

**HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN
TINGKAT STRES REMAJA DI SMP N 1 SIPIROK
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Oleh :

**RIANI FINOLA SARI
NIM. 21010045**



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

**HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN
TINGKAT STRES REMAJA DI SMP N 1 SIPIROK
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh :

**RIANI FINOLA SARI
NIM. 21010045**



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

LEMBAR PENGESAHAN

(Skripsi)

**HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT
STRES REMAJA DI SMP N 1 SIPIROK
TAHUN 2024**

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

Padangsidempuan, Maret 2025

Pembimbing Utama



Ns. Nanda Suryani Sagala, M.KM
NUPTK. 6336767668230293

Pembimbing Pendamping



Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep
NUPTK. 7444766667237082

**Ketua Program Studi
Keperawatan Program Sarjana**



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

Dekan Fakultas Kesehatan



Arimil Hidayah, SKM. M.Kes
NUPTK. 8350765666230243

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Riani Finola Sari

Nim : 21010045

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Tingkat Stres Remaja Di SMP N 1 Sipirok Tahun 2024” 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, April 2025
Peneliti



Riani Finola Sari
Nim. 21010045

IDENTITAS PENELITIAN

Nama : Riani Finola Sari
Nim : 21010045
Tempat Tgl Lahir : Sipirok, 07 – Maret - 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Desa Simaninggir, Kecamatan Sipirok, Kabupaten Tapanuli selatan
Email : rianifinolasari7@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. TK Aisyah Bustanul Athfal Sipirok : Lulus Tahun 2009
2. SD Negeri 102140 : Lulus Tahun 2015
3. SMP Negeri 1 Sipirok : Lulus Tahun 2018
4. SMA Negeri 1 Sipirok : Lulus Tahun 2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat nya peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul “Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Tingkat Stress Remaja Di SMP N 1 Sipirok”, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan di Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Arinil Hidayah, S.KM, M,Kes selaku dekan Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.
2. Ns. Natar Fitri Napitupulu, M.Kep selaku ketua program studi keperawatan program sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.
3. Ns. Nanda Suryani Sagala, M.KM selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ns. Mei Adelina Harahap, M.Kes selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji skripsi ini.
6. Ns. Miftahul Khoiriyah Siregar, M. Kep, selaku anggota penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji skripsi ini.

7. Seluruh dosen Keperawatan Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan.
8. Muhammad Rahman S.Pd selaku kepala sekolah SMP N 1 Sipirok yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian.
9. Kepada kedua orang tua saya yang telah memberikan doa yang tidak pernah henti serta dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada teman-teman seperjuangan terutama dari Program Studi Keperawatan Universitas Afa Royhan atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih ada banyak kekurangan selama proses penyusunan skripsi ini karena keterbatasan ilmu dan wawasan yang dimiliki. Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan keperawatan, Amin.

Padangsidempuan, Februari 2025

Peneliti

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

Laporan Penelitian, Februari 2025
Riani Finola Sari

Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Tingkat Stres Remaja Di SMP N 1
Sipirok Tahun 2024

ABSTRAK

Media sosial adalah *platform* media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi dan menguatkan hubungan antar penggunanya. Penggunaan media sosial telah mengubah cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain. Faktor yang menjadi fenomena baru yang mempengaruhi kesehatan mental remaja pada saat ini adalah akibat perkembangan teknologi dan media sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat stres remaja di SMP N 1 Sipirok Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Sipirok dengan jumlah populasi sebanyak 487 siswa/siswi teknik yang digunakan dalam mengambil sampel adalah dengan random sampling sehingga didapatkan sampel sebanyak 83 responden. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisisioner intentitas penggunaan media sosial, dan kuisisioner tingkat stress DASS(Depresion Anxiety Stress Scale) Hasil analisis dengan menggunakan uji *Spearman* dan diperoleh nilai korelasi -0,295 dengan nilai $p = 0,007$, adanya hubungan yang sangat lemah dengan arah negatif, yang artinya tidak ada hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat stres remaja di SMP N 1 Sipirok. Hasil penelitian ini merekomendasikan pihak sekolah memberikan edukasi kepada siswa mengenai dampak penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap kesehatan mental remaja dan cara pencegahan kecanduan media sosial.

Kata kunci : Media sosial, Tingkat Stres, Remaja

Daftar pustaka : 31 (2018 – 2024)

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

Research Report, February 2025

Riani Finola Sari

The Relationship Between Social Media Addiction and Stress Levels of Adolescents at SMP N 1 Sipirok in 2024

ABSTRACT

Social media is a media platform that focuses on the existence of users that facilitates them in activities and collaborations and strengthens relationships between users. The use of social media has changed the way teens interact and communicate with each other. Factors that have become a new phenomenon that affect adolescent mental health at this time are due to the development of technology and social media. The purpose of this study is to determine the relationship between social media addiction and adolescent stress levels in SMP N 1 Sipirok in 2024. This research was conducted at SMP N 1 Sipirok with a population of 487 engineering students used in taking samples by random sampling so that a sample of 83 respondents was obtained. This study uses a quantitative method with a cross-sectional design. Data collection was carried out using a questionnaire on the intention of social media use, and a DASS (Depressive Anxiety Stress Scale) stress level questionnaire. The results of the analysis using the Spearman test and obtained a correlation value of -0.295 with a value of $p = 0.007$, a very weak relationship with a negative direction, which means that there is no relationship between social media addiction and adolescent stress levels at SMP N 1 Sipirok. The results of this study recommend that schools provide education to students about the impact of excessive use of social media on adolescents' mental health and how to prevent social media addiction.

Keywords: Social media, Stress level, Adolescents

Bibliography: 31 (2018 – 2024)



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN TIDAAK 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.....	5
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Media Sosial	8
2.1.1 Pengertian Media Sosial.....	8
2.1.2 Karakteristik Media Sosial	9
2.1.3 Jenis-jenis Media Sosial.....	10
2.1.4 Dampak positif dan negatif media sosial	11
2.2 Stres.....	13
2.2.1 Konsep Stres.....	13
2.2.2 Klasifikasi Stres	14
2.2.3 Tanda dan gejala stres	16
2.2.4 Faktor penyebab stres pada remaja.....	17
2.3 Remaja.....	19
2.3.1 Konsep Remaja.....	19
2.3.2 Tahap Remaja	20
2.3.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	24
2.4 Kerangka Konsep.....	27
2.5 Hipotesis.....	28
BAB 3 METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	29
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	29
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	29
3.2.2 Waktu penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel.....	31

3.3.1	Populasi	31
3.3.2	Sampel.....	31
3.3.3	Teknik Pengumpulan Data	33
3.4	Alat Pengumpulan Data.....	33
3.4.1	Instrument penelitian.....	33
3.5	Prosedur Pengumpulan Data	34
3.6	Defenisi Operasional.....	34
3.7	Pengolahan dan Analisa Data	35
3.7.1	Pengolahan Data	35
3.7.2	Analisa Data	36
3.8	Etika Penelitian.....	37
BAB 4	HASIL PENELITIAN	40
4.1	Hasil Penelitian	40
4.2	Analisa Univariat	40
4.2.1	Karakteristik Demografi Responden.....	40
4.2.2	Karakteristik Penggunaan Media Sosial Responden.....	41
4.3	Analisa Bivariat	42
BAB 5	PEMBAHASAN.....	44
5.1	Analisa Univariat	44
5.1.1	Karakteristik Demografi Responden.....	44
5.1.2	Karakteristik Penggunaan Media Sosial Responden.....	45
5.2	Analisa Bivariat	48
5.2.1	Hubungan Kecanduaan Media Sosial dengan Tingkat Stres Remaja	48
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	51
6.1	Kesimpulan.....	51
6.2	Saran	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian... ..	29
Tabel 3.2 Distribusi Perhitungan jumlah sampel pada masing-masing kelas.....	32
Tabel 3.3 Defenisi operasional.....	35
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Remaja Di SMP N 1 Sapirok	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Penggunaan Media Sosial Responden Di SMP N 1 Sapirok.....	41
Tabel 4.3 Hasil Uji Statistik Data Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Tingkat Stres Remaja Di SMP N 1 Sapirok	42

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 kerangka Konsep	27
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat survey pendahuluan dari Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
- Lampiran 2. Surat balasan izin survei dari SMP N 1 Sipirok
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5. Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 6. Pertanyaan bersedia menjadi responden
- Lampiran 7. Kuesioner data demografi
- Lampiran 8. Kuisisioner Intentitas Penggunaan Media Sosial
- Lampiran 9. kuisisioner tingkat stres
- Lampiran 10. Master Tabel Penelitian Kecanduan Media Sosial
- Lampiran 11. Output Analisis Penelitian
- Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kehadiran internet sebagai media komunikasi modern telah membuat dunia menjadi semakin mudah digenggam. Hampir semua orang memiliki perangkat komunikasi yang memungkinkan untuk berkomunikasi dengan semua orang diseluruh dunia melalui media sosial. Menurut *We Are Social Digital 2024* tercatat sebanyak 5,35 miliar pengguna internet di dunia dan 5,04 miliar pengguna yang terhubung dengan media sosial aktif (Riyanto, 2024).

Di Indonesia tercatat sebanyak 212,9 juta orang yang menggunakan internet dan 167 juta orang yang menggunakan media sosial aktif. Dalam survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 76,63% atau lebih dari 3 dari 4 responden kelompok umur 13-18 tahun mengaku meningkatkan frekuensi penggunaan internetnya. Dari kelompok tersebut, mayoritasnya menggunakan internet untuk mengakses media sosial (84,37%), berita (84,28%), dan hiburan (83,78%). Menurut data dari *We Are Social*, rata-rata orang Indonesia mengakses media sosial adalah 3 jam 18 menit/hari, yang artinya dalam satu minggu menghabiskan sekitar 22 jam untuk menggunakan media sosial. Sehingga, penggunaan media sosial tersebut bisa dikategorikan kedalam golongan *Heavy User*.

Berdasarkan survei APJII Sumatera Utara merupakan provinsi dengan pengguna internet terbanyak di pulau sumatra, yakni tercapai 6,3% (Jayani, 2019). Perkembangan teknologi telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern, dan

selalu berkaitan dengan pembangunan. Selain membentuk komunitas di lingkungan fisik, komunitas juga dapat terbentuk melalui berbagai platform media sosial seperti *Facebook*, *WhatsApp*, dan social media platform lainnya. Namun, remaja masa kini sering melihat penggunaan media sosial sebagai indikator kesegaran dan popularitas, sehingga mereka yang menyimpang dari media sosial seringkali dianggap ketinggalan zaman. Meski media sosial bisa memberikan dampak positif, namun penggunaannya juga bisa luput dari perhatian.

World Health Organization (WHO) tahun 2020 menjelaskan faktor yang menjadi fenomena baru yang mempengaruhi kesehatan mental remaja pada saat ini adalah akibat perkembangan teknologi dan media sosial. Adanya media sosial telah memberikan banyak manfaat bagi remaja, terutama dalam hal penyebaran informasi. Saat ini, media sosial menjadi platform online yang sangat dominan bagi pengguna internet, karena memungkinkan setiap orang untuk terhubung dengan orang lain di seluruh dunia.

