

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT
STRESS YANG DIALAMI REMAJA DI SMA NEGERI 7
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN**

SKIRIPSI

Oleh :

**MUSTAPA KAMAL
NIM. 21010034**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2025**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT
STRESS YANG DIALAMI REMAJA DI SMA NEGERI 7
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN**

SKIRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

**MUSTAPA KAMAL
NIM. 21010034**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT STRESS YANG DIALAMI REMAJA DI SMA NEGERI 7 DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Skripsi Ini Telah Diseminarkan dan Dipertahankan di Hadapan
Tim Penguji Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan
di Kota Padangsidimpuan

Padangsidimpuan, April 2025

Pembimbing Utama



Ns. Natar Fitri Napitupulu, M.Kep
NUPTK. 8743762663230272

Pembimbing Pendamping



Ns. Ulfah Hidayah Almadany, M. Kep
NUPTK. 5243775676230153

**Ketua Program Studi
Keperawatan Program Sarjana**



Ns. Natar Fitri Napitupulu, M.Kep
NUPTK. 8743762663230272

Dekan Fakultas Kesehatan



Arini Hidayah, SKM. M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mustapa kamal

NIM : 21010034

Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Yang Dialami Remaja Di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan” benar bebas dari plagiat, dan apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padangsidempuan, 2025

Peneliti



Mustapa Kamal

IDENTITAS PENELITIAN

Nama : Mustapa Kamal
NIM : 21010034
Tempat/Tgl Lahir : Kampung Padang, 20 Februari 2002
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Alamat : Kampung Padang, Pangkatan, Labuhan Batu

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 112199 Kampung Padang : Lulus tahun 2014
2. MTS Swasta Guppi Pangkatan : Lulus tahun 2018
3. MA Al-ittihad Aek Nabara : Lulus tahun 2021

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena atas berkatnya dan rahmatnya peneliti dapat Menyusun skripsi dengan judul **“Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Yang Dialami Remaja Di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidimpuan”**, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan Program Keperawatan Program Sarjana Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidimpuan. Dalam proses penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi – tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Anto J Hadi, SKM, M.Kes, MM selaku Rektor Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.
2. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
3. Ns. Natar Fitri Napitupulu, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidimpuan. Sekaligus pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Ulfah Hidayah Almadany, M.Kep, selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala sekolah dan guru guru di sma negeri 7 di kota padangsidimpuan yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
6. Orang tua,saudara dan seluruh keluarga tercinta yang turut membantu dan

atas dukungan, semangat, perhatian, dan nasehat yang tiada henti sangat berarti bagi saya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

7. Sahabat-sahabat tercinta beserta teman-teman satu bimbingan, atas dukungan, bantuan dan kesediaan sebagai tempat berkeluh kesah dan berbagi ilmu.

Dalam penyusunan skripsi bersifat membangun. Yang saya harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan proses bimbingan penyusunan skripsi di Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Padangsidimpuan, Maret 2025

Peneliti

**PEROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN**

Laporan penelitian, 12 November 2024
Mustapa kamal

Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Yang Remaja di SMA
Di Kota Padangsidimpuan

ABSTRAK

Latar Belakang: Sosial media merupakan tempat atau wadah yang digunakan oleh individu ataupun kelompok untuk bersosialisasi secara online. kecanduan. Tujuan: Untuk mengetahui adanya hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidimpuan tahun 2024. Metode: metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan desain *cross sectional*, dengan menggunakan tehnik *Simple Random Sampling*. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner, menggunakan sampel sebanyak 130 responden sesuai dengan kriteria inklusi. Uji yang digunakan adalah *uji chi square*. Hasil: hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidimpuan Tahun 2024 dengan nilai *value:0,00<0,05*. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang di alami remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidimpuan. Saran: Disarankan bagi orangtua dan guru untuk memberikan edukasi kepada remaja tentang manajemen waktu dan dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan. Mengawasi penggunaan media sosial remaja secara bijak tanpa terlalu membatasi, dengan memberikan alternatif aktivitas offline yang sehat.

Kata kunci : Media, sosial, stress, Remaja

**NURSING STUDY PROGRAM OF BACHELOR PROGRAM
AUFA ROYHAN UNIVERSITY IN PADANGSIDIMPUAN CITY**

Research report, November 12th, 2024
Mustapa kamal

The Relationship between Social Media Use and Stress Levels of Adolescents in High Schools in Padangsidimpuan City

ABSTRACT

Background: Social media is a place or container used by individuals or groups to socialize online. addiction. Objective: To determine the relationship between social media use and stress levels experienced by adolescents in SMA Negeri 7 in Padangsidimpuan City in 2024. Method: the method used in this study is a cross-sectional design, using the Simple Random Sampling technique. Data were collected through questionnaires, using a sample of 130 respondents according to the inclusion criteria. The test used was the chi square test. Results: The results of statistical tests show that there is a significant relationship between the use of social media and the level of stress experienced by adolescents at SMA Negeri 7 in Padangsidimpuan City in 2024 with a value of $0.00 < 0.05$. Conclusion: There is a significant relationship between the use of social media and the level of stress experienced by adolescents at SMA Negeri 7 in Padangsidimpuan City. Suggestion: It is recommended for parents and teachers to provide education to adolescents about time management and the negative impacts of excessive use of social media. Supervise adolescents' use of social media wisely without being too restrictive, by providing alternative healthy offline activities.

Keywords: Media, social, stress, Adolescents



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
IDENTITAS PENELITI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Praktis.....	5
1.4.2 Manfaat Teoritis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Remaja	6
2.1.1 Definisi Remaja.....	6
2.1.2 Pembagian Usia Remaja.....	6
2.1.3 Karakteristik Remaja.....	7
2.2 Media Sosial	14
2.2.1 Definisi Media Sosial	14
2.2.2 Jenis Aplikasi Media Sosial.....	14
2.2.3 Peran Media Sosial pada Remaja	15
2.3 Stres	18
2.3.1 Definisi Stres	18
2.3.2 Teori Stres Lazarus	19
2.3.3 Sumber Stres.....	20
2.3.4 Indikator Stres	20
2.3.5 Tingkatan Stres	21
2.3.6 Tanda Gejala Stres	23
2.3.7 Stres pada Remaja	23
2.3.8 Sumber Stres pada Remaja.....	24
2.4 Kerangka Konsep.....	25
2.5 Hipotesis	25
BAB 3 METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian	27
3.2. Tempat dan Waktu penelitian.....	27
3.2.1 Tempat penelitian	27

3.2.2 Waktu penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.3.1 Populasi Penelitian	28
3.3.2 Sampel penelitian	28
3.4 Alat Pengumpulan Data	30
3.5 Prosedur pengumpulan data	31
3.6 Defenisi Operasional	33
3.7 Pengolahan dan Analisa data	34
3.7.1 Pengolahan Data	34
3.7.2 Analisa Data	35
3.8 Etika Penelitian	35
BAB 4 HASIL PENELITIAN	37
4.1 Analisa Univariat	37
4.1.1 Karakteristik Responden	37
4.1.2 Penggunaan Media sosial	37
4.1.3 Tingkat Stress Yang Dialami Remaja	38
4.3 Analisa Bivariat	38
BAB 5 PEMBAHASAN	40
5.1 Analisa Univariat	40
5.1.1 Karakteristik Responden	40
5.1.2 Penggunaan Media Sosial	42
5.1.3 Tingkat Stress Yang Dialami Remaja	43
5.1.4 Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Yang Dialami remaja	44
BAB 6 PENUTUP	47
6.1 Kesimpulan	47
6.2 Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	27
Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian	34
Table 4.1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan karakteristik siswa Sma Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan tahun 2025.....	37
Table 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan "Penggunaan Media Social".....	37
Table 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan "Tingkat Stress Yang Dialami Remaja"	38
Table 4.4 Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Yang Dialami Remaja	39

DAFTAR SKEMA

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	25
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat survey pendahuluan dari Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
- Lampiran 2. Surat balasan izin survey pendahuluan dari tempat penelitian
- Lampiran 3. Surat izin penelitian dari Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
- Lampiran 4. Surat balasan izin penelitian dari tempat penelitian
- Lampiran 5. Permohonan menjadi responden
- Lampiran 6. Persetujuan menjadi responden (*informed consent*)
- Lampiran 7. Kuesioner
- Lampiran 8. Lembar konsultasi
- Lampiran 9. dokumentasi

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sosial media merupakan tempat atau wadah yang digunakan oleh individu ataupun kelompok untuk bersosialisasi secara *online*. Sosial media atau yang sering disingkat sebagai sosmed biasanya digunakan untuk menghilangkan bosan, kejenuhan atau untuk bertegur sapa dengan sanak saudara dan teman teman secara *online*. Penggunaan sosial media cenderung meningkat saat ini terutama untuk individu yang menggunakan *smartphone* atau *gadget* dan komputer. Sosial media merupakan salah satu bentuk komunikasi yang memanfaatkan jejaring sosial berupa *Facebook, Instagram, Twitter* dan sebagainya. Boyd & Ellison (dalam McIntyre, 2014) menyatakan bahwa melalui jejaring sosial, seorang individu dapat membentuk profil pribadi dalam ruang lingkup terbatas, mengetahui daftar orang-orang yang menggunakan yang sama, serta mengetahui daftar koneksi yang dimiliki oleh orang lain.

Apabila dilihat secara keseluruhan mengenai demografi usia pengguna media sosial terbanyak berada pada gen Z dan milenial atau individu yang berusia 18 – 34 tahun (kemp. 2023). Stres adalah tekanan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kenyataan yang diinginkan dan harapan jasmani serta rohani, sehingga orang merespon kejadian pada tingkat fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Stres didefinisikan sebagai tingkat tekanan fisik dan mental yang disebabkan oleh tuntutan dalam diri dan lingkungan (Rathus & Nevid 2002). Agolla & Ongori (2009) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi perbedaan antara kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan lingkungannya.

Stres pada remaja menghadapi tanggung jawab yang jauh berbeda dari tanggung jawab saat mereka masih anak-anak sebagai akibat dari perubahan yang terjadi dalam diri mereka. Dalam fase perkembangan, remaja memiliki tanggung jawab perkembangan yang harus dipenuhi. Sumber stresor untuk remaja beragam karena banyaknya tugas perkembangan. Stres dapat muncul dalam diri remaja yang tidak dapat mengendalikan stresor (Sofia 2008).

Semakin banyak faktor stres yang muncul, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja. Bahkan tanpa penanganan yang tepat, stres dan depresi akan menjadi lebih buruk. Di usia remaja, kebanyakan stres terkait dengan masa pertumbuhan, kekhawatiran tentang perubahan bentuk tubuh yang tidak sesuai, dan proses pencarian jati diri. Remaja juga mengalami stres karena tuntutan orang tua mereka, sekolah mereka, dan lingkungan sosial mereka (Simuforosa 2012). Kehidupannya sendiri, hal itu tampak membosankan. Hal ini dapat menyebabkan emosi seperti kebencian, kecemasan, stres, dan depresi (Uhlir 2016).

Apabila dilihat secara GLOBAL, penggunaan media sosial pada tahun 2022 mencapai lebih dari 4,59 miliar dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus bertambah menjadi 6 miliar pada tahun 2027 (Statista, 2023). Pengguna media sosial di Indonesia menurut data Hootsuite (We Are Social) terdapat 170 juta atau 61,8 %, yang aktif dalam media sosial, adanya peningkatan jumlah pengguna media sosial yang aktif sebesar 6,3% atau 10 juta jiwa pada Januari 2020 hingga Januari 2021. Populasi pengguna media sosial urutan kedua yang paling banyak menggunakan yaitu pada usia 18-24 tahun yang termasuk usia remaja. Penggunaan media sosial telah mengubah dan merevolusi pola komunikasi di banyak kalangan terutama pada kalangan remaja (Plaisime et al., 2020).

Berdasarkan siaran PERS No 53 Kominfo tahun 2018 pengguna media sosial berdasarkan usia ditunjukkan oleh masyarakat yang berusia 19-34 tahun yakni 49,52% dan masyarakat 13-18 tahun yakni 75,50 %. Sebagian besar masyarakat, sudah sangat menyatu dengan media sosial di kehidupan sehari-harinya (Maurizka et al., 2021). Menurut badan statistik Provinsi Jawa Tengah tahun 2021 pengguna media sosial sebanyak 91,33%, Sedangkan Sumatera Utara merupakan provinsi dengan penggunaan media sosial yang aktif sebanyak 41,38% dari jumlah penduduknya (Badan Pusat Statistik, 2019).

Media sosial memberikan dampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Menurut O’Keeffe et al., (2011) media sosial memiliki dampak positif yaitu dapat memberikan banyak kemudahan bagi remaja untuk bersosialisasi, berkomunikasi dengan guru, teman, dan mendapatkan informasi dengan cepat. Namun, media sosial juga memberikan dampak negatif seperti menyebabkan penggunanya kecanduan. Penelitian sebelumnya menyatakan sebanyak 48 persen remaja memiliki tingkat kecanduan yang tinggi terhadap media sosial, dan lebih dari 50 persen remaja memiliki tingkat kecanduan yang rendah (Aprilia et al., 2020).

