikan secara global dan telah bertransformasi menjadi bagian integral dalam manifestasi rutinitas harian masyarakat modern. Penetrasi teknologi informasi ini tidak hanya mengubah lanskap komunikasi antarindividu, melainkan juga memengaruhi berbagai aspek psikologis dan pola perilaku sosial penggunaannya secara meluas. Pada tahun 2024, pengguna media sosial aktif global mencapai sekitar 5,04 miliar, yang mewakili sekitar 62,3% dari populasi dunia. Peningkatan penggunaan tersebut menunjukkan semakin luasnya keterlibatan masyarakat dalam aktivitas media sosial, termasuk pada kelompok remaja. (DataReportal, 2024).

Kesehatan mental remaja kini menjadi isu penting dalam lingkup kesehatan masyarakat. Data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menandakan tingginya risiko permasalahan kesejahteraan jiwa pada populasi usia muda di tanah air. Riset berskala nasional tersebut mengindikasikan bahwa sekitar satu per tiga dari keseluruhan remaja di Indonesia tercatat pernah menghadapi persoalan kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Hal ini memperlihatkan tingginya kerentanan kelompok ini terhadap tekanan emosional, khususnya stres, yang berisiko mengganggu proses tumbuh kembang mereka. (I-NAMHS, 2022).

Stres adalah keadaan emosi dan fisiologis yang tidak menguntungkan. Hal ini bisa mengganggu atau mengancam aktivitas sehari-hari jika mereka tidak mampu mengatasi ancaman tersebut (Sahadan et al., 2024). Stres dipahami sebagai respons individu terhadap tekanan lingkungan yang berasal dari tuntutan akademik, aktivitas sosial, dan kondisi kehidupan sehari-hari. Pada remaja, stres yang dialami secara berulang dapat memengaruhi kondisi fisik dan fungsi sehari-hari. (Ilah & Suwarningsih, 2023).

Keterlibatan remaja dalam pemanfaatan platform media sosial berbasis digital telah menjadi fokus perhatian berbagai studi empiris dalam hubungannya dengan manifestasi tingkat stres. Riset yang dilakukan oleh Ilah dan Suwarningsih (2023) membuktikan keberadaan korelasi yang nyata antara durasi penggunaan media sosial terhadap peningkatan taraf stres dan penurunan kualitas tidur remaja. Sejalan dengan temuan tersebut, Andalasari (2023) mengungkapkan bahwa intensitas paparan media sosial berbanding lurus dengan derajat tekanan psikologis pada siswa sekolah menengah. Eksplorasi lebih lanjut oleh Prasetiawan (2023) mengonfirmasi adanya hubungan kausalitas yang signifikan antara pemakaian media sosial dan tingkat stres pada peserta didik jenjang SMA. Penegasan ini didukung oleh temuan Santoso (2024), yang mana tingkat kecanduan (*addiction*) terhadap media sosial digital terbukti memiliki keterkaitan erat dengan elevasi tingkatan stres pada kelompok usia remaja.

Penelitian tentang hubungan media sosial digital dan tingkat stres remaja telah ada sejak lama, tetapi masih terbatas pada lingkungan lokal dan jenis sekolah yang berbeda. Hasil yang saat ini tersedia tidak mewakili kondisi siswa di tempat lain, khususnya siswa di SMA Negeri 1 Tondano. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keberadaan hubungan antara pemanfaatan media sosial digital dengan derajat stres pada peserta didik SMA Negeri 1 Tondano periode tahun ajaran 2025/2026.

METODE

Guna mengidentifikasi keterkaitan antara pemanfaatan media sosial digital dan derajat stres pada peserta didik SMA Negeri 1 Tondano Tahun Ajaran 2025/2026, penelitian ini

mengaplikasikan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). Pelaksanaan riset dijadwalkan pada Mei 2026 yang berlokasi di SMA Negeri 1 Tondano, Kecamatan Tondano Barat, Kabupaten Minahasa. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa aktif tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah $N = 518$ orang. Penetapan ukuran sampel menghasilkan $n = 84$ responden berdasarkan kalkulasi rumus Slovin pada tingkat toleransi kesalahan (*margin of error*) sebesar $e = 10\%$. Pengambilan sampel mengimplementasikan teknik acak sederhana (*simple random sampling*) guna menjamin setiap individu populasi memiliki probabilitas yang sama untuk terpilih. Data primer dihimpun langsung dari responden melalui lembar kuesioner digital (*Google Form*). Variabel penggunaan media sosial digital diukur menggunakan instrumen *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS), sedangkan variabel tingkat stres diukur menggunakan subskala stres dari *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS-42). Tahapan pengolahan data meliputi analisis univariat untuk memetakan distribusi frekuensi tiap variabel serta analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk membuktikan hubungan kausalitas antarvariabel.