Penggunaan media sosial telah mengubah cara remaja berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain. Dengan media sosial remaja dapat berhubungan dengan teman dan keluarga terutama jarak jauh, mencari teman baru, mengembangkan identitas diri, mengakses informasi atau tugas sekolah, berbagai informasi seperti foto, video maupun dokumen, namun hal itu membuat remaja menghabiskan banyak waktu di media sosial melebihi lama penggunaan seharusnya yang dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif pada remaja.

Hal yang membuat kondisi ini semakin buruk adalah ketika remaja menganggap hal-hal negatif yang terjadi di media sosial sebagai hal yang lumrah dan resiko bermain di media sosial. Bukan tidak mungkin remaja yang menjadi

korban penganiayaan di online justru malah melakukan hal yang sama kepada orang lain. Selain itu, pengguna media sosial digunakan remaja sebagai ajang untuk menjadi yang “terbaik”, remaja berusaha menunjukkan penampilan mereka yang terbaik, dalam segi gaya hidup maupun kemampuan. Hal ini membuat remaja yang tidak bisa melakukan hal yang sama akan merasa pesimis dan menimbulkan harga diri rendah (Esti & Ramadhan, 2021).

Banyak aplikasi media sosial yang bermunculan dan saling bersaing dalam kecanggihannya untuk menawarkan berbagai fitur inovatif tapi cenderung membuat penggunaanya kecanduan (Ningsih, 2019). Selain itu, hadirnya media sosial banyak memberikan konten kebahagiaan bersama keluarga, teman, individu tertentu membandingkan hidup mereka dengan teman-teman mereka yang terlihat bahagia. Jejaring media sosial yang diakses secara gratis membuat individu terhubung pada temannya dan membaca konten produktif, pada saat yang sama ketika individu merasa pada kesehatan mental yang rendah akibatnya adalah stress (Basir & Bhat, 2017).

Dari hasil penelitian Anisa dkk, menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres. Yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami (Anisa et al., 2024). 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).

Masa remaja merupakan masa untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting bagi kesejahteraan mental. Banyak faktor yang

memengaruhi kesehatan mental. Semakin banyak faktor resiko yang dialami remaja, semakin besar pula potensi dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Kesehatan mental merupakan keadaan dimana seseorang beradaptasi dengan stresor internal maupun eksternal dari lingkungan, dibuktikan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku. Sebanyak 20% anak dan remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental dari usia 15 tahun hingga usia 29 tahun dan bunuh diri termasuk penyebab kematian keempat yang diperkirakan 700.000 orang meninggal akibat melukai diri sendiri pada tahun 2019 (WHO, 2021).

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Badan Litbangkes, 2018) menunjukkan masalah gangguan kesehatan mental yang umum terjadi pada remaja adalah depresi dan kecemasan. Masalah kesehatan mental emosional pada remaja meningkat sebesar 9,8 % dari tahun 2013 yang hanya 6 %. Gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak usia 15 tahun sampai dengan usia 24 tahun. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk berpikir jernih dan positif. Dampak perubahan emosi yang labil akan mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk menguasai dan mengontrol emosi. Kondisi ini membuat remaja selalu mengalami stress.

Sejumlah studi menemukan hubungan antara penggunaan media sosial yang intens dengan peningkatan tingkat stres, depresi, dan kecemasan pada remaja. Paparan terus-menerus terhadap konten yang tidak sehat atau tekanan sosial di media sosial juga dapat memperburuk masalah kesehatan mental. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amara Mutiara Santoso (2024) dengan judul “Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Tingkat Stres Pada Remaja”

dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, dan responden sebanyak 37 orang. Sedangkan penelitian dari Aisyah Nur Izzati (2020) dengan judul “Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di SMAN2 Surabaya” menunjukkan bahwa sebanyak 46% responden mengalami kecanduan media sosial. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki hubungan terhadap tingkat stres pada remaja.

Tidak dapat dipungkiri, saat ini media sosial sudah dapat diakses di berbagai kalangan, tidak hanya diakses oleh remaja dipertanian saja akan tetapi remaja dipedesaan pun sudah tidak asing lagi dengan penggunaan media sosial, salah satunya pada remaja yang bersekolah di SMP N 1 Sipirok, dengan jumlah seluruh siswa sebanyak 487 orang, dikelas VII sebanyak 170 siswa/siswi, dikelas VIII sebanyak 159 siswa/siswi, dan dikelas IX sebanyak 158 siswa/siswi. Setelah dilakukan wawancara pada 10 orang siswa/siswi mereka mengatakan menghabiskan waktu dengan bermain *handphone* dan mengakses berbagai sosial media.

Berdasarkan dari latar belakang dan penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan tersebut penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan Kecanduan Media Soisal dengan Tingkat Stress Remaja Di SMP N 1 Sipirok”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Kecanduan Media Soisal dengan Tingkat Stres Remaja Di SMP N 1 Sipirok?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Dari rumusan masalah yang diambil, maka tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat stres remaja di SMP N 1 Sipirok.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis kecanduan media sosial pada remaja dengan kesehatan mental remaja.
- b. Mengidentifikasi tingkat stress pada remaja di SMP N 1 Sipirok.
- c. Menganalisa Hubungan Kecanduan Media Soisal dengan tingkat stres remaja di SMP N 1 Sipirok.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan informasi di bidang keperawatan, pengetahuan, wawasan, dan untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian ini dapat menjadi masukan dalam upaya preventif dan promotif kesehatan serta menambah informasi untuk remaja dan masyarakat.

- b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dibuat sebagai referensi serta dapat memberikan informasi terhadap pendidikan. Melalui penelitian ini juga diharapkan dapat

memberikan informasi terhadap sekolah dan lembaga-lembaga yang menangani masalah remaja untuk perencanaan program promosi kesehatan.

c. Bagi Peneliti

Dapat menganalisis lebih lanjut terkait hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di SMP N 1 Sipirok.

d. Bagi responden

Menambah wawasan tentang kecanduan media sosial dengan tingkat stres remaja.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Media Sosial

2.1.1 Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi dan menguatkan hubungan antar penggunanya. Perkembangan media sosial sangat pesat karena kecepatan informasinya bisa diakses dalam hitungan detik, media sosial memungkinkan penggunanya untuk menjadi diri sendiri, menunjukkan aktualisasi diri, dan kebutuhan untuk melakukan personal branding (Aisyah, 2020).

Media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi kontribusi dan feedback secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas (Putri et al., 2020).

Media sosial merupakan saluran komunikasi digital yang mana para pengguna boleh berkongsi maklumat, berinteraksi dengan segera, berkomunikasi dengan dua hala dan penghantaran mesej yang cepat ke beberapa orang dalam masa yang sama. Media sosial menjadi platform masa kini yang disenangi oleh semua penggunanya. Dengan adanya perkembangan media sosial yang semakin berbagai-bagai, media sosial dianggap sebagai salah satu media yang cukup baik dan bijak apabila dijadikan sebagai salah satu ruang awam (Hanafi & Rahim, 2020).

2.1.2 Karakteristik Media Sosial

1. Informasi

Informasi merupakan entitas yang penting dari media sosial, sebab pengguna media sosial dapat mengkreasi representasi identitasnya, memproduksi konten, dan melakukan interaksi berdasarkan informasi.

2. Interaksi

Karakter dasar dari media sosial adalah terbentuknya jaringan antar pengguna. Jaringan ini tidak sekedar memperluas hubungan pertemanan dan pengikut (*follower*) saja, tetapi juga dibangun dengan interaksi seperti saling mengomentari atau memberikan tanda 'like' di *postingan* seseorang.

3. Simulasi sosial

Pada media sosial identitas seseorang menjadi cair dan bisa berubah-ubah. Perangkat di media sosial bisa memungkinkan siapa pun untuk menjadi siapa saja, bahkan bisa jadi pengguna yang berbeda sekali dengan identitasnya, seperti pertukaran identitas jenis kelamin, sampai ke foto profil.

4. Konten oleh pengguna

Di media sosial menunjukkan bahwa sepenuhnya milik dan berdasarkan kontribusi pengguna atau pemilik akun. *User generated content* merupakan hubungan simbiosis dalam budaya media baru yang memberikan kesempatan dan keleluasaan pengguna untuk berpartisipasi.

5. Arsip

Bagi pengguna media sosial, arsip menjadi sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bisa diakses kapanpun. Sebagai contoh, setiap informasi apapun yang di unggah di *facebook*,

instagram, tiktok tidak akan hilang begitu saja saat pergantian hari, bulan, tahun. Informasi tersebut akan terus disimpan dan mudah diakses.

2.1.3 Jenis-jenis Media Sosial

Salah satu jenis teknologi informasi yang mengalami perkembangan yang cukup pesat adalah media sosial. Menurut (Liedfray et al., 2022) ada beberapa jenis-jenis media sosial, seperti :

1. Aplikasi media sosial berbagi video (Video Sharing).

Aplikasi berbagi video tentu sangat efektif untuk menyebarkan beragam program pemerintah. Ada tiga program yang perlu diperhatikan, terkait dengan jumlah user dan komunitas yang telah diciptakan oleh mereka yakni *YouTube, Vimeo dan DailyMotion*.

2. Aplikasi media sosial mikroblog.

Aplikasi mikroblog tergolong yang paling gampang digunakan di antara program-program media sosial lainnya. Peranti pendukungnya tak perlu repot menggunakan telepon pintar, cukup dengan menginstal aplikasinya dan jaringan internet. Aplikasi ini menjadi yang paling tenar di Indonesia setelah Facebook. Ada dua aplikasi yang cukup menonjol dalam masyarakat Indonesia, yakni *Twitter dan Tumblr*.

3. Aplikasi media sosial berbagi jaringan sosial

Setidaknya ada tiga aplikasi berbagi jaringan sosial yang menonjol dan banyak penggunaannya di Indonesia, khususnya untuk tipe ini. Yakni *Facebook, Google Plus, serta Path*.

4. Aplikasi berbagi jaringan profesional.

Para pengguna aplikasi berbagi jaringan profesional umumnya terdiri atas kalangan akademi, mahasiswa para peneliti, pegawai pemerintah dan pengamat. Sejumlah aplikasi jaringan profesional yang cukup populer di Indonesia antara lain *LinkedIn*, *Scribd* dan *Slideshare*.

5. Aplikasi berbagi foto.

Aplikasi jaringan berbagi foto sangat populer bagi masyarakat Indonesia. Sesuai karakternya, aplikasi ini lebih banyak menyebarkan materi komunikasi sosial yang lebih santai, tidak serius, kadang-kadang banyak mengandung unsur-unsur aneh, eksotik, lucu, bahkan menyeramkan. Beberapa aplikasi yang cukup populer di Indonesia antara lain *Pinterest*, *Picasa*, *Flickr* dan *Instagram*.

2.1.4 Dampak positif dan negatif media sosial

Remaja di tengah-tengah era globalisasi tidak bisa dipungkiri hadirnya sosial media semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi sosial media menghapuskan batasan-batasan dalam bersosialisasi, dalam sosial media tidak ada batasan ruang dan waktu dan dengan siapa mereka berkomunikasi, mereka dapat berkomunikasi kapanpun dimana pun mereka berada dan dengan siapa pun. Maka tidak dapat dipungkiri bahwa sosial media memiliki pengaruh besar dan berdampak dalam kehidupan seseorang (Khairuni, 2020). Adapun dampak positif media sosial yaitu:

1. Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas (mencari informasi).