Kecanduan media sosial berdampak pada kesehatan mental penggunanya berupa kecemasan tingkat sedang hingga tinggi (Afsari et al., 2023). Najah dkk juga mengatakan, apabila berlebihan dalam menggunakan media sosial berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres, resiko bunuh diri, dan gangguan konsep diri (Najah et al., 2021).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Agustus 2024 di SMA Negeri 7 di Kota Padangsidimpuan, didapatkan data seluruh siswa SMA Negeri 7 sebanyak 193. Kelas 1 berjumlah 75 siswa, kelas 2 berjumlah 55 siswa, dan

kelas 3 berjumlah 63 siswa. Hampir seluruh siswa aktif menggunakan media sosial sejenis *Facebook, Instagram, Twitter* dan sebagainya hingga sampai larut malam, sehingga siswa mengantuk saat mengikuti jam pembelajaran dikelas, karena akibat bermain media sosial yang berlebihan nilai siswa menurun sehingga siswa mengalami stress.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Yang Dialami Remaja SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. mengidentifikasi karakteristik remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan
2. Mengidentifikasi penggunaan media sosial pada remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan
3. Mengidentifikasi Tingkat stress yang dialami remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan
4. Untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan

1.4.2 Manfaat Teoritis

1. Bagi Responden

Mendapatkan informasi tentang pemanfaatan media sosial yang sehat, dan pengendalian stress

2. Bagi sekolah

Sekolah mendapatkan laporan hasil berupa ringkasan penelitian dan rekomendasi yang dapat dimanfaatkan dalam penyusunan kebijakan yang berorientasi bagi Kesehatan siswa SMA Negeri 7.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Remaja berasal dari bahasa latin *adolescere* yang memiliki arti “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Masa remaja disebut sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2007). Masa remaja, menurut Mappiare (dalam Ali & Asrori, 2012) berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, dalam Ali & Asrori, 2012).

2.1.2 Pembagian Usia Remaja

Sa'id (2015), membagi usia remaja menjadi tiga fase sesuai tingkatan umur yang dilalui oleh remaja. Menurut Sa'id, setiap fase memiliki keistimewaannya tersendiri. Ketiga fase tingkatan umur remaja tersebut antara lain:

1). Remaja Awal (*early adolescence*)

Tingkatan usia remaja yang pertama adalah remaja awal. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 12 hingga 15 tahun. Umumnya remaja tengah berada di masa sekolah menengah pertama (SMP). Keistimewaannya yang terjadi pada fase ini adalah remaja tengah berubah fisiknya dalam kurun waktu yang singkat. Remaja juga mulai tertarik kepada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.

2). Remaja Pertengahan (middle adolescence)

Tingkatan usia remaja selanjutnya yaitu remaja pertengahan, atau ada pula yang menyebutnya dengan remaja madya. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 15 hingga 17 tahun. Umumnya remaja Tengah berada pada masa menengah atas (SMA). Keistimewaannya dari fase ini adalah mulai sempurnanya perubahan fisik remaja, sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa. Remaja yang masuk tahap ini sangat mementingkan kehadiran teman dan remaja akan senang jika banyak teman yang menyukainya.

3). Remaja Akhir (late adolescence)

Tingkatan usia terakhir pada remaja adalah remaja akhir. Pada tahap ini, remaja telah berusia sekitar 18 hingga 21 tahun. Remaja pada usia ini umumnya tengah berada pada usia pendiidkan di perguruan tinggi, atau bagi remaja yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi, mereka bekerja dan mulai membantu menafkahi anggota keluarga. Keistimewaannya pada fase ini adalah seorang remaja selain dari segi fisik sudah menjadi orang dewasa, dalam bersikap remaja juga sudah menganut nilai-nilai orang dewasa.

2.1.3 Karakteristik Remaja

Menurut Hurlock (2007) masa remaja mempunyai karakteristik tertentu yang membedakan dengan periode lainnya, antara lain:

1). Masa remaja sebagai periode penting

Pada masa remaja terjadi perkembangan fisik dan mental sangat cepat, berbagai perubahan-perubahan yang memberikan dampak langsung dan mempengaruhi perkembangan selanjutnya. Sehingga keadaan ini menyebabkan masa remaja menjadi sangat penting.

2). Masa remaja sebagai periode peralihan

Seorang remaja sudah tidak lagi dikatakan sebagai anak-anak tetapi belum juga dianggap sebagai dewasa. Keadaan ini memberikan waktu pada remaja untuk mencoba dan menentukan nilai, pola perilaku, sifat, dan gaya hidup yang sesuai dengan dirinya.

3) Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri

Pada masa remaja, individu akan berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dengan mencoba menampilkan identitas dirinya pada teman sebaya atau lingkungan pergaulannya hingga memperoleh pengakuan. Serta mereka menjelaskan apa perannya dalam Masyarakat dan menggunakan simbol status kemewahan atau kebanggaan lainnya sehingga dirinya mendapatkan perhatian.

4) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja dituntut untuk meninggalkan kebiasaan di masa anak-anak yang masih melekat dan menyikapi kondisi ini kadangkala mereka menunjukkan bahwa dirinya sudah dewasa dan siap menjadi dewasa dengan bertingkah laku atau meniru sebagaimana orang dewasa di sekitarnya.

2.1.4 Perkembangan Remaja

Berikut ini merupakan perkembangan remaja menurut American Psychological Association (APA, 2002) :

1. Perkembangan Fisik Remaja

Periode pubertas menandai perubahan fisik pada masa remaja, yaitu percepatan pertumbuhan dan pematangan seksual. Mengetahui awal atau akhir perkembangan fisik untuk membantu mempersiapkan remaja melalui berbagai perubahan yang terjadi sepanjang hidup perlu diketahui oleh perawat maupun tenaga profesional kesehatan lainnya. Bahkan di sekolah dimana pendidikan seks diajari, banyak

remaja perempuan dan remaja laki-laki masih merasa tidak siap untuk menghadapi perubahan pubertas.

1) Pubertas dan perkembangan seksual

Walaupun tampaknya tubuh remaja mengalami perubahan setiap hari, proses pematangan seksual sebenarnya terjadi dalam kurun waktu beberapa tahun. Urutan perubahan fisik yang terjadi sebagian besar dapat diprediksi, namun terdapat variabilitas yang besar pada usia onset pubertas dan kecepatan terjadinya perubahan. Ada banyak faktor yang mempengaruhi onset perkembangan pubertas, termasuk genetic dan pengaruh biologis, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, status social ekonomi, nutrisi dan diet, jumlah lemak tubuh dan adanya penyakit kronis. Lonjakan pertumbuhan, yang melibatkan pertumbuhan tulang yang cepat, biasanya dimulai sekitar usia 10 sampai 12 tahun pada remaja perempuan dan 12 sampai 14 tahun pada remaja laki-laki dan selesai sekitar usia 17 sampai 19 tahun pada remaja perempuan dan 20 remaja laki-laki. Bagi kebanyakan remaja, pematangan seksual melibatkan pencapaian kesuburan dan perubahan fisik yang mendukung kesuburan. Bagi remaja perempuan, perubahan ini melibatkan tumbuhnya payudara, yang mungkin dimulai sekitar usia 10 tahun atau sebelumnya, dan menstruasi yang biasanya dimulai pada usia 12 atau 13. Sedangkan pada remaja laki-laki, onset pubertas melibatkan pembesaran testis pada sekitar usia 11 atau 12 tahun dan ejakulasi pertama, yang biasanya terjadi antara usia dari 12 dan 14 tahun. Karakteristik perkembangan seksual sekunder, seperti tumbuhnya

rambut pada tubuh dan perubahan suara (untuk remaja lakilaki) terjadi pada masa pubertas.

2) Penampilan dan citra tubuh

Terlepas dari waktu perubahan fisik berlangsung selama masa remaja, periode ini adalah saat penampilan fisik umumnya mengasumsikan hal yang terpenting bagi remaja. Baik remaja perempuan maupun remaja laki-laki diketahui menghabiskan waktunya khawatir tentang penampilan mereka, terutama agar tampak “sesuai” dengan norma kelompok dimana mereka berada. Pada saat yang sama, mereka ingin memiliki gaya unik mereka sendiri, dan mereka mungkin menghabiskan berjam-jam dikamar mandi atau di depan cermin berusaha untuk mencapai tujuan ini. Orang tua dan orang dewasa lainnya harus menganggap serius remaja saat mereka menyatakan kekhawatiran tentang penampilan mereka seperti jerawat, kacamata, berat badan, atau fitur wajah. Jika remaja khawatir, misalnya bahwa dia memiliki kelebihan berat badan, penting untuk meluangkan waktu untuk mendengarkan, dari pada menolak dengan memberi komentar meyakinkan bahwa “kamu terlihat baik-baik saja”. Mungkin teman sebayanya memberikan komentar tentang penampilannya pada saat dia khawatir terhadap masalah penampilannya tersebut. Orang tua dan orang dewasa lainnya harus mengerti makna dan konteks perhatian remaja dan untuk menjaga agar komunikasi tetap terbuka. Jika tidak, remaja mungkin mengalami masa sulit menghadapi masalah (dan solusi potensial) dan cenderung tidak mampu mengekspresikan pandangan atau perhatian di masa depan.

2. Perkembangan Kognitif Remaja

Perubahan bagaimana remaja berpikir, memberi alasan, mengerti bahkan bisa lebih dramatis perubahan fisik yang jelas dari remaja. Secara konkrit, mereka sebagai pemikir hitam-putih tampaknya suatu hari nanti, remaja pun mampu berpikir secara abstrak dan dalam warna abu-abu. Mereka sekarang bisa menganalisis situasi secara logis dalam hal penyebab dan efek dan untuk memberi hipotesis terhadap situasi dan penggunaan symbol, seperti metafora, secara imajinatif. Pemikiran tingkat tinggi ini memungkinkan mereka untuk berpikir tentang masa depan, beberapa alternative evaluasi, dan merencanakan tujuan pribadi, meskipun terdapat beberapa perbedaan individu yang ditandai dalam perkembangan kognitif diantara remaja, kemampuan baru ini memungkinkan remaja untuk terlibat dalam introspeksi dan keputusan matang yang sebelumnya berada di luar kapasitas mereka. kompetensi kognitif mencakup hal-hal seperti kemampuan berpikir secara efektif, memecahkan masalah, berpikir secara abstrak dan refleksi, merencanakan masa depan. Meskipun beberapa perbedaan signifikan telah diidentifikasi dalam perkembangan kognitif remaja laki-laki dan perempuan berada dalam kepercayaan diri mereka pada kemampuan kognitif dan keterampilan tertentu. Remaja perempuan cenderung merasa lebih percaya diri dalam kemampuan membaca dan social mereka dari pada remaja laki-laki, dan remaja laki-laki cenderung merasa lebih percaya diri dengan kemampuan atletik mereka dan keterampilan matematika. Orang tua bisa membantu untuk menghilangkan mitos-mitos ini, yang bisa menyebabkan remaja menjadi membatasi pilihan atau peluang mereka. misalnya, remaja perempuan mungkin bisa lebih mengambil

kursus matematika atau teknologi, remaja laki-laki bisa meningkatkan kemampuan social dengan menjadi relawan social.

3. Perkembangan Psikososial Remaja

Perkembangan psiko atau emosional selama masa remaja melibatkan perkembangan identitas yang realistis dan koheren dalam konteks berhubungan dengan orang lain dan belajar mengatasinya stress dan mengelola emosi, proses yang merupakan masalah seumur hidup bagi kebanyakan orang. Identitas mengacu pada lebih sekedar bagaimana remaja melihat diri mereka sekarang; hal ini juga termasuk apa yang telah terjadi disebut “kemungkinan diri”- menjadi apa remaja tersebut nantinya dan keinginan mereka ingin menjadi seperti apa (Markus & Nurius, 1986). Menetapkan perasaan identitas secara tradisional dianggap sebagai tugas utama masa remaja (Erikson, Erick, 1968). Perkembangan social remaja paling baik dipertimbangkan dalam konteks dimana hal itu terjadi; yaitu, berkaitan dengan teman sebaya, keluarga, sekolah.

1.) Hubungan dengan teman sebaya

Salah satu perubahan yang paling jelas terjadi dimasa remaja adalah bahwa pusat dimana dunia remaja berputar bergeser dari keluarga ke kelompok sebaya. Hal ini penting untuk dicatat bahwa frekuensi kontak yang menurun ini bukan berarti bahwa kedekatan keluarga telah diasumsikan kurang penting bagi remaja. Hubungan dengan teman sebaya memberikan sejumlah fungsi penting sepanjang masa remaja, yaitu: mengembangkan rasa identitas. Melalui identifikasi dengan teman sebaya, remaja mulai mengembangkan penilaian moral dan nilai-nilai dan untuk menentukan bagaimana perbedaan mereka terhadap orang tua mereka. fungsi lain dari teman sebaya adalah memberikan

remaja sumber informasi tentang dunia di luar keluarga dan tentang diri mereka sendiri.