Hasil Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase %
Perempuan Laki-Laki	53	63,1%
	31	36,9%
Total	84	100,0

Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada Tabel 1 menunjukkan bahwa proporsi terbesar didominasi oleh kelompok perempuan, yaitu sebanyak 53 orang atau setara dengan 63,1%. Sementara itu, partisipan berjenis kelamin laki-laki tercatat sebanyak 31 orang (36,9%). Temuan demografis ini mengonfirmasi bahwa mayoritas subjek yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini didominasi oleh siswa perempuan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia Responden	Frekuensi	Persentase %
14	2	2,4%
15	55	65,5%
16	25	29,8%
17	2	2,4%
Total	84	100,0

Gambaran karakteristik responden berdasarkan rentang usia pada Tabel 2 mengonfirmasi bahwa seluruh partisipan berada pada kategori remaja usia sekolah menengah atas, yakni berkisar antara 14 hingga 17 tahun. Proporsi terbanyak didominasi oleh kelompok usia 15 tahun, yaitu mencapai 55 siswa (65,5%), yang kemudian disusul oleh kelompok usia 16 tahun sebanyak 25 siswa (29,8%). Adapun kelompok partisipan berusia 14 tahun dan 17 tahun memiliki

jumlah yang seimbang, di mana masing-masing mencatatkan 2 siswa dengan persentase sebesar 2,4%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Media Sosial Digital Responden

Durasi Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Persentase %
< 1-2 jam per hari	9	10,7%
2-4 jam per hari	30	35,7%
> 4 jam per hari	45	53,6%
Total	84	100,0

Sajian data pada Tabel 3 mengonfirmasi bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan yang sangat tinggi dalam pengaksesan platform media sosial digital. Kelompok pengguna dengan alokasi waktu melebihi 4 jam per hari menjadi kategori paling dominan, yakni mencatatkan 45 siswa atau setara dengan 53,6%. Selanjutnya, responden yang mengalokasikan durasi penggunaan selama 2 hingga 4 jam sehari tercatat sebanyak 30 orang (35,7%), sedangkan kelompok dengan durasi paling minim, yaitu kurang dari 1 hingga 2 jam, hanya terdiri atas 9 orang (10,6%). Sebaran persentase tersebut membuktikan besarnya porsi waktu harian yang dihabiskan oleh mayoritas subjek penelitian di ruang digital.

Distribusi Penggunaan Media Sosial Digital

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Sosial Digital

Penggunaan Media Sosial Digital	Frekuensi	Persentase %
Rendah	15	17,9%
Sedang	36	42,9%
Tinggi	33	39,3%
Total	84	100,0

Distribusi frekuensi pada Tabel 4 memperlihatkan bahwa proporsi terbanyak dari subjek penelitian berada pada kualifikasi penggunaan media sosial digital tingkat sedang, yaitu mencatatkan 36 responden atau setara dengan 42,9%. Meskipun demikian, kelompok partisipan dengan tingkat pemanfaatan media sosial digital kategori tinggi juga menunjukkan angka yang relatif besar, yakni sebanyak 33 responden (39,3%). Dengan demikian, mayoritas keseluruhan sampel dalam riset ini telah melampaui kualifikasi penggunaan media sosial digital tingkat rendah, yang mana kelompok tersebut hanya berjumlah 15 responden (17,9%).

Distribusi Tingkat Stres

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
Normal	39	46,4%
Ringan	18	21,4%
Sedang	18	21,4%
	38	

Berat	9	10.7%
Sangat Berat	0	0,0%
Total	84	100,0

Sajian data pada Tabel 5 memperlihatkan bahwa proporsi subjek penelitian dengan kualifikasi tingkat stres normal tercatat sebanyak 39 responden atau setara dengan 46,4%. Sementara itu, kategori tingkat stres ringan dan tingkat stres sedang menunjukkan sebaran yang identik, yakni masing-masing diwakili oleh 18 responden (21,4%). Adapun kelompok dengan tingkat stres berat mencatatkan 9 responden (10,7%), dan tidak ditemukan adanya partisipan pada kualifikasi tingkat stres sangat berat (0,0%). Luaran analisis deskriptif ini mengonfirmasi bahwa meskipun hampir separuh dari keseluruhan sampel berada pada kondisi normal, akumulasi lebih dari setengah total responden telah teridentifikasi mengalami gejala manifestasi stres mulai dari tingkatan ringan, sedang, hingga berat.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan Penggunaan Media Sosial Digital Dengan

Tingkat										Stres	
Tingkat Stres Penggun aan Media Sosial Digital											P- Value
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	11	13,1	4	4,8	0	0,0	0	0,0	15	17,9	0,000
Sedang	19	22,6	10	11,9	5	6,0	2	2,4	36	42,9	
Tinggi	9	10,7	4	4,8	13	15,5	7	8,3	33	39,3	
									88	1100	
Total									4		

begitu, Tabel 6 sengaja tetap memperlihatkan kategori awalnya supaya gambaran utuh mengenai komposisi responden tidak hilang. Berdasarkan hasil pengujian statistik ini, terbukti keberadaan korelasi yang signifikan antara tingginya frekuensi pemanfaatan media sosial digital dengan kondisi stres yang dialami oleh peserta didik. Secara kualitatif, eskalasi kuantitas pengaksesan platform media sosial digital berbanding lurus dengan peningkatan kerentanan siswa terhadap risiko kecenderungan stres psikologis.