2. Mencari dan menambah teman atau bertemu kembali dengan teman lama. Baik itu teman di sekolah, di lingkungan bermain maupun teman yang bertemu melalui jejaring sosial lain
3. Menghilangkan kepenatan pelajar, itu bisa menjadi obat stress setelah seharian bergelut dengan pelajaran di sekolah. Misalnya: mengomentari status orang lain yang terkadang lucu dan menggelitik, bermain game, dan lain sebagainya.

Selain dampak positif sosial media juga memiliki dampak negatif terhadap pendidikan anak. Adapun dampak-dampak negatif yang ditimbulkan sosial media adalah:

1. Berkurangnya waktu belajar, karena keasyikan menggunakan sosial media seperti terlalu lama ketika facebookkan dan ini akan mengurangi jatah waktu belajar.
2. Mengganggu konsentrasi belajar di sekolah, ketika siswa sudah mulai bosan dengan cara pembelajaran guru, mereka akan mengakses sosial media semauanya.
3. Merusak moral pelajar, karena sifat remaja yang labil, mereka dapat mengakses atau melihat gambar porno milik orang lain dengan mudah.
4. Menghabiskan uang jajan, untuk mengakses internet dan untuk membuka facebook jelas berpengaruh terhadap kondisi keuangan (terlebih kalau akses dari warnet) sama halnya mengakses *facebook* dari *handphone*.
5. mengganggu kesehatan, terlalu banyak menatap layar *handphone* maupun komputer atau laptop dapat mengganggu kesehatan mata.

Dari uraian tersebut media sosial akan berdampak positif jika pengguna media sosial ini menggunakannya untuk hal-hal yang baik, akan tetapi jika si pengguna media sosial menggunakannya untuk hal-hal yang cenderung tidak baik, maka media sosial ini berdampak negatif (Khairuni, 2020).

2.2 Stres

2.2.1 Konsep Stres

Stres adalah proses menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam ataupun membahayakan sehingga individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Stres merupakan tekanan-tekanan pada individu yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan. Trikusuma mendefinisikan stres sebagai adanya persepsi tuntutan dari berbagai aspek internal maupun eksternal individu sebagai dampak adanya interaksi antara lingkungan dengan individu itu sendiri. Segala tuntutan dan peristiwa tersebut kemudian dinilai membebani atau bahkan melebihi batas daya adaptif individu, sehingga akan menimbulkan tekanan psikologis (Trikusuma & Hendriani, 2021).

Sedangkan menurut (Ermawati, 2010) stres adalah suatu kondisi yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Menurut (Iyus&Sutini, 2016) terdapat empat pandangan mengenai stress, stress adalah stimulus, stress adalah respon, stress adalah interaksi antara individu terhadap lingkungan, dan stress adalah hubungan individu terhadap stressor.

1. Stres sebagai stimulus

Menurut konsep Stress sebagai stimulus, dijelaskan bahwa stress adalah stimulus yang berhubungan dengan lingkungan (environment). Seseorang merasakan stress apabila dirinya berhubungan dengan lingkungan tersebut.

2. Stres sebagai respon

Menurut konsep kedua mengenai Stress Sebagai Respon, menjelaskan bahwa stress merupakan sebuah respon yang dihasilkan dari stressor.

3. Stress Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan

Menurut konsep ketiga tentang Stress Sebagai Interaksi antara Individu dengan Lingkungan, menjelaskan bahwa stress merupakan timbulnya stressor yang menghubungkan antara individu dengan lingkungan. Interaksi yang saling mempengaruhi antara individu dan lingkungan disebut sebagai hubungan transaksional.

4. Stress Sebagai Hubungan antara Individu dengan stressor

Penyebab timbulnya stress tidak hanya dari lingkungan saja akan tetapi bisa juga muncul dari dalam diri individu tersebut misalnya penyakit yang sedang diderita, konflik dengan oranglain dll. Dengan begitu stress dapat dikatakan sebagai hubungan individu dengan stressor, baik stressor yang muncul dari dalam dirinya (internal) maupun stressor yang muncul dari luar (eksternal).

2.2.2 Klasifikasi 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.

Stres memiliki tingkatan yang terdiri dari stres ringan, sedang, dan berat. Menurut (Khasanah & Mamnuah, 2021) tingkat stres terbagi 3 yaitu:

1. Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang berlangsung beberapa menit atau jam. Stres ini dapat menimbulkan gejala seperti bibir sering kering, kesulitan bernafas, kesulitan menelan, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperatur tidak panas dan tidak setelah beraktifitas, takut tanpa alasan yang jelas, tremor pada tangan, dan menyadari denyut jantung walaupun tidak sedang melakukan aktivitas fisik.

2. Stres sedang

Pada tahap ini biasanya stress terjadi lebih lama, bisa beberapa jam bahkan sampai berhari-hari. Stress ini biasanya terjadi saat individu mengalami perselisihan dengan teman, dimarahi kedua orangtuanya, anggota keluarga yang sakit, dan problem dengan teman dekatnya. Ciri-ciri dari stress tingkat sedang ini antara lain : mudah tersinggung, gelisah, tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu. perasaan cemas dan gangguan pola tidur (Insomnia).

3. Stres berat

Pada tahap ini biasanya stress berlangsung selama beberapa minggu bahkan sampai beberapa bulan. Stress ini biasanya terjadi saat individu mengalami perselisihan dengan teman secara terus-menerus, masalah finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Ciri-ciri dari stress ini

seperti sulit tidur, kehilangan semangat, lemas, penurunan konsentrasi, cemas dan ketakutan, mudah lelah saat beraktifitas, dan tidak mampu melakukan pekerjaan baik itu ringan maupun berat, merasa tidak ada lagi hal yang dapat diharapkan dimasa depan, merasa tidak berharga sebagai seseorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat.

2.2.3 Tanda dan gejala stres

Ketika mengalami stres, tubuh mengeluarkan hormon seperti adrenalin dan kortisol yang menyiapkan kita untuk mengambil tindakan mendesak. Hal ini dikenal juga dengan respons melawan atau lari. Menurut (UNICEF, 2022) Efeknya terhadap pikiran dan tubuh remaja, antara lain:

1. Gejala fisik

Nafas yang tersengal, berkeringat dan jantung berdegup kencang, sakit kepala, pandangan berputar dan sulit tidur, mual, berat badan naik atau turun karena makan terlalu banyak atau sedikit.

2. Gejala emosional dan mental

Mudah kesal dan marah meledak-ledak atau menarik diri dari keluarga dan teman, mengabaikan tanggung jawabnya, tekanan emosional seperti terus-menerus merasa sedih atau mudah menangis.

3. Gejala kognitif

Kesulitan berkonsentrasi, pikiran negatif seperti munculnya pola pikiran yang pesimis atau ruminatif, pengambilan keputusan yang impulsif atau kurang dipertimbangkan.

2.2.4 Faktor penyebab stres pada remaja

1. Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional

Tugas perkembangan remaja adalah tugas remaja untuk meninggalkan sikap dan perilaku masa anak-anak menuju sikap dan perilaku dewasa. Tugas perkembangan emosional remaja ditemukan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja. Pemenuhan tugas perkembangan emosional yang baik adalah kemampuan remaja dalam memenuhi berbagai kompetensi emosional pada masanya. Kompetensi emosional tersebut adalah sadar dengan emosi diri sendiri, mampu memahami emosi orang lain, mampu menggunakan emosi secara verbal, mampu berempati, mampu membedakan, memiliki pengalaman emosional internal yang subjektif dari ekspresi emosi eksternal, mampu mengendalikan gangguan emosi, sadar dengan setiap pesan emosional, dan mampu dalam pengelolaan emosional.

Pengalaman stres selama masa remaja akan menjadi titik kuat bagi remaja bagaimana remaja akan mengatasinya berbagai peristiwa stres disepanjang hidup selanjutnya. Remaja yang mampu memenuhi tugas perkembangan emosional yang baik dan memiliki harga diri yang tinggi akan mampu mengelola emosi internalnya dengan lebih baik sehingga dapat menjadi sumber daya pribadi dalam caranya menghadapi dan mengatasi pengalaman stres dimasa mendatang (Dervishi et al., 2020).

2. Keadaan lingkungan dan tempat tinggal

Keadaan lingkungan tempat tinggal ditemukan paling tinggi mempengaruhi stres psikososial pada remaja. Para remaja ditemukan

memiliki prevalensi kualitas dan kuantitas tidur yang buruk, kurang olahraga teratur, gangguan emosi, termasuk gejala gangguan stres pasca-trauma yang secara independen menyebabkan tekanan emosional. Berbagai lingkungan tempat tinggal remaja ditemukan dapat menyebabkan stres, diantaranya adalah remaja yang tinggal lingkungan boarding school atau asrama sekolah.

Remaja yang bertempat tinggal di boarding school atau asrama sekolah ditemukan dapat mengalami stres akibat berbagai faktor yaitu terpaksa masuk asrama atau pondok, masalah dalam lingkungan asrama atau pondok, masalah belajar mengajar, masalah dengan kakak kelas, masalah dengan teman, masalah dengan adik kelas, masalah dengan guru atau ustad/ustadzah, kegiatan pondok, kegiatan sekolah, dan peraturan boarding school yang dilaporkan dapat menimbulkan stres (Rendra Zola et al., 2021).

3. Kecanduan Internet

Kecanduan atau ketergantungan pada internet dalam kehidupan sehari-hari telah memiliki konsekuensi negatif pada kesehatan mental remaja. Masalah kesehatan mental, stres, perasaan sedih, dan keinginan bunuh diri memiliki keterkaitan erat dengan waktu penggunaan internet. Kelompok remaja yang memiliki waktu penggunaan internet lebih dari rata-rata memiliki kesehatan subjektif yang lebih buruk, tingkat stres yang lebih tinggi, dan memiliki perasaan sedih dan keinginan bunuh diri lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok remaja dengan penggunaan internet yang kurang dari rata-rata. Intervensi untuk mengurangi kecanduan atau menurunkan penggunaan internet dengan berbagai program rekreasi pada

remaja penting dilakukan untuk menggantikan waktu penggunaan internet yang secara berlebihan.

Penggunaan internet secara berlebihan dan dengan paparan situs web media sosial memiliki kaitan erat secara independen dengan kejadian tekanan emosional pada remaja. Kecanduan internet pada remaja ditemukan memiliki hubungan dengan stres akademik disekolah. Anak yang mengalami stres akademik seperti tugas sekolah secara signifikan berhubungan dengan kecanduan bermain internet (Sriati et al., 2022)

2.3 Remaja

2.3.1 Konsep Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan yang dialami setiap manusia. Masa ini merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Menurut WHO remaja sebagai individu yang berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Remaja umumnya didefinisikan sebagai mereka yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini, individu sedang mengalami perubahan biologis, psikologis, dan perilaku yang berpengaruh pada kesehatan mereka (richard oliver (dalam Zeithml., 2021).