2) Hubungan keluarga

Keluarga saat ini terdiri dari beberapa bentuk seperti orang tua tunggal, hak asuh bersama, angkat, campuran, asuh, dual tradisional. Terlepas dari bentuk keluarga, ikatan, kedekatan, dan keterikatan yang kuat dalam keluarga telah ditemukan terkait dengan perkembangan emosional lebih baik, kinerja sekolah yang lebih baik, dan keterlibatan dalam kegiatan berisiko tinggi yang lebih sedikit, seperti penggunaan narkoba. Terlihat bahwa orang tua yang bersikap hangat dan terlibat, memberikan pedoman dan batasan yang pasti, dan menyesuaikan harapan terhadap perkembangan remaja, dan mendorong remaja untuk mengembangkan keyakinannya sendiri cenderung paling efektif. Namun perlu diketahui bahwa tingkat pengawasan dan pemantauan orang tua yang diperlukan untuk meningkatkan perkembangan remaja yang sehat bisa berbeda tergantung pada karakteristik teman sebaya remaja dan lingkungan sekitar.

3) Sekolah

Bagi remaja, sekolah adalah bagian penting dari kehidupan mereka. Di sinilah mereka berhubungan dan mengembangkan hubungan dengan teman sebayanya dan dimana mereka memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan kognitif. Beberapa kualitas keterikatan, ikatan, dan perasaan diperhatikan, yang didapat oleh remaja dari keluarganya juga ditunjukkan dengan hubungan positif remaja dengan guru mereka dan sekolah mereka. salah satu faktor tambahan, persepsi remaja tentang keadilan guru, juga berhubungan dengan perkembangan positif remaja.

2.2 Media Sosial

2.2.1 Definisi Media Sosial

Media sosial secara umum didefinisikan sebagai platform komunikasi berbasis web sebagai alat komunikasi dengan individu lainnya dan mengembangkan interaksi sosial (Ting, Ming, Run, & Choo, 2015). Media sosial sebagai kumpulan software yang memungkinkan seseorang untuk bertemu, berkomunikasi, berbagi dan juga dapat berkolaborasi atau bermain bersama (Levenson et al., 2016). Media sosial merupakan platform berbasis web Dimana penggunaanya dapat menciptakan profil, menjalin hubungan pertemanan, dan menjalin interaksi sosial melalui upload gambar, pesan, dan video yang dibagikan (Phua, Jin, & Kim, 2017). Sedangkan Barczyk (2015) menyatakan bahwa media sosial merupakan kelompok aplikasi berbasis internet dibangun berdasarkan ideologi dan teknologi Web 2.0 yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran User Generated Content. Selain itu media sosial memungkinkan penggunaanya berkomunikasi tidak hanya mengirimkan berupa pesan saja namun dapat berupa video, gambar, dan media lainnya. Perkembangan media sosial semakin berkembang dengan cepat. Hal ini menyebabkan penggunaanya semakin kreatif dan inovatif untuk mengekspresikan dirinya kepada publik (Cocozza, 2015).

2.2.2 Jenis Aplikasi Media Sosial

Pertumbuhan media sosial yang luar biasa hingga saat ini menyebabkan munculnya beragam aplikasi media sosial yang ditawarkan kepada penggunaanya. Berikut ini beberapa aplikasi media sosial yang memiliki banyak peminat antara lain: Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, Path, Snapchat, WhatsApp, Line, Pinterest, BlackBerry Messenger (BBM), Kaskus, KakaoTalk, Ask Fm.

2.2.3 Peran Media Sosial pada Remaja

Media sosial sudah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari pada remaja. Remaja menghabiskan waktunya untuk berinteraksi dan bersosialisasi melalui media sosial. Media sosial digunakan oleh remaja untuk mempelajari hal-hal baru, membagikan aktivitas kesehariannya, serta membangun dan memperkuat kehidupan sosialnya. Remaja menggunakan media sosial untuk menciptakan dan mempertahankan hubungan dengan teman serta membangun reputasi mereka (Jang et al., 2015; Tartari, 2015).

Peran media sosial bagi remaja adalah sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan pengguna lainnya untuk membangun hubungan sosial dan membagikan pengetahuan serta informasi tentang aktivitas dan kebutuhan hidup. Remaja menggunakan media sosial untuk mengembangkan identitas, fisik, seksualitas, dan moral. Serta memungkinkan remaja untuk meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi dan kehidupan sosial. Media sosial menyediakan lingkungan suportif bagi remaja dan memberi ruang bagi mereka untuk berbagi dan berdiskusi tentang segala hal seperti kesehatan, musik, film, video games dan seterusnya (Tartari, 2015).

Media sosial juga memberikan banyak dampak bagi penggunanya termasuk bagi remaja. Media sosial memiliki beberapa dampak positif seperti meningkatkan kemampuan komunikasi, menjalin hubungan pertemanan dengan banyak orang, dan belajar dalam keterampilan teknik bersosial dengan orang lain. Tetapi media sosial juga memiliki dampak negatif seperti cyberbullying yang akan memicu terjadinya ansietas, depresi hingga bunuh diri. Selain itu dampak negatif lainnya terpapar konten pornografi, kurangnya privasi, berbagi terlalubanyak informasi

menyebarkan informasi yang salah, mengalami kecanduan media sosial, dan gangguan tidur (McBride, 2011).

2.2.4 Dampak Media Sosial

1. Dampak Media Sosial pada Pendidikan

Sesuai survei penelitian sebelumnya, 90% perguruan tinggi siswa menggunakan jejaring sosial. Teknologi telah menunjukkan dengan cepat pengembangan dengan memperkenalkan perangkat komunikasi kecil dan kita dapat menggunakan perangkat komunikasi kecil ini untuk mengakses jaringan sosial kapan saja di mana saja, seperti ini gadget termasuk komputer saku, laptop, iPad dan bahkan ponsel sederhana (yang mendukung internet) dll (Tariq (2012) dalam Siddiqui, 2016). Untuk tujuan pendidikan media sosial telah digunakan sebagai cara inovatif. Siswa harus diajarkan untuk menggunakan alat ini dalam cara yang lebih baik, di media kelas pendidikan hanya digunakan untuk mengirim pesan atau SMS daripada yang seharusnya mereka pelajari cari tahu bagaimana menggunakan media ini untuk kebaikan (Gitanjali (2013 dalam Siddiqui, 2016). Media social telah meningkatkan kualitas dan tingkat kolaborasi untuk siswa. Dengan bantuan siswa media sosial dapat dengan mudah berkomunikasi atau berbagi informasi dengan cepat dengan masing-masing melalui berbagai situs sosial seperti Facebook, Orkut, dan Instagram dll. Penting juga bagi siswa untuk melakukan beberapa pekerjaan praktis bukannya melakukan pekerjaan kertas. Mereka juga dapat menulis blog untuk guru juga untuk diri mereka sendiri untuk meningkatkan mereka keterampilan pengetahuan. Situs jejaring sosial juga melakukan ujian online yang memainkan peran penting untuk meningkatkan pengetahuan siswa (Siddiqui, 2016).

2. Dampak Media Sosial di Masyarakat

Seperti yang kita semua sadari media sosial yang sangat besar berdampak pada masyarakat kita. Banyak situs media social paling populer di web. Beberapa situs media sosial punya mengubah cara orang berkomunikasi dan bersosialisasi di web. Situs jejaring sosial memberikan kesempatan untuk orang untuk terhubung kembali dengan teman lama, rekan kerja, dan rekan. Ini juga membantu orang untuk membuat teman baru, berbagi konten, gambar, audio, video di antara mereka. Media sosial juga mengubah gaya hidup masyarakat (Siddiqui, 2016).

3. Dampak Media Sosial pada Remaja

Saat ini media sosial telah menjadi seperangkat alat keren baru untuk melibatkan kaum muda. Banyak anak muda dari hari ke hari hidup ditenun oleh media sosial Anak-anak muda percakapan dan komunikasi dengan teman-teman mereka dan kelompok dengan menggunakan media dan perangkat yang berbeda setiap hari. Dalam beberapa tahun terakhir, terlihat bahwa anak-anak hanya berhubungan dengan satu-satunya teman dan kelompok mereka di sekolah dan perguruan tinggi. Tapi saat ini anak-anak muda dalam kontak tidak hanya dengan diketahui teman tetapi juga dengan orang yang tidak dikenal melalui social situs jejaring, instant messaging dll. Menurut Riset berita BBC 2013 mereka membahas bahwa 67% Facebook pengguna adalah portal media sosial yang sangat umum dan terkenal terdiri dari pemuda dan siswa, jadi ini memuji fakta itu pemuda dan siswa memiliki lebih banyak fokus dan relasi. Sepanjang remaja negeri sering menggunakan web, ponsel, game online untuk berkomunikasi dan berkumpul informasi satu sama lain (Siddiqui, 2016).

2.3 Stres

2.3.1 Definisi Stres

Kata stress berasal dari kosakata Bahasa Inggris. Menurut kamus Oxford, stress memiliki enam pengertian, yaitu:

1. tekanan atau kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang;
2. tekanan yang diberikan ke suatu benda yang bisa meruksa benda itu atau menghilangkan bentuknya;
3. kepentingan khusus yang diarahkan kepada sesuatu;
4. suatu kekuatan ekstra yang dikerahkan ketika mengucapkan suatu kata khusus;
5. suatu kekuatan ekstra yang digunakan untuk membuat suara khusus dalam musik;
6. penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu.

Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya, merencanakan perkawinan) atau negatif (misalnya, kematian keluarga). Compas (dalam Preece, 2011) berpendapat bahwa stres adalah suatu konsep yang mengancam dan konsep tersebut terbentuk dari perspektif lingkungan dan pendekatan yang ditransaksikan.

Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi

harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

Dari uraian diatas dapat disampaikan bahwa stres merupakan suatu hasil proses transaksi antara manusia (faktor internal) dan lingkungan (faktor eksternal) yang bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi, dan didalamnya terdapat kesenjangan antara tuntutan dari luar dan sumber daya yang dimiliki oleh manusia.

2.3.2 Teori Stres Lazarus

Lazarus (1976) berpendapat bahwa stres merupakan hubungan antara individu dengan lingkungannya yang terjadi jika seseorang mengalami tuntutan melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian. Hal ini berarti bahwa stres merupakan kondisi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki individu. Menurut Lazarus, stres memiliki tiga bentuk yaitu:

1. Stimulasi, merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan stressor.
2. Respon, merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat berupa respon fisik maupun respon psikologis.

3. Proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu merupakan pihak yang aktif dalam mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, kondisi psikis, kognitif, maupun afeksi.

2.3.3 Sumber Stres

Sumber stres adalah kejadian dan pikiran yang menstimulasi timbulnya stres. Sumber stres dapat berasal dari dalam diri seseorang (stressor internal) misalnya penyakit, kelelahan fisik, berbagai konflik, dan frustrasi yang berhubungan dengan kehidupan modern, perasaan bersalah, serta perasaan rendah diri (self devaluation) akibat kegagalan terhadap sesuatu yang diidamkan. Sedangkan sumber stres yang berasal dari luar diri seseorang (stressor eksternal) dapat berupa masalah peran dan sosial, pekerjaan, dan hubungan interpersonal (Potter & Perry, 2005).

Modernitas serta isu globalisasi menuntut setiap individu untuk mengikuti mainstream dunia yaitu kapitalisme. Kebutuhan yang semakin kompleks di tengah perkembangan dan perubahan zaman yang serba cepat ini seseorang akan semakin mendapatkan tantangan yang besar untuk memenuhi kebutuhan fisik maupun psikis sehingga hampir semua orang terancam stres (Hawari, 2002).

2.3.4 Indikator Stres

Indikator stres merupakan ukuran kuantitatif dan kualitatif yang dapat menggambarkan tingkat stres individu. Stres memberikan dampak langsung terhadap psikologis yang secara tidak langsung berdampak pada fisiologis. Terdapat beberapa indikator stres, yaitu fisiologis, emosional, dan perilaku stres (Purwanti, 2012).

Indikator fisiologis stres adalah objektif dan lebih mudah diidentifikasi, yaitu berupa kenaikan tekanan darah, tangan dan kaki dingin, postur tubuh tidak tegap,

keletihan, sakit kepala, mual, diare, perubahan nafsu makan, perubahan berat badan, dan telapak tangan berkering.

Berbeda dengan indikator fisiologis, indikator emosional dan perilaku stres sangat bersifat subjektif. Indikator stres psikologis dan perilaku berupa kepenatan, kelelahan mental, perasaan tidak adekuat, kehilangan harga diri, ledakan emosi, kecenderungan membuat kesalahan, mudah lupa dan pikiran buntu, kehilangan perhatian terhadap hal-hal rinci, ketidakmampuan berkonsentrasi, serta penurunan produktivitas. Indikator emosional dan perilaku tidak mudah diamati.

2.3.5 Tingkatan Stres

Setiap individu mempunyai respon dan persepsi yang berbeda terhadap stres. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, dan pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu dengan stres, serta mekanisme coping. Berdasarkan studi literatur, ditemukan tingkat stres menjadi lima bagian, antara lain:

1) Stres normal

Stres normal dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Stres normal alamiah dan menjadi penting karena setiap orang pasti mengalaminya, bahkan sejak dalam kandungan.

2) Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Stres ini dapat menimbulkan gejala antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (terengah-engah), kesulitan menelan, merasa lemas, berkering berlebihan ketika temperature tidak panas dan tidak setelah beraktivitas, takut tanpa alasan

yang jelas, tremor pada tangan, dan menyadari denyut jantung walaupun tidak sedang melakukan aktivitas fisik.

3) Stres sedang

Stres ini terjadi lebih lama, antara beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman atau pacar. Stressor ini dapat menimbulkan gejala antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap sesuatu situasi, merasa lelah karena cemas, gelisah, mudah tersinggung, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu.

4) Stres berat

Stres berat adalah situasi kronis yang terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan teman secara terus-menerus, masalah finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik dalam jangka panjang. Stressor ini dapat menimbulkan gejala antara lain merasa tidak kuat lagi melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat.

5) Stres sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah (Psychologi Foundation of Australia, 2014).

2.3.6 Tanda Gejala Stres

Menurut dr. LA Hartono (2007), gejala awal akibat stres dapat dibagi menjadi keluhan somatik, psikis, dan gangguan psikomotor dengan atau tanpa gejala psikotik

- a. Keluhan Somatik, diantaranya:
 1. Gangguan pencernaan
 2. Nyeri dada atau debar jantung
 3. Insomnia berupa sulit tidur atau tidur tapi mudah terbangun
 4. Sakit kepala atau tidak nafsu makan
 5. Nyeri otot, letih, lesu, tidak bergairah
- b. Keluhan Psikis, diantaranya:
 1. Putus asa, merasa masa depan suram
 2. Sedih dan merasa bersalah
 3. Impulsif dan mudah marah
 4. Selalu tegang dan suka menyendiri
- c. Gangguan Psikomotor
 1. Gairah kerja/belajar menurun
 2. Mudah lupa dan konsentrasi kurang

2.3.7 Stres pada Remaja

Sejalan dengan perubahan yang terjadi dalam diri remaja, mereka dihadapkan juga pada tugas jauh yang berbeda dari tugas pada masa anak-anak. Sebagaimana diketahui dalam fase perkembangan, masa remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Banyaknya tugas perkembangan pada remaja menyebabkan sumber stressor pada remaja menjadi beraneka macam pula. Seorang remaja yang

tak mampu mengendalikan stressor dengan baik dapat menyebabkan munculnya stres dalam dirinya (Sofia, 2008).

Makin banyak stressor yang datang semakin meningkat pula tingkat stres pada remaja. Stres akan berkembang lebih buruk bahkan depresi apabila tidak melakukan penanganan yang tepat. Kebanyakan stres di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan, mereka khawatir akan perubahan bentuk tubuhnya yang tidak ideal dan banyak khawatir juga dalam pencarian jati diri. Stres pada remaja juga disebabkan oleh tuntutan orang tua, pendidikan, dan lingkungan sosialnya (Simuforosa, 2012).

2.3.8 Sumber Stres pada Remaja

Dahulu stressor remaja berkisar antara tuntutan orang tua, lingkungan, dan teman. Namun saat ini ketiga faktor tersebut semakin berkembang dan memiliki tuntutan tambahan dalam kontribusinya menjadi sumber stressor. Faktor tambahan tersebut nampak pada perilaku yang dinamakan gaya hidup. Pada zaman globalisasi seperti saat ini, tidak sedikit remaja yang cenderung tak mampu mengelola sumber stresnya. Mereka menuntut secara berlebihan pada orang tua agar dipenuhi keinginannya untuk memenuhi tuntutan status sosial dihadapan teman-temannya (Fatah, 2016).

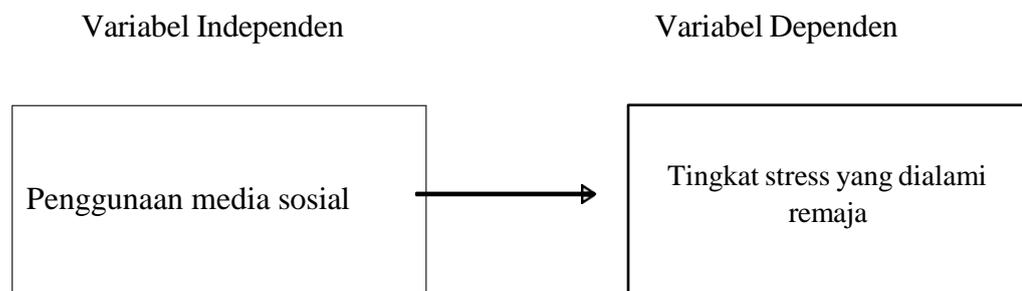
Remaja masa kini dihadapkan pada lingkungan dimana segala sesuatu berubah sangat cepat sehingga menghadapi tuntutan dan harapan yang tampaknya lebih kompleks daripada yang dihadapi remaja masa lalu. Mereka dibanjiri oleh informasi yang terlalu banyak dan terlalu cepat untuk diserap dan dimengerti, semuanya terus bertumpuk hingga mencapai apa yang disebut information overload. Tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh

berkembangnya kapasitas intelektual membuat mereka mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan, maupun gangguan perilaku stres, cemburu, kesedihan, kecemasan, kesepian, dan keraguan pada diri remaja (Sofia, 2008; Suryaningsih et al., 2016).

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau variable yang satu dengan variable yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2018).

Dari penelitian diatas maka kerangka konsep pada penelitian ini adalah.



Skema 2.1. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dalam rancangan penelitian. Peneliti menyusun hipotesisi penelitian ini adalah adanya korelasi antara penggunaan media sosial dengan tingkat stress pada remaja di Kabupaten Magelang.

Hipotesis yang diuji adalah :

- a. Hipotesis nol (H_0) :

Tidak ada hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan, jika nilai $p \geq 0,005$.

b. Hipotesis alternative (H_a) :

Ada hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan, jika nilai $p \leq 0,005$.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan variable yang satu dengan variable yang lain dan variable yang ingin diketahui yaitu dengan menggunakan desain penelitian deskriptif kolerasi dengan metode pendekatan cross sectional. Pendekatan cross sectional ini mencoba mencari hubungan antara variable dan subjek penelitian dikumpulkan dan diukur dalam waktu bersamaan (Notoadmodjo2012).

3.2. Tempat dan Waktu penelitian

3.2.1 Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidimpuan. Dengan alasan memilih lokasi ini dikarenakan terdapat beberapa siswa menggunakan media sosial secara berlebihan, hingga sampai larut malam, sehingga siswa mengantuk saat mengikuti jam pembelajaran dikelas karena kurangnya jam istirahat, sehingga mengakibatkan malas belajar, dan nilai siswapun menurun sehingga berdampak siswa mengalami stress.

3.2.2 Waktu penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agt s/d Desember 2024 dengan mengambil tempat di sma negeri 7 di kota padangsidimpuan.

Tabel 3.1 Tabel Penelitian

Kegiatan	Agt	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb
Pengajuan judul							
Penyusunan proposal							
Seminar proposal							

Pelaksanaan penelitian			
Penulisan hasil laporan			
Seminar hasil			

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan anggota, kejadian atau objek yang diteliti. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan yang berjumlah 193 siswa.

3.3.2 Sampel penelitian

Sampel adalah perwakilan dari kelompok yang telah diseleksi dari populasi target sehingga peneliti dapat mengeneralisasikan hasil penelitian yang diperoleh ke dalam populasi target. Tehnik sampling yang digunakan yaitu *Simple Random Sampling*. Simple random sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara random atau acak sederhana. Dikelas 1 ada 43 siswa yang dipilih secara random , kelas 2 ada 44 siswa yang dipilih secara random, kelas 3 ada 43 siswa yang dipilih secara random

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin sebagai berikut (mzhindu & swarjana, 2021).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n= adalah Jumlah Sampel

N= adalah Jumlah Populasi

e= adalah Jumlah Eerror yang ditolerani (0,5%)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{193}{1 + 193 (0,5)^2}$$

$$n = \frac{193}{1 + 193 \times (0,0025)}$$

$$n = \frac{193}{1 + 1,4825}$$

$$n = \frac{193}{1,4825}$$

$$n = 130,18549747$$

$$n = 130$$

1. Kriteria sampel

Kriteria penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusif.

a. kriteria inklusi

- 1.) Siswa yang berada di SMA Negeri 7 di Kota Padangsidempuan.
- 2.) Siswa kelas 1-3 di SMA Negeri 7 di Kota Padangsidempuan.
- 3.) Siswa yang mempunyai media sosial, dan bersedia menjadi responden.

b. Kriteria eksklusif

- 1.) Siswa yang tidak dapat hadir ke sekolah.
- 2.) Siswa yang tidak menggunakan media sosial .
- 3.) Siswa yang menderita sakit

3.4 Alat Pengumpulan Data

Data instrument ini adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan Kuesioner yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Kuesioner penelitian ini terdiri dari pertanyaan yang digunakan untuk dapat memperoleh informasi dari responden.

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa kuesioner yang dapat diisi oleh responden dengan mencantumkan tanda tertentu. Kuesioner dalam penelitian ini terbagi dalam 2 bagian yaitu kuisisioner yang diadopsi dari Ria Sabekti, 2019 yang berjudul Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir, Dan koesioner yang diadopsi dari Diah Ayu Nuraini, 2016.

Didapatkan hasil Kuesioner dalam bentuk asli terdapat 25 pernyataan kemudian peneliti sebelumnya melakukan uji statistik dengan Pearson Product Moment didapatkan 23 item yang valid dengan r hitung 0,500-0,654. Uji reliabilitas dilakukan setelah melakukan uji validitas untuk mengetahui kesamaan hasil apabila dilakukan pada orang yang berbeda maupun waktu yang berbeda. Pada penelitian sebelumnya oleh instrumen telah diujikan dan didapatkan Cronbach's Alpha 0,625 dari (Cronbach's Alpha > 0,60) sehingga kuesioner reliable sebagai alat pengumpul data dan penelitian. Dan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) telah dinyatakan valid dan reliabel dengan koefisien chronbach alpa sebesar 0,85. Penelitian andreou, et al (2011) dalam penelitiannya menguji kembali instrumen PSS-10 ini dengan hasil koefisien chronbach alpa sebesar 0,82.

Penilaian terhadap variable penggunaan media sosial pada dilakukan dengan skoring. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat yaitu dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 25 item, penelitian kuesioner ini dimulai dari 1 - ≥ 25 yaitu pengguna ringan 1-33, pengguna sedang 34-66, pengguna berat ≥ 67

Penilaian terhadap variable tingkat stress pada remaja dilakukan dengan skoring. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat yaitu dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* yang terdiri dari 10 item, penelitian kuesioner ini dimulai dari 1-40 yaitu stress ringan 0-13, stress sedang 14-26, dan stress berat 27-40.

3.5 Prosedur pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dalam dua tahap, yaitu :

- a. Tahap persiapan
 1. Memperoleh persetujuan pembimbing untuk melaksanakan tindak lanjut dalam penelitian.
 2. Meminta surat pengantar untuk pengambilan data dari Universitas Aupa Royhan Padangsidimpuan.
 3. Peneliti mengajukan izin penelitian kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 7 di Kota Padangsidimpuan.
 4. Peneliti membuat koesioner penggunaan media sosial dengan tingkat stress.
 5. Peneliti mempersiapkan responden mulai dari kelas 1 ada 3 lokal yang berjumlah keseluruhan 75 siswa yaitu 1 A 25 siswa, 1B 28 siswa, dan 1C 22 siswa yang akan ditentukan dengan cabut nomor secara acak dan

didapatkan 43 responden dari 3 lokal tersebut. Di kelas 2 ada 2 lokal yang berjumlah keseluruhan 55 siswa yaitu 2A 22 siswa, 2B 33 siswa yang akan ditentukan dengan cabut nomor secara acak dan didapatkan 44 responden dari 2 lokal tersebut. Dan dari kelas 3 ada 2 lokal yang berjumlah keseluruhan 63 siswa yaitu 3A 30 siswa, 3B 33 siswa yang akan ditentukan dengan cabut nomor secara acak dan didapatkan 43 responden dari 2 lokal tersebut.

b. Tahap pelaksanaan

1. Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada Kepala sekolah SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan setelah laporan proposal skripsi disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji.
2. Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada kepala sekolah SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan. Setelah mendapatkan surat balasan izin penelitian dari sekolah SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan.
3. Peneliti meminta izin ke bagian TU SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan untuk penyeleksian siswa siswi SMA Negeri 7 yang sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan sebelumnya dan menuliskannya di lembar kuesioner.
4. Peneliti menetapkan responden dan mendatangnya ke setiap ruangan kelas 1, Kelas 2, Kelas 3.
5. Peneliti menjelaskan kepada responden atas maksud dan tujuan kedatangannya.

6. Peneliti meminta persetujuan responden atas ketersediannya menjadi responden.
7. Menjelaskan pada responden tentang tujuan, manfaat, akibat menjadi responden.
8. Responden yang setuju diminta tanda tangan pada lembar surat pernyataan kesanggupan menjadi responden.
9. Peneliti memberikan kuisoner kepada responden yang sudah menandatangani informed consent.
10. Setelah kuisoner terisi dikumpulkan kembali kepada peneliti dan diperiksa kelengkapannya.
11. Melakukan rekapitulasi responden.