Kecenderungan kemunculan stres pada tingkatan sedang hingga berat di kalangan remaja yang mengalokasikan durasi penggunaan media sosial dalam taraf tinggi turut dikonfirmasi oleh temuan Prasetiawan (2023) melalui perolehan nilai probabilitas $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Luaran empiris tersebut memberikan konfirmasi yang linier dan memperkuat data yang terhimpun dalam studi ini. Sejalan dengan hal itu, riset Andalasari (2023) juga melaporkan angka signifikansi sebesar $p = 0,003$, yang mana nilai tersebut berada di bawah batas ambang nyata $\alpha = 0,05$. Studi tersebut menguraikan bahwa mayoritas subjek dengan intensitas keterlibatan media sosial yang tinggi mengalami gejala klinis stres, mencakup penurunan daya konsentrasi, temperamen yang mudah tersulut emosi, serta gangguan kualitas tidur. Penguatan teoritis ini diperkokoh oleh hasil kajian Santoso (2024) yang mengidentifikasi bahwa ketergantungan terhadap platform media sosial memberikan kontribusi determinasi sebesar 13,5% terhadap peningkatan derajat stres pada demografi remaja.

Penggunaan media sosial yang terlalu tinggi membuat remaja merasa harus selalu aktif dan terus mengikuti aktivitas teman-temannya di media sosial. Akibatnya, siswa menjadi lebih sering membuka media sosial secara berulang tanpa disadari, bahkan ketika sedang belajar atau beristirahat. (Wijaya et al., 2024). Kebiasaan membandingkan kehidupan personal dengan kehidupan orang lain di platform digital membuat remaja yang secara intens mengakses media sosial menjadi lebih berisiko mengalami ketidakstabilan emosi (Najwa et al., 2025). Oleh sebab itu, diperlukan pengawasan yang tepat agar siswa dapat membagi waktu penggunaan media sosial digital mereka dengan bijak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengolahan data pada siswa SMA Negeri 1 Tondano membuktikan keberadaan korelasi yang signifikan antara tingkat pemanfaatan media sosial digital dan taraf stres pelajar. Berdasarkan pengujian *chi-square*, didapatkan nilai probabilitas $p = 0,000$ yang berada jauh di bawah koefisien signifikansi $\alpha = 0,05$. Temuan statistik ini menegaskan bahwa peningkatan frekuensi pengaksesan media sosial digital berbanding lurus dengan besarnya risiko keterpaparan stres pada siswa SMA Negeri 1 Tondano Tahun Ajaran 2025/2026. Implikasi dari temuan ini mengharapakan kesadaran mandiri para siswa untuk secara bijak membatasi serta mengontrol alokasi waktu penggunaan media sosial harian. Di samping itu, pengalihan perhatian menuju aktivitas produktif seperti olahraga, membaca buku, dan interaksi tatap muka langsung menjadi instrumen kunci dalam mereduksi tekanan emosional. Pihak lembaga pendidikan juga diimbau untuk menyelenggarakan program literasi digital guna membekali siswa dengan pemanfaatan media sosial yang aman serta konstruktif. Terakhir, keterlibatan proaktif dari orang tua sangat diperlukan dalam memberikan pendampingan, pengawasan durasi, serta pemantauan jenis kegiatan anak di ekosistem digital.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan selama proses pelaksanaan riset ini, terhitung sejak tahap awal penyusunan perancangan penelitian sampai dengan perumusan serta penyampaian luaran hasil studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andalasari, N. (2023). Hubungan tingkat stres dengan penggunaan media sosial digital pada remaja di SMK BM Al-Ikhlas. *Caring Jurnal Keperawatan Al-Ikhlas*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.70800/jckk.v1i1.116>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)*. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t74607-000>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). *The interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Damanik, Evelina Debora. (2006). Pengujian Validitas dan Reliabilitas Analisis Item dan Pembuat Norma Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS).
- DataReportal. (2024). *Digital 2024 global overview report*.
- Ilah, M., & Suwarningsih. (2023). Durasi penggunaan media sosial digital dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(5). <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i05.2076>
- Najwa, A. A. A., Al Ghifari, Z. F., Ismah, N. K., & Kusmawati, A. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat stres remaja. *Jurnal Manajemen Ilmu Administrasi*, 2(4), 5778. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i4.5778>
- Prasetiawan, P. (2023). Relationship between social media use with adolescents stress levels in Bentian Besar 1 Senior High School. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 2(7), 495–503. <https://doi.org/10.54543/kesans.v2i7.161>
- Sahadan, V. A. A., Paturusi, A., & Pongoh, L. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Teknik Informatika Universitas Negeri Manado. *JIKMA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2), 19–28.
- Santoso, A. M. (2024). Hubungan kecanduan media sosial digital terhadap tingkat stres pada remaja. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 218–228.
- Wijaya, F. V., Gobai, F. A., Suciawan, A. G., Biondy, M., & Ardyan, E. (2025). *Digital fatigue in the age of social media: A study of information overload, anxiety, and fear of missing out (FOMO)*. *Jurnal Online Manajemen ELPEI*, 5(1), 1271–1285.