Masa remaja, menurut psikolog G. Stanley Hall, adalah masa “badai dan stress”. Ini menunjukkan bahwa masa remaja adalah periode “badai dan tekanan mental”, atau saat ketika transformasi fisik, intelektual, dan emosional seseorang menghasilkan ketidakbahagiaan dan keraguan (konflik) pada individu yang bersangkutan, serta konflik dengan lingkungannya. Remaja adalah orang-orang yang baru saja naik level dan sedang belajar apa yang baik dan salah, dan mereka

harus siap dengan segala hal, dan siap menghadapi masalah kehidupan dan pergaulan (Suryana, 2022).

2.3.2 Tahap Remaja

WHO menetapkan usia remaja dari 10 hingga 19 tahun. Periode ini dibagi menjadi dua tahap, yaitu awal remaja (10-14 tahun) dan akhir remaja (15-19 tahun). Pada tahap ini, individu mengalami perubahan besar dalam hormon, fisik, dan mental, sehingga penting untuk memahami karakteristik dan kebutuhan mereka (WHO, 2024). Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja merupakan seseorang dengan usia 10-24 tahun dan belum menikah.

Menurut (Pratama & Sari, 2021) terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja yaitu

1. Remaja awal

Seorang remaja pada tahap ini, berusia 10-12 tahun, menjadi seseorang yang masih takjub dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan tersebut.

2. Remaja pertengahan

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman. Ia senang banyak teman yang menyukai mereka. Ada kecenderungan "narsis" untuk mencintai diri sendiri dengan menyukai teman yang memiliki kualitas yang sama. Juga, bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana: sensitif atau acuh tak acuh, ramai atau sepi, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dan lain-lain.

3. Remaja akhir

Fase ini (16-19 tahun) merupakan fase pematangan menuju pertumbuhan dan ditandai dengan tercapainya lima hal berikut:

- 1) Tumbuhnya minat terhadap fungsi-fungsi akal.
- 2) Ego mencari peluang untuk terikat dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru.
- 3) Membentuk identitas seksual yang tidak akan pernah berubah lagi.
- 4) Keegoisan (terlalu egois) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain.
- 5) Membangun “tembok” yang memisahkan diri pribadi dan masyarakat umum.

Usia remaja juga memiliki ciri sendiri pada saat memasuki usia remajanya salah satu ciri-ciri remaja menurut (Saputro, 2020) antara lain :

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar

ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja

mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri atau “semau ku”, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan,

dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

2.3.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

1. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik pada remaja sangat signifikan. Pada masa ini, remaja mengalami pertumbuhan pesat, perkembangan organ seksual sekunder, seperti pertumbuhan payudara pada perempuan dan perkembangan testis pada laki-laki. Selain itu, terjadi peningkatan tinggi badan dan perkembangan otot yang lebih baik. Remaja juga mengalami perubahan dalam komposisi tubuh mereka seperti laki-laki cenderung memiliki massa otot yang lebih besar daripada perempuan, sedangkan perempuan cenderung memiliki lebih banyak lemak tubuh. Perkembangan seksual juga menjadi bagian penting dimasa remaja. Selama periode ini, remaja mulai menyadari dan mengeksplorasi identitas seksual mereka. Mereka juga memulai memahami konsep reproduksi dan kontrasepsi.

2. Perkembangan Emosional pada Remaja

Perkembangan emosional adalah aspek penting dalam kehidupan remaja. Pada masa ini, remaja mengalami fluktuasi emosi yang intens. Mereka seing kali merasakan kebingungan, kegembiraan, kesedihan dan marah dalam waktu yang bersamaan. Perubahan hormon juga berpengaruh pada perkembangan emosional remaja. Hormon seperti estrogen dan testosteron dapat mempengaruhi suasana hati dan emosi remaja. Selain itu remaja juga

menghadapi tekanan dan stres dari lingkungan sosial mereka, termasuk teman sebaya, sekolah, dan sekolah.

3. Perkembangan Sosial pada Remaja

Perkembangan sosial remaja melibatkan interaksi dengan teman sebaya, keluarga, dan masyarakat. Pada masa ini, remaja mulai membangun hubungan yang lebih mendalam dengan orang disekitar mereka. Mereka membentuk jaringan sosial yang luas dan berbagai kelompok identitas. Temperamen dan kepribadian remaja juga berperan dalam perkembangan sosial mereka. Beberapa remaja mungkin lebih eksploratif dan berani tertutup memilih untuk memiliki hubungan yang lebih dalam dengan kelompok tertentu. Selain itu, pendidikan juga menjadi aspek penting dalam perkembangan sosial remaja. Di dalam lingkungan pendidikan, remaja dapat mengembangkan keterampilan sosial, intelektual, dan emosional.

4. Perkembangan Kognitif pada Remaja

Perkembangan kognitif merujuk pada kemampuan berpikir, berargumen, dan memecahkan masalah. Pada masa remaja, kemampuan kognitif meningkat secara signifikan. Remaja mulai mengembangkan kemampuan logis, abstrak, dan pemecahan masalah yang lebih kompleks. Pada perkembangan kognitif remaja juga melibatkan kemampuan berpikir kritis dan mengevaluasi informasi secara objektif, dan memulai mengembangkan pandangan dunia dan keyakinan mereka sendiri. Aktivitas pendidikan yang mendorong pemikiran kritis dan reflektif dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan kognitif mereka. Diskusi dan perdebatan

didalam kelas juga dpat merangsang pemikiran kritis dan pengembangan intelektual pada remaja.

Perkembangan pada usia remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan remaja, apabila pertumbuhan dan perkembangan pada remaja berjalan dengan baik maka remaja akan sukses dalam menjalani fase remajanya. Akan tetapi ada beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang remaja antara lain :

1. Keluarga

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang remaja adalah keluarga, yang meliputi keturunan dan lingkungan. Keturunan dapat mempengaruhi tumbuh kembang pada remaja misalnya pertumbuhan fisik pada tinggi badan seseorang. Sedangkan lingkungan dapat mempengaruhi penentuan tercapainya perwujudan tumbuh kembang pada anak tersebut.

2. Gizi

Anak yang memperoleh gizi yang cukup biasanya akan lebih cepat mencapai tumbuh kembang pada masa remajanya, dibandingkan dengan anak-anak yang kurang gizi.

3. Gangguan Emosional

Pada anak yang sering mengalami gangguan emosional akan menyebabkan steroid adrenal yang berlebihan, sehingga dapat menghambat proses tumbuh kembang pada usia remaja.

4. Jenis Kelamin

Remaja perempuan dengan usia 12 – 15 tahun cenderung lebih cepat pertumbuhannya dibandingkan dengan anak laki-laki. Maka dari itu jenis kelamin dapat mempengaruhi tumbuh kembang pada remaja.

5. Status Ekonomi Sosial

Secara umum, remaja yang berasal dari keluarga yang ekonominya tinggi maupun menengah cenderung proses tumbuh kembangnya akan cepat berbeda dengan remaja yang berasal dari keluarga yang ekonominya rendah.

6. Kesehatan

Status kesehatan remaja sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang remaja, remaja yang jarang sakit biasanya proses tumbuh kembangnya akan berjalan dengan baik berbeda dengan remaja yang sering sakit.

7. Lingkungan

Pertumbuhan serta perkembangan manusia sejak lahir berlangsung dalam lingkungan sosial, interaksi antar individu dengan sosial itulah yang mempengaruhi telaksananya tugas-tugas perkembangan seseorang.

2.4 Kerangka Konsep

Berdasarkan tujuan penelitian dan tinjauan pustaka, maka kerangka konsep dalam penelitian ini, digambarkan dalam skema berikut:

Variabel Independen :

Kecanduan Media sosial



Variabel Dependen :

Tingkat stres Remaja

Skema 2.1 kerangka konsep

2.5 Hipotesis

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Ada hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat stres remaja di SMP N 1 Sipirok.

2. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak ada hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat stres remaja di SMP N 1 Sipirok.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan penelitian deskriptif korelasi yaitu penelitian yang diarahkan untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel bebas dengan variabel terikat. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah dengan pendekatan cross-sectional yaitu penelitian dengan melakukan pengukuran pada waktu yang bersamaan (Machali, 2021).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Sipirok. Alasan memilih lokasi penelitian ini karena setelah dilakukan observasi ke sekolah tersebut, lokasi ini sudah cukup mewakili kriteria untuk dilakukan pengambilan sampel.

3.2.2 Waktu penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024 sampai dengan bulan Januari 2025 dengan susunan mulai dari pengajuan judul, penyusunan proposal, dan ujian seminar proposal.

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

Kegiatan	Waktu							
	jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb
Pengajuan judul	■							
Permohonan izin		■						
Pembuatan proposal		■	■					
Seminar proposal			■					
Pelaksanaan penelitian					■			
Pengolahan data					■	■		
Pembuatan hasil						■	■	■
Seminar skripsi							■	■

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan, totalitas atau generalisasi dari satuan, individu, objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang akan diteliti yang di dalamnya dapat diperoleh atau dapat memberikan informasi (data) penelitian yang kemudian dapat ditarik kesimpulan (Riad, 2020). Populasi dipenelitian ini adalah remaja di SMP N 1 Sipirok yang berjumlah 487 siswa/siswi.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagai bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu yang dapat mewakili populasinya. Adapun teknik pengambilan sampel ini adalah menggunakan rumus slovin, yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{487}{1 + 487(0,1)^2}$$

$$n = \frac{487}{1 + 487(0,01)}$$

$$n = \frac{487}{1 + 4,87}$$

$$n = \frac{487}{5,87}$$

$$n = 82,9$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d = Presisi / tingkat penyimpangan yang diinginkan

Berdasarkan dari hasil perhitungan rumus di atas, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 83 responden.

Kriteria dalam penentuan sampel penelitian ini yaitu :

1. Kriteria Inklusi:

1. Siswa dan siswi yang bersekolah di SMP N 1 Sipirok.
2. Memiliki minimal satu akun media sosial yang aktif.
3. Bersedia menjadi responden

2. Kriteria eksklusi :

1. Siswa dan siswi yang mengundurkan diri saat pengisian lembar kuisisioner atau tidak bersedia menjadi responden dari awal.

Berdasarkan perhitungan rumus slovin di atas, besar sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu 83 responden yang akan dipilih pada masing-masing kelas dengan metode stratified sampling dengan perhitungan (Ketut Swarjana, 2022):

$$\text{sampel} \times \frac{\text{jumlah sampel perkelas}}{\text{Populasi}}$$

Tabel 3.2 Distribusi Perhitungan jumlah sampel pada masing-masing kelas

Kelas	Jumlah siswa perkelas	Populasi	Sampel
VII-1	42 siswa	$83 \times \frac{42}{487}$	7
VII-2	43 siswa	$83 \times \frac{43}{487}$	8
VII-3	42 siswa	$83 \times \frac{42}{487}$	7
VII-4	43 siswa	$83 \times \frac{43}{487}$	8
VIII-1	32 siswa	$83 \times \frac{32}{487}$	5
VIII-2	32 siswa	$83 \times \frac{32}{487}$	5
VIII-3	33 siswa	$83 \times \frac{33}{487}$	6
VIII-4	32 siswa	$83 \times \frac{32}{487}$	5
VIII-5	30 siswa	$83 \times \frac{30}{487}$	6
IX-1	32 siswa	$83 \times \frac{32}{487}$	5

IX-2	32 siswa	$83 \times \frac{32}{487}$	5
IX-3	32 siswa	$83 \times \frac{32}{487}$	5
IX-4	32 siswa	$83 \times \frac{32}{487}$	5
IX-5	30 siswa	$83 \times \frac{30}{487}$	6

3.3.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam mengambil besar sampel adalah dengan probability random sampling yaitu suatu teknik pengambilan sampel yang mempertimbangkan unsur-unsur atau kategori dalam populasi penelitian.