Instrumen penelitian yaitu lembar kuisoner yang dibuat sendiri oleh penulis sesuai dengan tinjauan pustaka. Lembar isian di penelitian ini menggunakan jenis *checklist* atau daftar cek yang merupakan daftar yang berisi pertanyaan yang telah diamati dan responden memberikan jawaban dengan tanda cek (√) sesuai dengan hasilnya yang diinginkan.

3.6 Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah defenisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefenisikan tersebut.

Tabel 3.2 Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat ukur	Skala	Hasil ukur
Pengguna media Sosial	Merupakan media komunikasi berbasis internetyang memudahkan pengguna untuk berkomunikasi dengan orang lain	Kuisoner	Ordinal	Hasil Ukur Penggunaan Media Sosial jika : 1.) Pengguna ringan (1-33) 2.) Pengguna sedang (34-66)

				3.) Pengguna berat (≥ 67)
Tingkat Stress yang dialami remaja	Suatu retan respon stress yang dipersepsikan individu terhadap stimulasi yang diterima	Kuesioner	Ordinal	Hasil Ukur Tingkat Stress Pada Remaja jika : 1.) Stress ringan (skor 0-13) 2.) Stress sedang (skor 14-26) 3.) Stres berat (skor 27-40)

3.7 Pengolahan dan Analisa data

3.7.1 Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan setelah data terkumpul, dilakukan dengan menggunakan komputerisasi menggunakan program komputer:

a. Memeriksa Data (*Editing*)

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau data yang dikumpulkan editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

b. Mengkode Data (*Coding*)

Kegiatan memberikan kode kepada semua variabel, dan memberikan skor kepada setiap isi dari angket yang telah di isi oleh responden yang fungsinya memudahkan saat analisis data dan mempercepat saat mengentri data.

c. Memasukkan Data (*Entry*)

Memasukkan data dapat dilakukan dengan cara mengetik secara langsung ataupun memanfaatkan fasilitas validasi data sebelum menginput data ke dalam tabel. (Azis, 2021)

3.7.2 Analisa Data

Analisa data adalah data yang telah diolah akan di analisa secara univariate, bivariate dengan menggunakan komputer.

a. Analisa Univariat

Teknik analisa uniuvariat digunakan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa ini menghasilkan distribusi dan persentasi dari tiap variable yang diteliti.

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap tiap variable independen dan dependen dengan menggunakan uji *statistik chi-square* dengan bantuan komputer.

Analisis bivariat adalah statistik yang dapat digunakan untuk menerangkan keeratan hubungan antara dua variabel. Analisa ini menggunakan uji statistika chi-square dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$ dengan derajat kepercayaan 90%.

3.8 Etika Penelitian

a. Lembar Persetujuan (*Informed Conccent*)

Lembar persetujuan diberikan kepada responden. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah pengumpulan data, bila subjek menolak maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghargai hak responden.

b. Tanpa Nama (*Anomity*)

Nama subjek penelitian tidak dicantumkan pada lembar pengumpulan data, cukup memberikan kode pada masing-masing lembar pengumpulan data.

c. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi subjek penelitian harus dijamin kerahasiaanya oleh peneliti karena hanya kelompok data tertentu yang akan disajikan atau dilaporkan sebagai hasil penelitian. Semua catatan dan data responden disimpan sebagai dokumentasi penelitian.

d. Keadilan (*Justice*)

Prinsip keadilan memiliki konotasi keterbukaan dan adil. Peneliti mempertimbangkan aspek keadilan dan hak subjek untuk mendapatkan perlakuan yang sama baik sebelum, selama atau sesudah berpartisipasi dalam penelitian.

e. Berbuat Baik dan Tidak Merugikan (*Beneficience*)

Penelitian ini harus dilakukan agar tingkat pengetahuan responden meningkat. Penelitian harus memenuhi syarat ilmiah dan peneliti harus mampu meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subjek dengan melakukan penelitian berdasarkan standar operasional prosedur.

BAB 4 HASIL PENELITIAN

4.1 Analisa Univariat

4.1.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 130 responden siswa sma negeri 7 dikota padangsidempuan tahun 2024, maka diperoleh data karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, dan kelas sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan karakteristik Siswa Sma Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan tahun 2024

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki – laki	80	61,5
Perempuan	50	38,5
Kelas		
Kelas Satu	43	33,1
Kelas Dua	44	33,8
Kelas Tiga	43	33,1
Total	130	100

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa jenis kelamin responden mayoritas berjenis kelamin laki laki yaitu sebanyak 80 responden (61,5%) dan minoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 responden (38,5%). Berdasarkan kelas responden sma negeri 7 dikota padangsidempuan mayoritas berada dikelas 2 yaitu sebanyak 44 responden (33,8%) dan minoritas kelas 1 dan 2 yaitu sebanyak 43 responden (33,1%).

4.1.2 Penggunaan Media sosial

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan “Penggunaan Media Sosial”

Penggunaan Media Sosial	Frekuensi	Presentase
Pengguna Ringan	36	27,7
Pengguna Sedang	52	40,0
Pengguna Berat	42	32,3
Total	130	100

Berdasarkan tabel 4.1.2 diatas diperoleh bahwa mayoritas responden penggunaan media sosial di sma negeri 7 di kota padangsidempuan memiliki pengguna sedang yaitu sebanyak 54 responden (40,0%), kemudia pengguna berat sebanyak 42 responden (32,3%), dan minoritas penggunaan ringan yaitu sebanyak 36 responden (27,7%).

4.1.3 Tingkat Stress Yang Dialami Remaja

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan “Tingkat Stress Yang Dialami Remaja”

Tingkat Stress Yang Dialami Remaja	Frekuensi	Presentase
Stress Ringan	28	21,5
Stress Sedang	42	32,3
Stress Berat	60	46,2
Total	130	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diperoleh bahwa mayorias responden tingkat stress yang dialami remaja di sma negeri 7 di kota padangsidempuan memiliki stress berat yaitu sebanyak 60 responden (46,2%), kemudia stress sedang berjmlah 42 responden (32,3%), dan minoritas stress ringan yaitu sebanyak 28 responden (21,5%).

4.3 Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen uji statistik yang digunakan adalaah uji alternative chi-square. Dengan tujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan.

Tabel 4.4 Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Yang Dialami Remaja

Penggunaan Media Sosial	Tingkat Stress Yang Dialami Remaja						Total	ρ Value
	Stress Ringan		Stress Sedang		Stress Berat			
	F	%	F	%	F	%		
Pengguna Ringan	26	72,2	7	19,4	3	8,3	36	0,000
Pengguna Sedang	1	1,9	29	55,8	22	42,3	52	
Pengguna Berat	1	2,4	6	14,3	35	83,3	42	
Total	28	21,5	42	32,3	60	46,2	130	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh nilai signifikan (ρ value) sebesar $0,000 > 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja Di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidimpuan.

BAB 5

PEMBAHASAN

2.1 Analisa Univariat

2.1.1 Karakteristik Responden

a. jenis kelamin

Jenis kelamin dikelompokkan atas dua kategori yaitu laki laki dan perempuan dari 130 responden pengguna media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja di sma negeri 7 di kota padangsidempuan mayoritas responden berjenis kelamin laki laki yaitu sebanyak 80 responden (61,5%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Puspita Sari 2010) remaja laki-laki pada dasarnya lebih dominan dari pada perempuan karena remaja berjenis kelamin laki-laki cenderung menggunakan logika dalam menyelesaikan masalah sedangkan perempuan cenderung menggunakan emosionalnya. Oleh karena itu, remaja perempuan lebih rendah tingkat stres dari pada remaja laki-laki.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Einarsd,2015).

Mengatakan bahwa remaja laki laki memiliki tingkat stress yang lebih tinggi daripada remaja perempuan . Menurutnya pencetus stres pada remaja laki laki antara lain masalah dengan temannya, masalah sekolah, asmara, dan tekanan sosial.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori dari (Meryando, 2019) mengatakan bahwa sebagian besar remaja laki-laki menggunakan media sosial yang sangat berlebihan untuk membuat jaringan baru, kontak, teman, dan hubungan, sehingga laki-laki lebih rentan mengalami kecanduan dalam penggunaan media sosial sehingga mengalami stress.

b. Kelas

Kelas dibagi menjadi 3 kategori yaitu kelas satu kelas dua dan kelas tiga dari 130 siswa responden penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja mayoritas responden yaitu kelas dua yang berjumlah 44 siswa responden (33,8%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Psychologi Foundation of Australia, 2014). Mayoritas responden dengan stres berat tersebut merupakan siswa kelas 2. Beberapa responden menyatakan bahwa aktivitas belajar yang padat, kelelahan berfikir, jadwal les, banyaknya tugas rumah yang menumpuk keterbatasan waktu untuk mengerjakan tugas hingga larut malam, tidak ada waktu luang untuk bersenang-senang, tuntutan orang tua, dan menghadapi persiapan ujian. Aktivitas tersebut telah dilakukan responden selama 5 hari sekolah yang ditunjukkan dengan adanya full day school. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya dari (Woran et al 2020) penggunaan media sosial pada remaja kelas 2 Matematika Ilmu Alam (MIA) di SMA N 1 Lamongan didapatkan hasil dalam kategori stress berat berjumlah 67 siswa (83,75%).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Sibnath Deb dengan jumlah 400 siswa/i dari kelas 1 (satu), 2 (dua), dan 3 (tiga). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 54,2% responden kelas 2 mengalami stress berat (Deb, Strodl, & Sun, 2014). Penelitian Agasta Lukito & Nur`aeni juga mengatakan bahwa 37% responden kelas 2 mengalami stres berat (Lukito & Nur`aeni, 2018).

2.1.2 Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial terbagi menjadi 3 kategori yaitu pengguna ringan pengguna sedang dan pengguna berat dari 130 responden mayoritas responden yaitu penggunaan sedang yang berjumlah 52 siswa responden (40,0%).

Penggunaan media sosial dapat menyebabkan remaja lupa waktu istirahat. Mediasosial menyebabkan gangguan tidur pada remaja (Jang, Han, Shih, & Lee, 2015).Pertama, media sosial menunda waktu tidur misalnya seseorang bertahan melihat foto-foto yang ada di Instagram sehingga waktu tidurnya berkurang. Kedua, media sosial memicu kegairahan emosional, kognitif, dan/atau psikososial misalnya membangkitkan gairah untuk terus menerus melihat video di Youtube atau berdiskusi melalui pesan di Line. Durasi penggunaan media sosial dalam sehari yang dilakukan oleh remaja didasarkan atas kebutuhan mengakses internet untuk mencari tugas, fokus dengan chatting maupun akses hiburan di media sosial. Remaja akan bertahan untuk terus mengakses media sosial karena adanya gairah emosional, kognitif, dan psikososial dari dalam dirinya (Cain & Gradisar, 2010).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan (Kusuma,2014). Dalam wawancaranya dengan seseorang remaja mengaku bahwa terbiasa mengecek akun media sosialnya setiap 15 menit sekali. Dalam kurun waktu ia menghabiskan sekitar 10 menit untuk mengakses semua aplikasi media sosialnya dan remaja hanya mengalokasikan 5 menit diantaranya untuk benar-benar berinteraksi dengan orang lain disekitarnya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Handikarsa et al, 2018), di Semarang yang secara statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan media sosial dengan gejala stress pada responden,

dengan intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi sebanding dengan stress yang mereka alami.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh (Budury et al,2019). Seorang remaja yang mengalami stress akan menunjukkan perilaku lebih sering dan aktif dalam mengunggah aktivitas di media sosialnya, ini merupakan gambaran dari perilaku stress karena selalu membanding bandingkan diri dengan pengguna media sosial lain, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat stress.

2.1.3 Tingkat Stress Yang Dialami Remaja

Tingkat stress yang dialami remaja terbagi menjadi 3 bagian yaitu stress ringan stress sedang dan stress berat dari 130 responden mayoritas responden yaitu stress berat yang berjumlah 60 siswa responden (46,2%).