3.4 Alat Pengumpulan Data

3.4.1 Instrument penelitian

Instrumen penelitian dapat diartikan sebagai alat untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Instrument penelitian dapat berupa kuisisioner (angket), lembar observasi, dan tes hasil belajar. Kuisisioner (angket) merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berisi pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden (M.Makbul, 2021).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa lembar kuisisioner (angket). Pengumpulan data intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 25 pertanyaan dengan penilaian 25-49 tidak baik, 50-74 baik, 75- 100 sangat baik, dimana masing masing dari jawaban pertanyaan memiliki skor nilai yaitu sangat setuju 1, setuju 2, tidak setuju 3, sangat tidak setuju 4. Pada penelitian sebelumnya oleh instrumen telah diujikan dan didapatkan Cronbach's Alpha 0,625

dari Cronbach's Alpha $> 0,60$ sehingga kuisioner reliable sebagai alat pengumpulan data dan penelitian.

Pada pengumpulan data tingkat stres DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) oleh penelitian sebelumnya yang mempunyai reabilitas sebesar 0,92 setelah diolah berdasarkan penilaian Cronbach's Alpha. Terdiri dari 14 pertanyaan yang dimana total nilai pada stres ringan 14-27, stres sedang 28-41, dan stres berat 42-56, dimana masing-masing dari jawaban pertanyaan memiliki skor nilai yaitu tidak pernah 1, kadang 2, sering 3, dan sangat sering 4.

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

1. Meminta surat izin survey penelitian kepada pihak kampus.
2. Memberikan surat izin kepada kepala sekolah SMP N 1 Sipirok
3. Setelah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah, peneliti datang ke sekolah SMP N 1 Sipirok dan menjelaskan tujuan dan manfaat menjadi responden.
4. Peneliti menyerahkan kuisioner dan menjelaskan tata cara pengisian kuisioner kepada siswa/siswi sesuai kriteria inklusi. Serta siswa dan siswi menandatangani surat persetujuan menjadi responden.
5. Setelah selesai mengisi kuisioner, kuisioner tersebut dikumpulkan.
6. Setelah kuisioner terkumpul, dilakukan pengolahan data menggunakan SPSS.

3.6 Defenisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi antara variabel-variabel yang akan diteliti, tujuannya agar variabel penelitian tersebut dapat dimengerti secara praktis

(Ningsih, 2019). Adapun definisi operasional prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3 Defenisi operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil
Independen : kecanduan media sosial	Media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif	Kuisisioner	Ordinal	Penilaian kecanduan media sosial: Tidak baik = 25-49 Baik = 50-74 Sangat baik = 75-100
Dependen : Tingkat stres remaja	Suatu rentang respon stres yang sipersepsikan individu terhadap stimulus yang diterima	Kuisisioner	Ordinal	Penilaian dilakukan dengan menggunakan DASS yang terdiri dari 14 pernyataan, dengan penilaian jika stres ringan = 14-27 stres sedang = 28-41 stres berat = 42-56

3.7 Pengolahan dan Analisa Data

3.7.1 Pengolahan Data

Dalam sebuah penelitian pengolahan data merupakan hal yang sangat penting. Data yang diperoleh peneliti harus diolah terlebih dahulu sebelum disajikan (Ningsih, 2019). Metode pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. *Cooding*

Coding merupakan mengubah jawaban yang berbentuk huruf menjadi angka agar mempermudah proses pengolahan data.

2. *Entry data*

Entry Data merupakan sebuah proses memasukkan data yang sudah dikumpulkan ke dalam database komputer untuk diolah menggunakan

SPSS. Pada penelitian ini setelah data terkumpul maka peneliti akan memasukkan data dan diolah menggunakan SPSS.

3. *Editing*

Merupakan kegiatan untuk mengetahui kelengkapan data yang sudah diperoleh. Peneliti melakukan proses editing pada saat pengumpulan data dan memeriksa kembali setelah data terkumpul kembali.

4. *Tabulasi*

Tabulating merupakan memasukkan data ke dalam sebuah tabel. Pada penelitian ini setelah data diolah dengan SPSS maka data akan dimasukkan ke dalam tabel-tabel dan mengatur angka-angka yang sudah diperoleh, sehingga dapat dihitung distribusinya dan presentasinya, serta dapat dianalisa secara inferensial.

5. *Cleaning*

Cleaning merupakan pembersihan data yang dilakukan dengan mengecek kembali untuk melihat kesalahan kode dan kelengkapan data yang salah kode dan kelengkapan data yang sudah dimasukkan.

3.7.2 Analisa Data

Analisis data bertujuan untuk memudahkan pengolahan data, analisis data dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang sudah ditulis (Ningsih, 2019).

Analisis data dalam penelitian ini yaitu :

1. Analisa Univariat

Analisa univariat ini dilakukan untuk menganalisa variabel dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan presentase untuk variabel dengan skala data penggunaan media sosial, dan tingkat stress remaja.

2. Analisa Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk menguji hipotesis dengan menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian. Pada penelitian ini dilakukan untuk mencari dua variabel yaitu variabel bebas (penggunaan media sosial) dengan variabel terikat (tingkat stress remaja). Pada penelitian ini menggunakan uji *Spearman*.

3.8 Etika Penelitian

Etika penelitian sangat diperlukan dalam penelitian karena untuk melindungi hak responden dan peneliti selama proses penelitian. Menurut (Ningrum et al., 2016) prinsip-prinsip dalam etika penelitian antara lain :

1. *Informed Consent*

Lembar persetujuan yang diberikan kepada responden berisi judul penelitian dan nama peneliti. Responden yang bersedia akan diminta tanda tangan, namun bila responden tidak bersedia, maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghargai hak-hak mereka.

2. *Prinsip Justice*

Penelitian ini melibatkan beberapa responden dengan sifat atau karakteristik yang berbeda, sehingga peneliti menerapkan prinsip keadilan, artinya peneliti tidak membeda-bedakan dalam memperlakukan responden. Peneliti memberikan perlakuan yang sama mulai dari persiapan, pelaksanaan (pengisian kuesioner), hingga terminasi.

3. *Anonymity*

Dalam penelitian ini, peneliti memberi jaminan dalam menggunakan subyek penelitian, dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada hasil penelitian, identitas responden hanya meliputi nama inisial saja.

4. Prinsip Kerahasiaan (*confidentiality*)

Peneliti menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian, baik informasi maupun masalah lainnya. Hanya kelompok tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.

5. *Prinsip Beneficence*

Dalam penelitian ini peneliti menjelaskan manfaat yang akan diperoleh setelah responden mengisi kuesioner atau manfaat dari penelitian ini terhadap responden tersebut. Manfaat langsung adalah responden dapat mengetahui dampak penggunaan media sosial terutama yang berhubungan dengan stress.

6. *Prinsip Nonmaleficence*

Peneliti menjelaskan kepada responden bahwa penelitian yang dilakukan tidak membahayakan, atau tidak menimbulkan resiko karena bukan merupakan penelitian yang bersifat fatal. Peneliti memberikan kuesioner dan dalam pengisiannya responden didampingi oleh peneliti.

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

Dalam bab ini disajikan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Tingkat Stres Remaja Di SMP N 1 Sipirok Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024 dan melibatkan 83 responden sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner.

4.2 Analisa Univariat

4.2.1 Karakteristik Demografi Responden

Seluruh responden dalam penelitian ini adalah siswa siswi di SMP N 1 Sipirok (83 responden). Karakteristik responden bisa dilihat sebagai berikut : jenis kelamin, umur, kelas.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Remaja Di SMP N 1 Sipirok

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
Jenis kelamin		
1. Laki-laki	40	48,2
2. Perempuan	43	51,8
Umur		
1. 12 tahun	28	33,7
2. 13 tahun	27	32,5
3. 14 tahun	20	24,1
4. 15 tahun	8	9,6
Total	83	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil dari 40 responden yang berjenis kelamin laki-laki (48,2%), sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 responden (51,8%). Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil dari 28 responden yang berusia 12 tahun (33,7%), 27 responden berusia 13 tahun (32,5%),

20 responden yang berusia 14 tahun (24,1%), dan 8 responden yang berusia 15 tahun (9,6%).

4.2.2 Karakteristik Penggunaan Media Sosial Responden

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Penggunaan Media Sosial Responden Di SMP N 1 Sipirok

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
<i>Jenis Handphone</i>		
1. Iphone	11	13,3
2. Android	72	86,7
<i>Jenis perangkat yang digunakan</i>		
1. Smartphone	83	100
2. Tabet PC	0	0
3. Komputer	0	0
<i>Media sosial yang sering digunakan</i>		
1. Instagram	77	92,8
2. WhatasApp	82	98,8
3. Tiktok	83	100
4. Facebook	47	56,6
5. Twitter	24	28,9
6. Youtube	71	85,5
7. Pinterest	34	41
8. Telegram	28	33,7
<i>Jumlah Media Sosial</i>		
1. 1	1	1,2
2. 2	0	0
3. >3	82	98,8
<i>Durasi Penggunaan pada Satu Waktu</i>		
1. <10 menit	0	0
2. 15-30 menit	0	0
3. 45-60 menit	20	24,1
4. >60 menit	63	75,9
<i>Frekuensi Upload Konten dalam Sehari</i>		
1. 1 kali sehari	49	59
2. 2-3 kali sehari	22	26,5
3. 4-5 kali sehari	5	6
4. > 6 kali sehari	0	0
<i>Aktivitas yang sering dilakukan</i>		
1. Melihat beranda	83	100
2. Update status	30	36,1
3. Uploaad foto atau video	34	41
4. Sharing berita (berita, status teman, foto, dll)	50	60,2
5. Like	80	96,4
6. Comment	36	43,4
7. Update berita	14	16,9
8. Online shop	44	53
9. Stalking	42	50,6
10. Game	51	61,4
11. Menambah pertemanan	34	41

12. Menulis (motivasi, cerita,dll)	12	14,5
------------------------------------	----	------

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil bahwa seluruh perangkat yang digunakan responden (100%) adalah *smartphone*. Jenis *smartphone* yang digunakan oleh responden adalah android sebanyak 72 responden (86,7%). Hampir seluruh responden (98,8%) memiliki >3 media sosial, dan hampir seluruh responden (98,8%) menggunakan media sosial whatsapp. Lebih dari separuh responden (75,9%) dalam sehari menggunakan media sosial selama >60 menit. Dalam sehari responden melakukan kegiatan upload 1 kali sebanyak 49 responden (59%). Aktivitas yang sering dilakukan oleh responden adalah melihat beranda sebanyak 83 responden (100%).

4.3 Analisa Bivariat

Tabel 4.3 Hasil Uji Statistik Data Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Tingkat Stres Remaja Di SMP N 1 Sipirok

Correlations				
			Media Sosial	Tingkat Stres
Spearman's rho	Media Sosial	Correlation Coefficient	1.000	-.295**
		Sig. (2-tailed)	.	.007
		N	83	83
	Tingkat Stres	Correlation Coefficient	-.295**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.007	.
		N	83	83

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa koefisien korelasi spearman sebesar -0,295, dengan nilai $p=(0,007)$ ($p= (>0,005)$). Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara dua variabel sangat lemah dengan arah negatif. Sehingga H_a di tolak dan H_o diterima, artinya tidak terdapat hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat stres remaja di SMP N 1 Sipirok.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Analisa Univariat

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat stres remaja di SMP N 1 Sipirok. Hasil yang telah diketahui sebagai berikut :

5.1.1 Karakteristik Demografi Responden

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik demografi responden dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Jenis kelamin

Hasil penelitian dari 83 responden di SMP N 1 Sipirok menunjukkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 40 responden (48,2%), sedangkan berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 responden (51,8%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyana & Lestari , mengatakan pengguna media sosial berdasarkan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan berbeda. Secara umum perempuan sangat empatik dan laki-laki sistematis. Alasan seorang perempuan berinteraksi di media sosial untuk bersosialisasi dan komunikasi, menghabiskan waktu untuk menulis *chat* atau *story*, sedangkan laki-laki lebih sedikit menggunakan media sosial karena lebih memilih bermain *game* (Sulistyana & Lestari, 2022).

2. Umur

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata responden berumur 12-15 tahun. Distribusi usia responden tidak merata dikarenakan responden terdiri dari tiga angkatan, yaitu siswa/siswi kelas VII, kelas VIII, dan kelas IX.

Dalam penelitian sebelumnya menyatakan, masa remaja seseorang relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial. Banyaknya perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan yang dialaminya menyebabkan remaja sangat rentan mengalami berbagai masalah psikologis dan fisiologis (Aisyah, 2020).

5.1.2 Karakteristik Penggunaan Media Sosial Responden

1. Jenis Perangkat yang digunakan

Seluruh responden menggunakan smartphone. Smartphone memungkinkan penggunaanya untuk tetap terhubung dengan orang lain tanpa batas ruang dan waktu melalui fasilitas-fasilitas yang dimiliki. Jenis smartphone yang digunakan adalah jenis Iphone sebanyak 11 responden (13,3%), sedangkan yang menggunakan jenis Android adalah 72 responden (86,7%).

Hal ini didukung oleh survei Indonesian Digital Association (IDA) yang menyatakan bahwa masyarakat Indonesia 96% menggunakan media smartphone untuk mencari informasi (Mailanto,2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mulyati & NRH, sejumlah 10 responden mengatakan bahwa mereka lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan smartphone dibandingkan dengan berinteraksi dengan orang lain (Mulyati & NRH, 2021).

2. Jumlah Media Sosial yang Digunakan

Setiap responden rata-rata memiliki lebih dari 3 media sosial. Tiktok merupakan aplikasi media sosial yang dimiliki oleh seluruh responden yaitu 83 orang (100%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardian & Maryana yang menyatakan bahwa media sosial tiktok dapat diakses dengan cepat mudah yang menawarkan efek menarik untuk mendapatkan ketertarikan kalangan yang akan menggunakan tiktok. Salah satu alasan yang membuat aplikasi begitu menarik

dan diminati yaitu adanya algoritma tiktok yang berbeda dengan media lainnya, artinya konten yang diajukan pada aplikasi tiktok sepenuhnya berdasarkan pada minat penggunanya (Mardiana & Maryana, 2024).

Tiktok memiliki potensi besar untuk menyebarkan informasi yang edukatif, termasuk informasi terkait kesehatan mental. Video singkat yang sering kali bersifat informasi dan angung ke intinya menjadi daya tarik tersendiri bagi audiens remaja yang cenderung lebih menyukai konten yang cepat dan mudah diakses. Meskipun tiktok dapat digunakan untuk tujuan positif, dampak negatifnya terhadap kesehatan mental remaja tidak dapat diabaikan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraini et al, yang mengatakan bahwa Tiktok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai platform edukasi yang dapat memperkaya pemahaman remaja mengenai kesehatan. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental tetapi juga berdampak pada pola tidur remaja (Nurani et al., n.d,2024).

Selain aplikasi tiktok, responden juga menggunakan beberapa aplikasi lain seperti Instagram, Whatsaap, Facebook, Twitter, Youtube, Pinterest, Telegram. Dengan menggunakan media sosial remaja dapat berhubungan dengan teman keluarga terutama jarak jauh, mencari teman baru, mengembangkan identitas diri, mengakses informasi atau tugas sekolah, berbagi informasi seperti foto video maupun dokumen, namun hal itu membuat remaja menghabiskan waktu di media sosial melebihi lama penggunaan seharusnya yang dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif pada remaja (Esti & Ramadhan, 2021).

3. Durasi Penggunaan Media Sosial dan Frekuensi Upload Konten

Sebagian besar responden memiliki keterkaitan responden dalam mengakses media sosial yang mencakup waktu dan tenaga. Lebih dari separuh responden (75,9%) diketahui memiliki durasi yaitu lamanya responden untuk mengakses media sosial dengan durasi lebih dari 60 menit. Serta sebagian besar responden (59%) memiliki frekuensi 1 kali sehari mengupload konten dalam media sosial.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardian & Maryana yang menyatakan bahwa jika remaja menggunakan media sosial dengan baik akan berdampak baik tetapi sebaliknya akan berdampak buruk, kecenderungan menggunakan media sosial seperti tiktok secara berlebihan yang mana akan terpapar konten-konten yang dapat memicu stres, seperti insecure atau hilangnya kepercayaan diri karena membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain, dan lain sebagainya, sehingga terjadi remaja mengalami resiko stres. Kondisi ini terjadi dikarenakan perbandingan sosial, dimana individu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, tak jarang individu merasa lebih rendah dari pada individu lain yang dianggap lebih baik dari dirinya (Mardiana & Maryana, 2024).

4. Aktivitas yang sering dilakukan

Dalam sehari seluruh responden melakukan kegiatan melihat beranda pada media sosial yang dimiliki. Selain itu, aktivitas yang dilakukan oleh responden seperti *like*, *comment*, upload foto video atau status, *online shop*, *stalking*, update berita, menulis (motivasi, cerita, dll), bahkan menambah pertemanan melalui media sosial. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi kecanduan menggunakan media sosial. (Sachiyati et al., 2023) menyebutkan

kan bahwa ketergantungan ataupun kecanduan dapat menjadikan melakukan kegiatan seseorang yang berulang-ulang serta dapat berakibatkan fatal.

5.2 Analisa Bivariat

5.2.1 Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Tingkat Stres Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi spearman sebesar -0,295, dengan nilai $p=(0,007)$ ($p= (>0,005)$). Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara dua variabel sangat lemah dengan arah negatif. Sehingga H_a di tolak dan H_o diterima, artinya tidak terdapat hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat stres remaja di SMP N 1 Sipirok. Media sosial sering dipandang sebagai ancaman bagi kesehatan mental remaja, dengan berbagai laporan yang menyoroti hubungan antara peningkatan penggunaan platform daring ini dengan tingkat stres, gangguan kecemasan, depresi, dan masalah psikologis lainnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Esti & Ramadhan, (2021) didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Banyak remaja menggunakan media sosial untuk mengakses informasi yang bermanfaat, belajar hal-hal baru, dan mengembangkan keterampilan. Melalui media sosial, mereka dapat mengikuti kursus daring, bergabung dengan komunitas yang memiliki minat serupa, dan berpartisipasi dalam proyek-proyek kreatif. Pengalaman setiap pengguna media sosial sangat bervariasi. Remaja yang menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berhubungan dengan teman, menemukan dukungan emosional, atau berbagi minat sering kali merasakan manfaat positif. Interaksi sosial yang sehat di dunia maya bisa memberikan remaja ruang untuk mengekspresikan diri, memperoleh dukungan moral, dan membangun jaringan sosial yang lebih luas. Sebaliknya,

dampak negatif biasanya terjadi ketika media sosial digunakan untuk tujuan membandingkan diri dengan orang lain atau terpapar konten negatif. Hal ini menunjukkan bahwa efek dari media sosial sangat bergantung pada cara penggunaannya dan jenis interaksi yang dialami pengguna.

Berdasarkan hasil penelitian (Siburian & Ricky, 2024) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang lemah antara kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Siburian & Ricky berpendapat bahwa ada faktor lain yang memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental selain kecanduan media sosial. Penyebab kesehatan mental dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk faktor psikologis, somatik, dan sosial budaya. Faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental remaja yaitu pola asuh orang tua. Dengan demikian, penting untuk melihat penggunaan media sosial dalam kerangka yang lebih luas. Media sosial, seperti halnya teknologi lainnya, adalah alat yang penggunaannya bergantung pada bagaimana seseorang memanfaatkannya.

Asumsi peneliti di dukung juga oleh (Rendra Zola et al., 2021) yang menyimpulkan bahwa mayoritas responden mengalami stres psikososial sedang dengan faktor yang mempengaruhinya adalah keadaan lingkungan tempat tinggal. Remaja yang tidak bisa mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi, maka akan terjadi krisis identitas. Terjadinya krisis identitas disebabkan karena remaja merasa dirinya sudah dewasa, sehingga remaja seringkali kebingungan peran terhadap identitas dirinya. Selain itu, krisis identitas yang dialami oleh remaja dikarenakan pola asuh orang tua, terpengaruh oleh lingkungan, teman sebaya, pengalaman hidup, dan salah paham. Remaja yang mengalami krisis identitas diri akan menyebabkan banyak terjadinya masalah, seperti adanya pengaruh dan tindak

kekerasan , buruknya tata bahasa, perilaku merusak diri yang meningkat, serta rasa hormat pada orang tua dan guru yang menurun. Masalah-masalah tersebut akan menyebabkan stres pada remaja tersebut.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan :

1. Berdasarkan karakteristik responden, dari 83 responden diketahui bahwa 40 responden yang berjenis kelamin laki-laki (48,2%), dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 responden (51,8%). Mayoritas responden menggunakan *smartphone*. Aktivitas yang sering dilakukan oleh responden adalah melihat beranda.
2. Tidak terdapat hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat remaja di SMP N 1 Sipirok dengan hasil uji *Spearman* didapatkan nilai $p = 0,007$ ($p > 0.05$) dengan nilai korelasi spearman $-0,295$ yang artinya hubungan antara dua variabel sangat lemah dengan arah negatif.

6.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan masukan antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian

Pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan dan cara pencegahan kecanduan media sosial.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi serta dapat memberikan informasi terhadap pendidikan, melalui penelitian ini

diharapkan memberikan informasi terhadap lembaga-lembaga yang menangani masalah remaja untuk perencanaan program promosi kesehatan.