Sebagai seorang pelajar, stres yang dialami lebih banyak disebabkan karena masalah pribadi, baik dalam keluarga, lingkungan sekolah maupun kehidupan bermasyarakat. (Hawari 2001) menyebutkan bahwa penyebab utama stres pada pelajar kebanyakan adalah masalah yang menyangkut teman sebaya, masalah keluarga, hubungan dengan orang tua, atau masalah yang berkaitan dengan sekolah atau perasaan tertekan atau tingkah laku (merasa depresi atau kesepian, atau mendapat masalah akibat perbuatan sendiri). Stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang di terima mungkin datang dalam bentuk penekanan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik (Syahabuddin 2010).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Uhlir,2016). Yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengacaukan rasa percaya diri remaja akibat adanya komparasi sosial. Kebiasaan melihat feed orang lain di media sosial secara terus menerus memberikan dampak bagi kepercayaan diri remaja.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh (Ema, Kusuma, & Widiani ,2017), responden (sekitar 50%) diketahui lebih dominan menghadapi stress karena keinginan dan harapan mereka tidak tercapai. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sarwono,2006), yang mengemukakan bahwa remaja yang berusia antara 12-14 tahun memiliki kesulitan dalam mengontrol diri, tidak peduli sekitar namun ingin mendapatkan perhatian dari temantemannya, hingga mudah merasa pesimis apabila merasa keinginannya sulit tercapai. Pada remaja berusia antara 15- 17 tahun, rentan terhadap stress yang diakibatkan oleh rendahnya kemampuan remaja tersebut untuk mengendalikan masalah yang dihadapinya, sehingga butuh banyak perhatian dari orang tua (Soetjiningsih, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian maka remaja harus mengurangi kejadian stres dengan membagi waktu setelah pulang sekolah , meminta pendapat pada keluarga atau teman terhadap kesulitan yang dihadapi sehingga kebutuhan tidur yang didapatkan remaja pada pagi hari cukup untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan daya ingat remaja saat mengikuti pelajaran sekolah (Hutahahean, 2012).

2.1.4 Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Yang Dialami remaja

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square diperoleh nilai signifikan (ρ value) sebesar $0,000 > 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang

artinya terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang dialami remaja Di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan.

Remaja menghadapi berbagai masalah dan tantangan perkembangan sebagai masa peralihan. Pembentukan identitas diri adalah tugas perkembangan terpenting bagi remaja. Mereka mulai merasakan bahwa mereka berbeda dari orang lain, selalu ingin berubah, dan mencoba segala cara untuk berperilaku dan berpenampilan. Perilaku dan keinginan berani ini bertujuan untuk membangun identitas dirinya di mata orang lain (Crocetti et al. 2010; Kissa).

Remaja juga adalah individu yang berbeda (Fitria 2014) menggambarkan perkembangan psikis remaja sebagai berikut: mereka sangat peka dan sensitif, mudah cemas dan frustrasi, mudah bereaksi bahkan agresif terhadap hal-hal yang berdampak pada mereka, suka mencari perhatian orang lain, dan ingin mengetahui hal-hal baru, yang memicu perilaku ingin mencoba. Remaja modern cenderung lekat dengan media sosial untuk memenuhi keinginan mereka untuk membentuk identitas diri dan mencari perhatian. (Pendapat Peg,2013) menyatakan bahwa tujuan utama remaja terlibat dengan media sosial adalah untuk mencari perhatian, meminta pendapat, menumbuhkan citra diri, dan karena media sosial sudah menjadi candu bagi mereka. (Aisyah Nur Izzati, 2017).

Remaja yang mengalami stres berat dapat mencari koping stres dengan melakukan hal yang disukainya seperti bermain media sosial dengan waktu yang lama untuk mendapatkan kepuasan diri sehingga dapat berdampak pada kondisi fisiknya seperti pola tidur yang buruk, dan penurunan produktifitas (Ardika et al, 2021). Hal ini yang menjadi penyebab munculnya gejala stres pada individu yang mengalami kecanduan media sosial (R. Di et al, 2021).

Penelitian (Rizki Aprilia,2018) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial sedang (51,4%), meskipun setiap hari remaja di sekolah mengakses media sosial tetapi mereka masih belum bisa mengontrol penggunaannya. Individu yang melampiasikan stres dalam penggunaan smartphone biasanya juga aktif dalam aplikasi sosial media yang digunakan sebagai tempat untuk curhat ataupun posting foto dan video yang terdapat pada akun pribadi tersebut (Karuniawan & Cahyanti, 2013).

Menurut pengamatan peneliti remaja cenderung tidak mampu lepas dari smartphonenya. Sehingga berbagai aktivitas yang ada di media sosial tidak pernah ketinggalan untuk terus update, bahkan banyak dari remaja yang memaksakan diri untuk posting foto di tempat yang bergengsi agar mendapatkan julukan anak hits di kalangan teman-temannya (Hapsari et al,2021).

Sehingga peneliti berasumsi bahwa orang tua dapat diharapkan dapat lebih memperhatikan penggunaan media sosial pada remaja dan lebih bijaksana dalam memberikan remaja kebebasan dalam menggunakan media sosial. Bagi guru, sekolah perlu melakukan skrining terkait stres pada siswanya untuk mengetahui kesehatan mental.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini yang berjudul Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Yang Dialami Remaja Di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidimpuan dengan 130 responden dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidimpuan yang diambil sebagai responden yaitu kelas 1, 2, dan 3 berjumlah 130 responden. Dan yang paling banyak berjenis kelamin laki laki.
2. Tingkat penggunaan media sosial pada remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidimpuan berada dalam kategori pengguna sedang. Penggunaan media sosial sangatlah berdampak negatif terhadap tingkat stress yang dialami remaja dikarenakan dengan tingginya tingkat stress yang dialami remaja karena bermain media sosial yang sangat berlebihan.
3. Tingkat stress yang dialami remaja di SMA Negeri 7 Di Kota Padangsidimpuan berada dalam kategori stress berat.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat stress yang di alami remaja.

6.2 Saran

1. Bagi Remaja:
Disarankan bagi remaja untuk membatasi waktu penggunaan media sosial, misalnya maksimal 2 jam per hari.

Fokus pada interaksi positif dan penggunaan media sosial untuk hal-hal produktif, seperti belajar atau komunitas yang mendukung.

2. Bagi Orang Tua dan Guru:

Disarankan bagi orangtua dan guru untuk memberikan edukasi kepada remaja tentang manajemen waktu dan dampak negatif penggunaan media sosial secara berlebihan. Mengawasi penggunaan media sosial remaja secara bijak tanpa terlalu membatasi, dengan memberikan alternatif aktivitas offline yang sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Disaran bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih dalam aspek psikologis lainnya, seperti kecemasan, depresi, atau self-esteem, yang mungkin juga berhubungan dengan penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Afsari, I. A., Lailiyah, S., & Fatah, M. Z. (2023). *LITERATURE REVIEW: THE RELATIONSHIP OF THE USE OF SOCIAL MEDIA TO THE INCIDENCE OF ANXIETY IN ADOLESCENTS IN INDONESIA*. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 6(1), 58–66. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v6i1.121>.
- Agolla, J.. & Ongori, H., 2009. *fAn Assesment of Academic Stress Among Undergraduate Students : The case of University of Botswana.* , 4.
- Aisyah, Nur (2017). Sistem Pengendalian Internal Atas Fungsi Penerimaan Kas dan Pengeluaran Kas Pada PT. Sarana Hackhery Abadi. *Jurnal Ekonomi*. Vol 5 No. 1.
- Ali, M & Asrori, M. (2012). Psikologi remaja perkembangan peserta didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ali, M. dan Asrori. 2011. Psikologi Remaja - Perkembangan Peserta Didik.
- American Psychological Association. (2002). A Reference for Professionals Developing Adolescence. USA: the American Psychological Association.*
- Aprilia, R, Sriati, A, & Hendrawati, S. (2018). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jnc*, 3(1), 41–53.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>.
- Ardika, R, Saputri, M, & Yumarni, T. (2021). *Social Media Addiction and Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic in Indonesia*.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2014). *Social network sites: Definition, history, and scholarship*. *Journal of Computer-Mediated Communication*. Sosial Media,13,210-230.
- Brand, S., Gerber, M., Hatzinger, M., Beck, J., & Holsboer-trachsler, E. (2009). *Evidence for similiarities between adolescents and parents in sleep patterns*. *Sleep Medicine*, 10(10), 1124-1131. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2008.12.013>.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). *Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review*. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>.
- Cocozza, N. (2015). *Instagram Sets A Precedent By An “Insta” Change In Social Media Contracts & Users ‘ Ignorance Of Instagram ‘ S Terms Of Use May Lead To Acceptence By A Simple “Snap” I. Introduction In the age of technology, social media has taken to new heights*. *Journal of High*

Technology Law, XV(2), 363-394. Jang, J. Y., Han, K., Shih, P.C., & Lee, D. (2015). *Generation Like: Comparative Characteristics in Instagram*. *Journal of Information Science and Technology*, 1-4.

Crocetti, E., Simona, L., Joseph, S., Serafini, T., Meeus, W. 2010. *The functions of identity scale: Validation in Italian late adolescents and emerging adults*. *TPM - Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 17(2), pp.55–71.

Ema, A. M., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2017). Hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial di mts muhammadiyah 1 malang. *Nursing News*, 2(3), 10-20.

Erikson, Erick, H. (1968) *Identity, youth, and Crisis*. *New York: International University Press*.

Evanjeli, A. L. (2012). Hubungan Antara Stres, Somatisasi dan Kebahagiaan. Laporan penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. pp 1-26.

Fatah, 2016. Karakteristik Dan Permasalahan Psikologi Remaja. Available at: <http://www.psikoma.com/karakteristik-dan-permasalahan-psikologi-remaja-part-2/> [Accessed October 15, 2016].

Fitria, I.A., 2014. Konsep Diri Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. , pp.10–43.

Handikarsa, R. H., Jusuf, I., & Johan, A. (2018). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Mahasiswa Kedokteran (Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir Yang Menggunakan Kurikulum Modul Terintegrasi). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 919–934.

Hapsari, A, Tama, T. D, & Andiana, O. (2021). Gambaran Aktivitas Sedenter, Tingkat Stress, dan Tingkat Depresi pada Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Malang. *Preventia: The Indonesian ...*, 6(1), 1801–1808. <http://journal2.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/22979>

Hartono, LA. 2007. *Stress & Stroke*. Yogyakarta: Kanisius.

Hawari, D. 2001. *Manajemen stres, cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Hawari, D., 2002. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa.*, Yogyakarta: PT.Dana Bhakti Prima Yasa.Purwati, S., 2012. *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010*.

Hurlock, E.B. 2007. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. (Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.

- J. Hutahaean, Konsep Sistem Informasi. Yogyakarta: Deepublish, 2014.
- Jun, S., & Choi, E. (2015). *Computers in Human Behavior Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. Computers In Human Behavior*, 49, 282-287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.001>.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16–21.
- Kemp, S. (2023, February 9). DIGITAL 2023: INDONESIA. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Kusuma, G. (2014). Jejaring Sosial Pemicu *Nomophobia*. <http://internetsehat.id/2014/06/jejaringSosial-pemicu-nomophobia-bagian-3>.
- Lazarus, R.S., 1976. *Paterns of Adjusment Third.*, Japan: McGraw-Hill Kogokusha Ltd.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). *The association between sosial media use and sleep disturbance among young adults. Preventive Medicine*, 85, 36-41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>.
- Lukito, A., & Nur`aeni. (2018). Stres dan strategi *coping* pada peserta didik kelas XI program studi IPS yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Ilmiah Psikologi: Psycho Idea*, 16(2), 99-109. 10.30595/psychoidea.v16i2.3362.
- Markus, H., & Nurius, P. (1987). Kemungkinan diri: Hubungan antara motivasi dan konsep diri. Dalam K. Yardley & T. Honess (Eds.), *Diri dan identitas: Perspektif psikososial* (hlm. 157–172). John Wiley & Sons.
- Maurizka, S., Handayani, W., Widia, D., & Fitriani, R. (2021). DAMPAK PENGGUNAAN DAN KONTEN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI MUDA DI INDONESIA.
- McBride, D. L. (2011). *Risk and Benefits of Social Media for Children and Adolescents. Journal of Pediatric Nursing*, 26(5), 498-499. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2011.05.001>.
- Meryando, C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Media Sosial Pada Peserta Didik Laki Pada Peserta Didik LakiLaki Dan Perempuan Laki Dan Perempuan Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung (Vol. 561, Issue 3). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Najah, F. L., Azmi, A., Nurazizah, Y. S., Mulyana, A. A., & Suhanda. (2021). The Effect of Social Media Use Intensity on Anxiety, Depression and.

- O’Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., Mulligan, D. A., Altmann, T. R., Brown, A., Christakis, D. A., Falik, H. L., Hill, D. L., Hogan, M. J., Levine, A. E., & Nelson, K. G. (2011). *Clinical report - The impact of social media on children, adolescents, and families*. In *Pediatrics* (Vol. 127, Issue 4, pp. 800–804). <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>.
- Peg, S., 2013. *4 Things Teens Want and Need from Social Media*. New York. Available at: <https://www.psychologytoday.com/blog/tech-support/201306/4-things-teens-want-and-need-social-media> [Accessed October 17, 2016].
- Phua, J., Jin, S. V., & Kim, J. J. (2017). *Uses and Gratifications of Social Networking Sites for Bridging and Bonding Social Capital: A Comparison of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat*. *Computers in Human Behavior*, 72, 115-122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.041>.
- Plaisime, M., Robertson-James, C., Mejia, L., Núñez, A., Wolf, J., & Reels, S. (2020). *Social Media and Teens: A Needs Assessment Exploring the Potential Role of Social Media in Promoting Health*. *Social Media and Society*, 6(1). <https://doi.org/10.1177/2056305119886025>.
- Potter & Perry, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik 4 Volume 1.*, Jakarta: EGC.
- Preece.KK. (2011). *Relation Among Classroom Support, academic Self-Efficacy, and Perceived Stress During Early Adolescence*. *Departemen of Psychological and social Foundation*. Florida: University South Florida.
- Psychologi Foundation of Australia, 2014. *Psychologi Foundation of Australia*. Available at: <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/> [Accessed October 31, 2016].
- Psychology Foundation of Australia. 2010. *Stres; The Different Kind of Stress*. *The Journal*.
- Ramadhania, A. N. (2021). *Strategies To Address and Manage Stress in the Covid-19 Pandemic*. 6.
- Rathus, S.A. & Nevid, J., 2002. *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium Eight.*, Danver: John Willey & Sons, Inc.
- Richard, G. (2010). *Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Baca.
- Sa’id, M. A. (2015). *Mendidik remaja nakal: panduan praktis seni mendidik dan berinteraksi dengan remaja*. Yogyakarta: Semesta Hikmah.
- Sari, P. (2010). *Coping Stres pada Remaja Korban Bullying di Sekolah XI*. *Jurnal Psikologi*, hal 1-80.
- Einarsd, A., 2015. *Social Network Site Usage Among Adolescents : Effects on*

Mental and Physical Well-being BSc in Psychology.