3. Bagi Responden

Diharapkan kepada responden menggunakan media sosial bisa mengontrol waktu dan diri agar dapat melakukan aktivitas lain, seperti berolahraga, berkreasi, berinteraksi kepada teman yang memberikan sikap positif tanpa mengutamakan media sosial

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan penambahan variabel faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres pada penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Nur Izzati.(2020) Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di SMAN2 Surabaya. Skripsi. Universitas Airlangga Surabaya.
- Anisa N, Agus N, & Tandyo P. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stres. *Jurnal Ilmiah*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Badan Litbangkes). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 674).
- Dervishi, E., Peposhi, F., & Ibrahim, S. (2020). Self-Esteem in Adolescents and Its Connection with Stressful Experiences. *Journal of Psychiatry and Psychology Research JPPR*, 3(2), 144–151. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23822.59203>
- Esti, A., & Ramadhan, R. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga. *Nan Tongga Health And Nursing*, 16(1), 25–33. <https://doi.org/10.59963/nthn.v16i1.72>
- Hanafi, K., & Rahim, M. H. A. (2020). Penggunaan Media Sosial Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Gerakan Sosial Oleh Pemimpin. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 12(2), 87–101. <https://ejournal.ukm.my/ebangi/article/view/20396>
- Jayani, D. H. (2019). Survei APJII: Sumatra Utara Pengguna Internet Tebesar di Pulau Sumatra. In *Https://Databoks.Katadata.Co.Id* (p. 2019). <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/05/16/survei-apjii-sumatra-utara-pengguna-internet-tebesar-di-pulau-sumatra>
- Khairuni, N. (2020). Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak (Studi Kasus di SMP Negeri 2 Kelas VIII Banda Aceh). *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 91. <https://doi.org/10.22373/je.v2i1.693>
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah. (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107–116.
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1), 2.
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*.

- Mardiana, N., & Maryana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Mulyati & NRH. (2021). *Jenis kelamin pada siswa SMA Mardiswa Semarang survei APJII (asosiasi penyelenggara jasa Internet Indonesia) menunjukkan pertumbuhan media lainnya . Hal ini didukung oleh survei Indonesian Digital Ssociation (IDA) yang*. 7(Nomor 4), 152–161.
- Najah, FF, Nurazizah, YS, Mulyana, AA, & Suhandi (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Kecemasan, Depresi, dan Stres Selama Wabah Pandemi Covid-19.
- Ningsih, R. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja*. 1(1), 218–228.
- Ningsih, R. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Di Smp N 2 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019*. 67. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/1238/>
- Nurani, N., Ridho, M., Koto, Z., Komunikasi, I., Ilmu, F., Dan, S., Muhammadiyah, U., Dahlan, J. K. H. A., Tim, K. C., & Tangerang, K. (n.d.). *Pengaruh Media Sosial Tiktok (@ sundarindah) dalam Menyebarkan Video Edukasi Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. November 2024.
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Rendra Zola, N. I., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021). Gambaran Stres Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja. *Jkep*, 6(1), 40–50. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.406>
- Riad, M. (2020). Populasi dan Sampel Penelitian (Pengertian, Proses, Teknik Pengambilan dan Rumus). In *Www.Kajianpustaka.Com* (Issue 2020, pp. 1–12). <https://www.kajianpustaka.com/2020/11/populasi-dan-sampel-penelitian.html>
- Richard oliver (dalam Zeithml., dkk 2018). (2021). Remaja Menurut WHO. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 5, Issue 3, pp. 2013–2015).
- Riyanto, A. D. (2024). Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2024 | Dosen, Praktisi, Konsultan, Pembicara/Fasilitator Digital Marketing, Internet marketing, SEO, Technopreneur dan Bisnis Digital. In *Andi.Link*. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>

- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November), 1–18.
- Saputro, K. Z. (2020). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Siburian, T. R. D., & Ricky, D. P. (2024). Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 1 Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1), 81. <https://doi.org/10.37771/kjn.v6i1.108>
- Sriati, A., Lukman, M., & Agustina, H. S. (2022). Relation of Academic Stress Levels and Internet Addiction in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18, 110–114.
- Sulistiyana, C. S., & Lestari, A. P. (2022). Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Perubahan Mood Mahasiswa Saat Perkuliahan Online. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 43. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.226>
- Trikusuma, G. A. A. C., & Hendriani, W. (2021). Distres Psikologis di Masa Pandemi COVID 19: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 106. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.106-116>
- UNICEF. (2022). Apa itu stres? | UNICEF Indonesia. In *Www.Unicef.Org*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>
- WHO. (2024). Usia Remaja Menurut WHO. In *Who*. <https://www.menurut.co.id/usia-remaja-menurut-who>.



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDEMPUAN

FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KP/17/2019, 17 Juni 2019
Jl. Raja Inal Siripar Kel. Baturambak Jaha, Kota Padangsidempuan 22733,
Telp. (0634) 7366507 Fax. (0634) 22684
e-mail: unfa.royhan@yahoo.com <http://unfa.ac.id>

Nomor : 675/FKES/UNAR/UPM/VIII/2024 Padangsidempuan, 22 Agustus 2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala SMP Negeri 1 Sipirok
Di

Tempat

Dengan hormat,

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

Nama : Riani Finola Sari

NIM : 21010045

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Diberikan Izin Survey Pendahuluan di SMP Negeri 1 Sipirok untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sipirok".

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



Arin Hidayah, SKM, M.Kes
NIDN. 0118108703



PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN DAERAH
SMP NEGERI 1 SIPIROK



Jalan Simangambat No. 13 Kec. Sipirok

E.mail : smpn1.sipirok@yahoo.com

Akreditasi : A

NSS : 201271012001

NPSN : 10207129 Kode POS : 22742

Sipirok, 23 September 2024

Nomor : 300/422/SMP N.1/2024
Lamp. : -
Hal : Izin Penelitian

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MUHAMMAD RAHMAN, S.Pd
NIP : 19761006 200604 1 009
Jabatan : Kepala Sekolah
Nama Sekolah : SMP NEGERI 1 SIPIROK
Alamat Sekolah : Jln. Simangambat No. 13 Sipirok
Kabupaten Tapanuli Selatan

Memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Riani Fiola Sari
NIM : 21010045
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Dengan Judul : Hubungan Menggunakan Media Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sipirok

Demikian surat izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Kepala Sekolah

MUHAMMAD RAHMAN, S.Pd
NIP: 19761006 200604 1 099



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

FAKULTAS KESEHATAN

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019

Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733.

Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684

e-mail: aufa.royhan@yahoo.com http://: unar.ac.id

Nomor : 1054/FKES/UNAR/E/PM/XI/2024 Padangsidempuan, 21 November 2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMP Negeri 1 Sipirok
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 : Riani Finola Sari

NIM : 21010045

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Diberikan Izin Penelitian di SMP Negeri 1 Sipirok untuk penulisan Skripsi dengan judul "Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sipirok".

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



Dekan
Arinil Hidayah, SKM, M.Kes
NUPTK. 8350765666230243



PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN DAERAH
SMP NEGERI 1 SIPIROK



Jalan Simangambat No. 13 Kec. Sipirok

E.mail : smpn1.sipirok@yahoo.com

Akreditasi : A NSS : 201271012001 NPSN : 10207129 Kode POS : 22742

Sipirok, 26 November 2024

Nomor : 331/422/SMP N.1/2024
Lamp. : -
Hal : Izin Penelitian

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MUHAMMAD RAHMAN, S.Pd
NIP : 19761006 200604 1 009
Jabatan : Kepala Sekolah
Nama Sekolah : SMP NEGERI 1 SIPIROK
Alamat Sekolah : Jln. Simangambat No. 13 Sipirok
Kabupaten Tapanuli Selatan

Memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Riani Fiola
NIM : 21010045
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Dengan Judul : Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sipirok

Demikian surat izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.


Kepala Sekolah
MUHAMMAD RAHMAN, S.Pd
NIP-19761006 200604 1 099

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

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 : Riani Finola Sari

Nim 21010045

Akan melakukan penelitian dengan judul "**Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Tingkat Stres Remaja Di SMP N 1 Sipirok**". Saya meminta kesediaan saudara/i untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian tersebut.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaan saudara/i saya mengucapkan terimakasih.

Sipirok, 2024
Peneliti

(Riani Finola Sari)

PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan untuk turut berpartisipasi dan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Keperawatan Universitas Afa Royhan yang berjudul “**Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Tingkat Stres Remaja Di SMP N 1 Sapiro**”, 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.

Sapiro, 2024

(Responden)

Data Demografi

A. Identitas Responden

1. Initial :
2. Jenis kelamin :
3. Kelas :
4. Usia :
5. Tempat tinggal :
6. Handphone jenis apakah yang anda miliki?
 - Iphone
 - Android
 - Tab
 - Lain-lain(sebutkan) :
7. Perangkat elektronik apakah yang anda gunakan untuk mengakses media sosial?
 - Smartphone
 - Tablet PC
 - Komputer
8. Media sosial yang di miliki :
 - Instagram
 - Whatsapp
 - Tiktok
 - Facebook
 - Twitter
 - Youtube
 - Pinterest
 - Telegram
 - Dll.(sebutkan) :
9. Berapa jumlah media sosial yang anda miliki saat ini?
 - 1
 - 2
 - >3
10. Berapa lama rata-rata anda menggunakan media sosial?
 - <10 menit
 - 15-30 menit
 - 45-60 menit
 - >60 menit
11. Berapa kali anda mengunggah foto, video, atau status ke media sosial?
 - 1 kali sehari
 - 2-3 kali sehari
 - 4-5 kali sehari
 - >6 kali sehari

12. Apa yang seringa anda lakukan saat membuka sosial media?

- Melihat beranda
- Update status
- Upload foto atau video
- Sharing berita (berita, status teman, foto, dll)
- Like
- Comment
- Update berita
- Online shop
- Stalking
- Game
- Menambah pertemanan
- Menulis (motivasi, cerita, dll)

Lainnya :

B. Kuesioner Intentitas Penggunaan Media Sosial Petunjuk pengisian

Berikut ini ada beberapa pernyataan yang harus dibaca dan dipahami dengan tepat. Anda diminta untuk mengisi sesuai dengan pendapat anda, dengan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban, yaitu :

Sangat Setuju = SS

Setuju = S

Tidak Setuju = TS

Sangat Tidak Setuju = STS

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Menurut saya, banyak manfaat yang didapatkan saat bermain dimedia sosial				
2.	Saya senang berkomunikasi lewat media sosial				
3.	Saat bermain media sosial mood saya menjadi lebih baik				
4.	Kadang saya merasa bosan bermain media sosial				
5.	Berkomunikasi lewat media sosial sangat mudah daripada berkomunikasi secara langsung.				
6.	Saya merasa tidak tenang apabila lebih dari empat jam tidak bermain media sosial				
7.	Saya sering update kegiatan dalam sehari ke media sosial				
8.	Saya mengakses media sosial hanya saat butuh saja				
9.	Saya dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial				
10.	Saya tidak suka update status dimedia sosial				
11.	Saya senang membagikan konten dimedia sosial				

12.	Saya bermain internet bukan hanya untuk berkomunikasi saja				
13	Dalam sehari saya bisa mengakses media sosial lebih dari 15 kali				
14.	Saya tidak pernah bermain hp pada saat jam pelajaran				
15.	Saya mengakses media sosial hanya diwaktu senggang				
16.	Saya merasa ada yang kurang apabila tidak mengakses media sosial				
17	Saya sering melupakan teman yang berada disamping saya saat bermain media sosial				
18.	Menurut saya, media sosial adalah tidak lebih dari alat untuk memudahkan berkomunikasi				
19.	Saya dapat tidak bermain HP dalam sehari				
20.	Bercerita melalui media sosial sering membuat banyak kesalahpahaman				
21.	Semakin hari waktu saya tersita hanya untuk bermain media sosial				
22.	saya sering berdiskusi melalui media sosial dengan teman-teman				
23.	Saya lebih nyaman bercerita lewat media sosial dibandingkan bercerita secara langsung				
24.	Karena terlalu sibuk mengakses media sosial, saya sering lupa diri dan melalaika kewajiban saya				
25.	Saya lebih senang berdiskusi secara tatap muka.				