- Santrock. (2007). *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grifindo Persada.
- Sibnath, D., Esben, S., & Jiandong, S. (2014) "*Academic-related stress among private secondary school students in India*" *Asian Education and Development Studies*, 3(2), 118-134. <https://doi.org/10.1108/AEDS-02-2013-0007>.
- Siddiqui, S. (2016) 'Social Media its Impact with Positive and Negative Aspects', 5(2), pp. 71–75.
- Simuforosa, M., 2012. *Stress and Adolescent Development*. , 2012. Uhlir, J.L., 2016. *Social Comparison and Self-Presentation on Social Media as Predictors of Depressive Symptoms by Submitted to Scripps College in partial fulfillment of the degree of Bachelor of Arts*.
- Simuforosa, M., 2012. *Stress and Adolescent Development*. , 2012.
- Soetjningsih (2004). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Sofia, R., 2008. *Remaja dan Permasalahannya*. Jogjakarta.
- Sofia, R., 2008. *Remaja dan Permasalahannya*. Jogjakarta.
- Statista. (2023, August 29). *Number of social media users worldwide form 2017 to 2027*. Stacy.Jo Dixon. <https://www.statista.com/statistics/27%20sebesar%20275.773.901%20jiwa>
- Suryaningsih, F., Kartini, S.M., Karyanta, N.A. 2016. Hubungan antara SelfDisclosure dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta. , p.300–310suy.
- Syahabuddin. (2010). Hubungan Antara Cinta dan Stres Dengan Memaafkan Pada Suami Dan Istri. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Syahabuddin. 2010. Hubungan Antara Cinta Stres Dengan Memaafkan Pada Suami Dan Istri. Yogyakarta.
- Syiddatul Budury, Andikawati Fitriari, K. (2019b). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. Bali medical jurnal,6(1).
- Tartari, E. (2015). *Benefits And Risks Of Children And Adolescents Using Social Media*. *Journal European Scientific*, 11(13), 321-332.

- Ting, H., Ming, W. W., Run, E. C., & Choo, S. L. (2015). *Benefits about the Use of Instagram: An Exploration Study. International Journal of Business and Innovation*, 2(2), 15-31.
- Uhlir, J.L., 2016. *Social Comparison and Self-Presentation on Social Media as Predictors of Depressive Symptoms by Submitted to Scripps College in partial fulfillment of the degree of Bachelor of Arts.*
- We Are Social, & HootSuite. (2021). *Digital 2021. In Global Digital Insights.*
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 1-10.



UNIVERSITAS AFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KP/1/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733
Telp. (0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e-mail: afa.royhan@yahoo.com http://.unar.ac.id

Nomor : 704/FKES/UNAR/I/PM/VIII/2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Padangsidempuan, 6 Agustus 2024

Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 7 Padangsidempuan
Di

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Mustapa Kamal
NIM : 21010034

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Dapat diberikan Izin Survey Pendahuluan di SMA Negeri 7 Padangsidempuan untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja di SMA Negeri 7 Padangsidempuan".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.

Dekan

Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 7

Jl. Jend. Abdul Haris Nasution, Kec. Padangsidimpuan Batunadua Kode Pos 22074

Website : sman7pasid.sch.id E-mail : sman7psp@gmail.com

KOTA PADANGSIDIMPUAN

SURAT KETERANGAN OBSERVASI

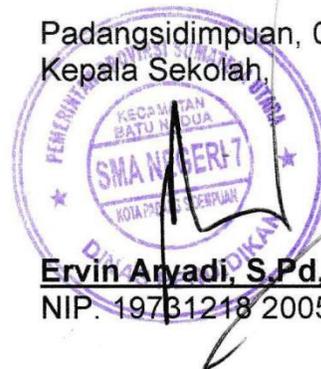
Nomor : 071/ 386/SMA.07/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SMA Negeri 7 Padangsidimpuan Kota Padangsidimpuan Provinsi Sumatera Utara menerangkan bahwa :

Nama : **Mustapa Kamal**
NIM : 21010034
Prodi : Keperawatan
Fakultas : Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan

Berdasarkan surat Nomor 704/FKES/UNAR/II/PM/VIII/2024. Benar telah melaksanakan survey pendahuluan di SMA Negeri 7 Padangsidimpuan pada tanggal 08 Agustus 2024. Demikian surat ini kami perbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padangsidimpuan, 03 Desember 2024
Kepala Sekolah,



Ervin Aryadi, S.Pd, M. Pd
NIP. 19731218 200502 1 001



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 7**

Jl. Jend. Abdul Haris Nasution, Kec. Padangsidempuan Batunadua Kode Pos 22074

Website : sman7pasid.sch.id E-mail : sman7psp@gmail.com

KOTA PADANGSIDIMPUAN

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 071/ 411/SMA.07/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SMA Negeri 7 Padangsidempuan Kota Padangsidempuan Provinsi Sumatera Utara menerangkan bahwa :

Nama : **Mustapa Kamal**
NIM : 21010034
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Fakultas : Kesehatan, Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan

Berdasarkan surat Nomor 1024/FKES/UNAR/E/PM/XI/2024 benar telah melaksanakan Penelitian Tanggal 12 November 2024 di SMA Negeri 7 Padangsidempuan dalam rangka penyelesaian Skripsi dengan Judul Penelitian. "**Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stress Yang dialami Remaja di SMA Negeri 7 Kota Padangsidempuan.**"

Demikian surat ini kami perbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padangsidempuan, 12 Desember 2024
Kepala Sekolah



Ervin Aryadi, S. Pd, M. Pd
NIP. 19731218 200502 1 001

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Bapak, Ibu/Saudara/i responden

Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan:

Nama : Mustapa Kamal

Nim 21010034

Akan melakukan penelitian dengan judul "**Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Yang Dialami Remaja Di Sma Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan**". Saya meminta kesediaan bapak/ibu untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian tersebut.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaan Ibu/Saudari saya mengucapkan terimakasih

Padangsidempuan, 2024

Peneliti

(Mustapa Kamal)

PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan untuk turut berpartisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh mahasiswa Keperawatan Universitas Afa Royhan yang berjudul “**Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Yang Dialami Remaja Di Sma Negeri 7 Di Kota Padangsidempuan**”. Saya telah diberikan informasi tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan saya memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan memberikan pendapat dan respon saya tanpa tekanan dan paksaan dari pihak manapun. saya mengerti bahwa resiko yang terjadi tidak ada dan saya juga tahu bahwa penelitian ini tidak membahayakan bagi saya, serta berguna untuk kelurga saya.

Padangsidempuan, 2024

(Responden)

MASTER DATA

NAMA	JENIS KELAMIN	KELAS	PENGUNAAN MEDIA	TINGKAT STRES YANG DIALAMI REMAJA	PERTANYAAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL																				SKOR	PERTANYAAN TINGKAT STRESS YANG DIALAMI REMAJA													
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20		P21	P22	P23	P24	P25	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
NN	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	31	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	13
YT	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Berat	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	29	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	34
WN	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Berat	Stres Berat	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	4	4	3	4	4	86	4	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	34
OP	Laki-Laki	Kelas Satu	Penggunaan Sedang	Stres Berat	2	1	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	38	1	3	4	4	4	0	4	4	2	3	29	
KK	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	42	4	2	1	1	1	0	3	1	1	4	18	
ZK	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	32	4	2	0	1	1	1	0	2	1	1	13		
WL	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Berat	1	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	38	1	4	4	4	4	3	2	3	2	4	31		
RL	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Berat	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	4	3	2	2	55	2	3	3	3	4	4	4	3	2	4	32		
RB	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Berat	Stres Berat	4	2	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	2	4	3	4	2	4	4	4	85	4	2	3	2	3	1	4	4	4	4	4	31		
LN	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	33	1	1	1	2	3	4	2	2	3	4	23			
LNI	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Berat	Stres Berat	4	4	4	3	2	2	3	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3	80	4	4	0	2	1	4	4	3	4	4	4	30		
YN	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	2	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	33	1	1	0	2	1	0	1	1	1	1	1	9		
SLM	Laki-Laki	Kelas Satu	Penggunaan Ringan	Stres Berat	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	32	1	0	4	4	3	4	4	4	4	3	31			
RK	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Berat	4	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1	2	40	3	2	4	4	0	3	4	4	3	4	31			
KI	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Berat	1	1	4	4	2	2	2	3	1	4	4	2	3	3	3	2	4	2	2	3	64	1	0	3	4	4	4	3	4	3	4	30			
SA	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Berat	Stres Sedang	3	4	2	4	4	4	3	3	2	2	4	4	3	2	4	2	1	4	4	2	77	2	1	1	1	1	3	2	2	3	4	20			
DK	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	32	0	1	1	1	2	2	1	1	1	3	13			
DKI	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Berat	1	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	35	4	4	4	3	1	2	4	4	4	4	34			
BUN	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Berat	Stres Sedang	4	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	2	84	1	2	4	3	0	1	2	4	3	4	24			
SAL	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	4	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	42	2	3	1	1	0	4	4	4	0	0	19			
RNA	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	60	3	3	2	1	1	1	0	3	1	2	17			
EK	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Berat	Stres Berat	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	82	4	4	4	4	3	1	2	4	4	4	34			
EKI	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	3	3	3	2	2	2	2	4	4	2	2	3	3	2	2	1	2	4	3	2	63	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	17			
Rw	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	1	1	1	53	2	2	2	3	1	1	2	3	2	4	22			
Stm	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Berat	Stres Berat	1	1	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	82	3	1	0	1	4	4	4	4	4	4	29			
Dk	Laki-Laki	Kelas Satu	Penggunaan Berat	Stres Berat	4	4	4	4	3	3	3	3	3	1	1	2	1	2	3	2	4	2	4	4	73	4	3	4	3	4	4	3	1	1	4	31			
Rdi	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Berat	Stres Berat	3	2	3	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	3	4	1	4	4	84	4	4	4	2	4	4	3	0	3	4	32			
Frm	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Ringan	Stres Sedang	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	33	1	1	2	1	2	3	2	4	2	1	19			
Ri	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Berat	Stres Berat	4	1	1	1	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	77	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	36			
And	Laki-Laki	Kelas Satu	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	3	2	2	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	39	1	2	4	4	3	0	1	2	2	1	20			
Anw	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Ringan	Stres Sedang	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	30	2	1	1	2	3	1	2	3	0	1	16			
Jdi	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Ringan	4	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	38	1	1	0	1	2	1	1	2	1	3	13			
Arm	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	1	2	2	2	4	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	42	1	2	2	1	1	1	3	2	2	2	17			
Ar	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Berat	Stres Berat	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	2	4	85	4	4	0	3	0	4	4	4	4	4	31			
Tkn	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	3	2	2	3	2	1	2	4	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	44	1	4	1	4	2	1	1	1	3	1	19			
Rgn	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1	1	4	2	4	2	2	3	3	2	52	4	1	1	1	1	2	3	2	1	4	22			
Pta	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	2	2	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	1	47	4	2	1	0	0	1	2	4	2	1	17			
lwn	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Berat	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	2	58	4	4	3	2	0	1	3	4	4	4	29			
Rht	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	1	2	1	4	1	3	1	4	3	1	4	2	3	4	1	2	4	4	3	2	63	0	1	2	0	0	4	4	3	2	2	18			
lhm	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Berat	4	1	1	2	3	1	4	2	4	3	4	2	4	3	1	4	2	4	2	1	66	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	36			
Arn	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Sedang	Stres Berat	1	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	3	2	38	1	3	4	4	3	1	4	4	4	0	28			
Isn	Laki-Laki	Kelas Satu	Penggunaan Berat	Stres Berat	4	4	4	4	1	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	4	4	3	2	82	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	33			
Snn	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	33	4	0	3	1	1	2	0	0	2	0	13			
Saw	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Berat	Stres Berat	4	4	3	2	3	1	3	4	2	4	4	3	3	2	3	2	4	3	4	4	81	4	4	3	2	4	4	3	1	3	4	32			
Shn	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Sedang	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	33	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	15			
Rmb	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Berat	Stres Berat	4	4	3	2	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	1	4	2	4	3	4	84	0	1	3	4	4	2	4	4	4	4	30			
Rsk	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	33	0	0	3	4	1	1	1	1	1	1	13			
Al	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Berat	Stres Berat	3	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	86	2	2	2	4	4	4	4	3	1	4	30			
Krl	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	1	2	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	40	2	2	2	0	1	0	3	4	2	1	17			

Rzk	Laki-Laki	Kelas Satu	Penggunaan Sedang	Stres Berat	2	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	4	2	1	2	1	2	1	3	2	2	1	4	52	1	1	1	3	4	4	4	4	3	4	29
Abl	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Berat	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	1	1	2	2	3	1	1	2	50	4	4	3	2	1	1	4	4	4	4	31
Rfi	Laki-Laki	Kelas Satu	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	4	3	2	3	4	3	1	2	3	2	4	2	4	4	57	1	2	3	1	1	2	4	1	1	2	18	
Amr	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Berat	4	1	1	2	3	2	4	4	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	2	3	2	49	3	4	4	4	4	2	3	4	4	36	
Arn	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Berat	1	2	2	3	4	4	4	3	2	4	4	2	4	2	3	4	4	4	2	3	1	1	1	1	66	4	4	4	2	1	4	4	3	2	4	32	
Djt	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Berat	3	2	2	2	1	1	1	1	4	3	2	2	1	1	4	4	2	2	1	1	1	1	1	2	1	46	1	1	2	4	4	4	3	4	4	4	31
Ptr	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	2	2	2	4	2	3	2	2	4	2	1	1	1	3	3	2	2	1	1	4	4	1	1	2	1	53	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	14
Mzz	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Berat	Stres Berat	1	2	1	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	4	1	3	4	4	4	4	4	82	4	4	1	2	1	4	4	4	4	4	32	
Snd	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	2	1	1	1	1	1	1	3	4	1	2	4	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	39	1	2	1	1	2	3	1	1	4	1	17	
Dni	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Berat	Stres Berat	1	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	4	85	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	37
Uck	Laki-Laki	Kelas Satu	Penggunaan Berat	Stres Sedang	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	1	2	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	85	0	0	3	2	4	1	1	1	1	1	14	
Adt	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Berat	Stres Sedang	4	4	4	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	3	2	4	1	1	4	3	4	4	4	3	83	4	2	1	1	1	2	1	1	3	17		
Msd	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Ringan	Stres Berat	1	1	1	1	1	3	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	33	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	36	
Awd	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	30	1	1	3	0	4	0	1	1	1	1	13	
Thr	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Ringan	Stres Sedang	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	3	2	3	1	0	3	1	4	2	3	22		
Krm	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Ringan	Stres Sedang	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	31	4	4	3	1	1	1	1	1	2	3	21	
Wrd	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Berat	Stres Sedang	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	90	2	3	3	3	2	1	1	0	2	3	20	
Ad	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	4	4	3	2	1	1	2	4	4	3	2	1	2	3	4	4	1	2	3	1	4	1	1	2	63	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	25	
Prd	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	36	0	2	4	4	3	4	1	2	1	1	22	
Hbb	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Ringan	Stres Sedang	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	30	1	1	2	4	3	2	1	2	1	1	18	
Ant	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	2	3	2	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	40	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	19	
Iwt	Laki-Laki	Kelas Satu	Penggunaan Berat	Stres Berat	4	3	4	4	1	4	3	2	3	2	3	4	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	83	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	35		
Pdi	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Rht	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	4	1	4	1	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	65	2	2	1	1	2	1	3	2	1	1	16	
Jsn	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	1	2	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	32	1	1	0	4	0	1	1	1	1	2	12	
Az	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	3	3	2	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	4	45	3	2	1	1	2	2	1	3	2	2	19	
Mua	Laki-Laki	Kelas Satu	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	33	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	13	
Ccp	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	1	1	1	3	3	2	2	3	1	4	4	1	1	2	57	4	2	3	2	2	2	1	2	1	1	20	
Atn	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	33	1	2	3	3	0	1	0	1	1	1	1	13	
Irh	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	33	4	0	1	0	2	1	1	1	0	1	11	
Pnd	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Berat	Stres Berat	3	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	91	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	36		
Rhmd	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	30	1	1	1	0	2	0	1	1	1	1	9	
Fdl	Laki-Laki	Kelas Satu	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	32	3	0	1	1	1	2	0	1	1	1	11	
Jll	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	32	4	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	13	
Srgh	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Berat	Stres Berat	4	4	2	3	3	4	3	4	2	3	4	4	2	2	2	2	1	4	4	4	3	4	4	3	78	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	38	
Rms	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	4	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	53	2	2	3	3	4	2	2	2	1	1	22	
Hnr	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Berat	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	4	2	2	3	4	4	2	2	3	2	2	3	2	2	62	4	4	1	3	3	4	4	3	4	4	34	
Sls	Perempuan	Kelas Tiga	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	33	1	1	0	4	1	1	1	1	0	1	1	11	
Krs	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Berat	Stres Sedang	2	1	1	3	4	2	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	1	1	2	2	2	2	67	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	21	
Tgg	Laki-Laki	Kelas Tiga	Penggunaan Sedang	Stres Sedang	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	1	2	2	3	4	2	2	4	2	2	3	2	4	65	3	3	2	2	1	4	4	3	2	2	26	
Ash	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Berat	Stres Berat	1	1	1	3	2	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	80	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	35		
Msh	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	29	1	1	1	0	3	0	1	1	0	1	9		
Ahu	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Berat	Stres Berat	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	1	1	75	3	1	2	1	4	4	4	4	4	4	31		
Jln	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Berat	Stres Berat	2	3	2	4	2	3	4	2	3	4	1	4	2	4	3	2	4	1	2	4	2	4	3	2	69	4	4	4	1	1	2	4	4	3	4	31	
Ami	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Berat	Stres Berat	1	4	2	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	86	1	2	3	2	4	4	1	3	4	4	28
Ai	Perempuan	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	3	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	10	
Adl	Laki-Laki	Kelas Dua	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	1	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	10	
Ukr	Perempuan	Kelas Satu	Penggunaan Ringan	Stres Ringan	1	1	1	1	1	2	1																														

HASIL OUTPUT SPSS

Frequencies

		Statistics			
		Jenis Kelamin	Kelas	Penggunaan Media Sosial	Tingkat Stres Yang Dialami Remaja
N	Valid	130	130	130	130
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	80	61,5	61,5	61,5
	Perempuan	50	38,5	38,5	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

		Kelas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas Satu	43	33,1	33,1	33,1
	Kelas Dua	44	33,8	33,8	66,9
	Kelas Tiga	43	33,1	33,1	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

		Penggunaan Media Sosial			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Penggunaan Ringan	36	27,7	27,7	27,7
	Penggunaan Sedang	52	40,0	40,0	67,7
	Penggunaan Berat	42	32,3	32,3	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

		Tingkat Stres Yang Dialami Remaja			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Ringan	28	21,5	21,5	21,5
	Stres Sedang	42	32,3	32,3	53,8
	Stres Berat	60	46,2	46,2	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penggunaan Media Sosial * Tingkat Stres Yang Dialami Remaja	130	100,0%	0	0,0%	130	100,0%

Penggunaan Media Sosial * Tingkat Stres Yang Dialami Remaja Crosstabulation

		Tingkat Stres Yang Dialami Remaja Stres Ringan	
Penggunaan Media Sosial	Penggunaan Ringan	Count	26
		% within Penggunaan Media Sosial	72,2%
	Penggunaan Sedang	Count	1
		% within Penggunaan Media Sosial	1,9%
	Penggunaan Berat	Count	1
		% within Penggunaan Media Sosial	2,4%
Total	Count	28	
	% within Penggunaan Media Sosial	21,5%	

Penggunaan Media Sosial * Tingkat Stres Yang Dialami Remaja Crosstabulation

		Tingkat Stres Yang Dialami Remaja Stres Sedang	
Penggunaan Media Sosial	Penggunaan Ringan	Count	7
		% within Penggunaan Media Sosial	19,4%
	Penggunaan Sedang	Count	29
		% within Penggunaan Media Sosial	55,8%
	Penggunaan Berat	Count	6
		% within Penggunaan Media Sosial	14,3%
Total	Count	42	
	% within Penggunaan Media Sosial	32,3%	

Penggunaan Media Sosial * Tingkat Stres Yang Dialami Remaja Crosstabulation

		Tingkat Stres Yang Dialami Remaja Stres Berat	
Penggunaan Media Sosial	Penggunaan Ringan	Count	3
		% within Penggunaan Media Sosial	8,3%
	Penggunaan Sedang	Count	22
		% within Penggunaan Media Sosial	42,3%
	Penggunaan Berat	Count	35
		% within Penggunaan Media Sosial	83,3%
Total	Count	60	

% within Penggunaan Media Sosial	46,2%
----------------------------------	-------

Penggunaan Media Sosial * Tingkat Stres Yang Dialami Remaja Crosstabulation

		Total	
Penggunaan Media Sosial	Penggunaan Ringan	Count	36
		% within Penggunaan Media Sosial	100,0%
	Penggunaan Sedang	Count	52
		% within Penggunaan Media Sosial	100,0%
	Penggunaan Berat	Count	42
		% within Penggunaan Media Sosial	100,0%
Total	Count	130	
	% within Penggunaan Media Sosial	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	98,211 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	95,703	4	,000
Linear-by-Linear Association	63,860	1	,000
N of Valid Cases	130		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.75.

KONSULTASI PROPOSAL SKRIPSI (SEBELUM SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN)

Nama : MUSTARA KAMAL

NIM : 21010034

Judul Penelitian : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT STRESS PADA REMAJA
PERTENGAHAN DI SMA NEGERI 7 DI KOTA PADANG SIDAMPUAN

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	Kamis 1/8/2024	NS. Natar Fitri Napitupuw M. Kes	ACC Judul	
2	Senin 5/8/2024	NS. Natar Fitri Napitupuw M. Kes	- Perbaiki latar belakang - Lanjut bab 2 dan 3	
3	Rabu 7/8/2024	NS. Natar Fitri Napitupuw M. Kes	- Perbaiki kerangka konsep - Lanjut bab 3	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4	Kamis 8/8/2024	NS. Natar Fitri Napitupulu m.kep	- Perbaiki Jenis dan Desain Penelitian - Perbaiki Sampel	
5	Jum'at 9/8/2024	NS. Natar Fitri Napitupulu m.kep	- Perbaiki fakta operasional - manfaat Praktek	
6	Senin 12/8/2024	NS. Natar Fitri Napitupulu m.kep	- Perbaiki Latarbelak. , Lokasi Pengru dan. - Poin: Butuh ju flow Sni x Sm. - King kursor. - uji yg lagi - Bab III metdi been	
7	Rabu, 2 Agustus 2024	NS. Natar Fitri Napitupulu m.kep	- Perbaiki Permasalah yg terjadi akibat Pengaruh media sosial. , Dapus tamb dan Lampir. - teori Dampak Sbn media - Insan Suda dng. Validit & Reliabil.	
8	Rabu, 21 Agustus 2024	NS. Ulfah Hidayah Almadany, M. Kep.	→ Klerioner → Defensi Operasional	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
9	Senin 2/9/2024	Ns. Natar Fitri Napitupulu m.kes	- Perbaiki kuesioner & DO ??	
10	Kamis 5/9/2024	Ns. Natar Fitri Napitupulu M.kes	ACC untuk uji proposal	
11	Kamis, 5/9/24	Ns. Utiah Hidayah Almadany, M.Kes	Acc untuk ujian proposal penelitian	
12				
13				

KONSULTASI HASIL PENELITIAN (SEBELUM SEMINAR HASIL SKRIPSI)

Nama : MUSTAPA KAMAL

NIM : 21010034

Judul Penelitian : HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT STRESS
YANG DI ALAMI REMAJA DI SMA NEGERI 7 DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
1	3/12/2024	MS. NARAFITRI NARAFITRI M. KEP.	- Perbaiki bab 3 buat bahasa hasil - perbaiki bab 4 - bab 5 tambahkan Jurnal pendukung minimal 3	
2	10/12/2024	MS. NARAFITRI NARAFITRI M. KEP.	- Revisi bab 3. Jurnal Bahasa yg konsider - perbaiki Bab 4 dan tambahkan Jurnal Jurnal Hewan dan Baca Pendu a.	
3	13/12/2024	MS. VITAH HILAYAH ALMADANI M. KEP.	Bab 4 dan bab 5	

No.	Hari / Tanggal	Nama Pembimbing	Kegiatan (Isi Konsultasi)	Tanda Tangan Pembimbing
4	13 / 01 / 2025	Ns. Natar Fitri Napitupulu M. Kep	- bab 6 ditampal - perbaiki - lengkapi Bab 1 - 6 dan lampiran	
5	20 / 01 / 2025	Ns. Natar Fitri Napitupulu M. Kep	Acc untuk ujian Hasil	
6	21 / 01 / 2025	Ns. Ulfa Hidayah almadany M. Kep	Acc untuk ujian Hasil	
7				
8				

DOKUMENTASI PENELITIAN