C. Kuisiomer Tingkat Stress DASS (Depression Anxiety Stress Scales)

Petunjuk pengisian :

Berikanlah tanda checlist pada salah satu jawaban yang menggambarkan saudara. Baca dan pikirkan pertanyaan-pertanyaan yang mengarah pada saudara adn jawablah dengan jujur. Pastikan saudara menjawab semua nomor dengan ketentuan sebagai berikut :

Tidak Pernah = TP

Kadang-kadang = K

Sering = S

Sangat Sering = SS

No	Pertanyaan	TP	K	S	SS
1	Saya merasa mudah marah karena hal-hal sepele				
2	Saya cenderung beraksi berlebihan terhadap suatu situasi				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai				
4	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk cemas				
5	Saya merasa tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan, menunggu sesuatu)				
6	Saya merasa diri saya mudah kesal				
7	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
9	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah ada sesuatu yang membuat saya kesal				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan				
12	Saya sedang merasa gelisah				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalagi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah				

Master Tabel Penelitian Kecanduan Media Sosial

No	Kls	Usi a	JK	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	p 23	p 24	p 25	Total	K
1	VII	12	1	4	4	2	2	4	4	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	84	3
2	VII	12	1	2	1	1	3	1	1	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	3	2	1	1	1	2	2	4	2	46	1
3	VII	12	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	3	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	48	1
4	VII	12	2	1	2	2	4	2	1	2	3	1	3	2	2	1	2	2	1	2	3	3	1	3	1	1	3	2	50	2
5	VII	12	1	2	3	3	1	3	1	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	3	3	1	43	1
6	VII	12	1	4	4	2	4	3	4	3	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	3	4	4	2	2	4	4	79	3
7	VII	12	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	3	2	41	1
8	VII	12	1	1	1	2	1	3	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	2	48	1
9	VII	12	1	4	2	3	4	2	4	4	2	2	1	4	2	1	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	75	3
10	VII	12	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	3	4	2	2	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	4	77	3
11	VII	12	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	2	2	1	3	1	2	2	3	2	1	2	3	1	50	2
12	VII	12	1	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	1	2	4	3	3	4	2	2	4	4	82	3
13	VII	12	1	2	1	1	3	1	2	1	3	3	2	1	1	3	3	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	1	47	1
14	VII	12	2	1	2	2	2	2	1	2	3	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	41	1
15	VII	12	1	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	1	3	3	1	1	2	4	1	2	2	2	1	2	51	2
16	VII	13	1	2	1	2	2	1	3	3	2	3	3	3	1	2	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	3	46	1
17	VII	12	1	2	2	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	81	3
18	VII	12	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1	47	1
19	VII	12	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	2	2	2	2	4	4	67	2
20	VII	12	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	3	1	3	2	1	2	2	1	47	1
21	VII	12	2	4	4	3	1	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	4	79	3
22	VII	12	2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	3	51	2
23	VII	13	2	4	2	2	4	2	3	4	4	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	75	3
24	VII	12	1	1	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	44	1
25	VII	12	1	3	2	2	2	3	2	4	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	63	2

26	VII	12	2	1	2	2	4	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	40	1
27	VII	12	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	2	44	1
28	VII	12	1	1	2	3	2	1	4	2	1	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	55	2
29	VII	12	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	3	41	1
30	VIII	13	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	2	3	1	1	1	2	1	3	43	1
31	VIII	14	1	2	1	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	1	3	4	2	2	4	3	60	2
32	VIII	13	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	2	4	2	2	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	75	3
33	VIII	13	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	1	41	1
34	VIII	12	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	2	1	3	3	3	2	1	2	3	2	2	50	2
35	VIII	13	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	45	1
36	VIII	13	1	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	1	2	3	1	1	3	3	1	1	2	2	2	2	50	2
37	VIII	13	2	3	4	3	2	2	3	4	3	1	3	4	3	2	4	2	3	4	3	3	4	2	4	2	3	4	75	3
38	VIII	13	2	1	1	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	42	1
39	VIII	13	2	4	4	4	2	3	4	3	4	1	3	4	1	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	79	3
40	VIII	14	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	55	2
41	VIII	13	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	1	3	3	1	1	2	4	1	2	2	2	1	2	51	2
42	VIII	13	1	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	1	2	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	83	3
43	VIII	13	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	44	1
44	VIII	13	1	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	1	4	4	1	4	2	2	4	2	4	2	76	3
45	VIII	13	2	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	4	2	4	4	76	3
46	VIII	13	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	2
47	VIII	13	1	3	3	3	4	1	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	76	3
48	VIII	13	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	52	2
49	VIII	13	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	4	2	2	4	3	1	3	2	4	2	4	53	2
50	VIII	13	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	46	1
51	VIII	13	1	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	2	1	3	3	4	3	2	3	4	3	75	3
52	VIII	13	2	3	3	4	2	4	2	3	4	4	2	4	4	3	4	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	77	3
53	VIII	13	2	4	2	4	2	3	4	4	4	1	4	2	1	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	78	3
54	VIII	13	2	1	1	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	1	2	1	3	1	49	1
55	VIII	13	2	1	1	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	3	46	1

56	VIII	13	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	57	2
57	VIII	13	1	3	2	3	3	4	1	4	4	2	4	3	3	1	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	75	3	
58	IX	14	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	45	1	
59	IX	14	1	2	1	1	3	1	2	1	3	3	2	1	1	3	3	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	1	47	1	
60	IX	14	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	51	2	
61	IX	15	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	3	1	2	2	1	3	3	1	2	2	1	2	1	3	2	47	1	
62	IX	14	2	2	3	1	1	3	3	1	3	1	2	4	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	49	1	
63	IX	14	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	60	2	
64	IX	14	2	2	2	2	3	2	1	3	1	3	1	3	2	2	1	2	1	1	2	4	2	1	2	2	1	2	48	1	
65	IX	14	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	58	2	
66	IX	14	1	1	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	58	2	
67	IX	15	1	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	51	2	
68	IX	14	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	3	2	1	45	1	
69	IX	14	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	2	1	2	4	3	1	1	4	1	1	52	2	
70	IX	14	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	41	1	
71	IX	14	1	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	4	3	3	1	3	1	3	3	2	1	3	4	1	61	2	
72	IX	14	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	57	2	
73	IX	14	2	1	1	1	2	1	2	3	1	3	2	1	1	2	3	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	43	1	
74	IX	15	2	2	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	65	2	
75	IX	14	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	48	1	
76	IX	14	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	61	2	
77	IX	15	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	4	1	2	4	2	2	4	52	2	
78	IX	15	2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	1	48	1	
79	IX	15	1	2	2	3	3	1	2	2	2	1	3	2	1	1	4	2	4	3	1	1	1	1	1	2	2	3	50	2	
80	IX	15	2	2	3	2	2	2	2	1	4	3	4	1	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	49	1	
81	IX	15	1	3	2	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	82	3	
82	IX	14	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	3	3	3	2	3	4	3	2	1	4	51	2	
83	IX	14	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	4	3	2	4	2	2	2	1	44	1	

Keterangan :

Pernyataan

- 1) Sangat Setuju
- 2) Setuju
- 3) Tidak Setuju
- 4) Sangat Tidak Setuju

Kategori

- 1) Tidak Baik
- 2) Baik
- 3) Sangat Baik

Jenis Kelamin

- 1) Laki-laki
- 2) Perempuan

Master Tabel Penelitian Tingkat Stres Remaja

No	Kls	Usia	JK	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	Total	K
1	VII	12	1	3	3	2	4	2	4	3	3	3	4	3	2	4	3	43	3
2	VII	12	1	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	35	2
3	VII	12	2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	43	3
4	VII	12	2	3	4	2	4	3	3	3	4	2	4	2	2	4	4	44	3
5	VII	12	1	3	4	2	3	1	3	2	4	4	3	4	4	2	3	42	3
6	VII	12	1	3	4	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	34	2
7	VII	12	2	3	2	4	2	3	4	2	4	2	2	4	2	4	4	42	3
8	VII	12	1	4	2	4	4	2	4	3	3	4	2	2	4	3	3	44	3
9	VII	12	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	3	1	2	1	25	1
10	VII	12	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	1	2	23	1
11	VII	12	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	1	4	4	3	42	3
12	VII	12	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	26	1
13	VII	12	1	4	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	4	3	3	36	2
14	VII	12	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	39	2
15	VII	12	1	2	1	1	1	1	4	1	2	1	1	2	1	1	3	22	1
16	VII	13	1	2	3	3	2	3	1	1	2	3	3	2	2	3	2	32	2
17	VII	12	1	2	2	1	1	3	3	1	2	2	2	2	2	1	1	25	1
18	VII	12	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	26	1

19	VII	12	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	1	2	2	1	27	1
20	VII	12	1	3	2	4	2	3	4	4	3	2	4	3	2	3	2	41	2	
21	VII	12	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22	1	
22	VII	12	2	1	2	2	4	3	3	2	2	4	4	2	4	4	4	41	2	
23	VII	13	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	36	2	
24	VII	12	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	37	2	
25	VII	12	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	28	2	
26	VII	12	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	47	3	
27	VII	12	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	23	1	
28	VII	12	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	29	2	
29	VII	12	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	32	2	
30	VIII	13	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	34	2	
31	VIII	14	1	4	3	4	3	4	2	3	2	4	4	4	2	2	3	44	3	
32	VIII	13	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	35	2	
33	VIII	13	1	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	42	3	
34	VIII	12	2	3	2	2	2	4	3	3	2	4	2	2	2	2	3	36	2	
35	VIII	13	2	3	3	2	2	4	3	4	2	4	3	2	2	2	3	39	2	
36	VIII	13	1	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	42	3	
37	VIII	13	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	25	1	
38	VIII	13	2	3	4	1	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	41	2	
39	VIII	13	2	3	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	27	1	
40	VIII	14	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	33	2	
41	VIII	13	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	41	2	
42	VIII	13	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	37	2	
43	VIII	13	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	39	2	
44	VIII	13	1	1	2	1	1	2	1	3	1	3	1	2	2	2	1	23	1	
45	VIII	13	2	3	2	4	2	3	3	4	4	2	3	2	3	4	4	43	3	
46	VIII	13	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	34	2	

47	VIII	13	1	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	4	43	3
48	VIII	13	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	34	2
49	VIII	13	2	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	4	2	1	2	24	1
50	VIII	13	1	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	3	1	24	1
51	VIII	13	1	3	2	3	2	4	2	4	2	2	3	4	3	4	3	41	2
52	VIII	13	2	4	2	4	2	2	3	3	2	3	3	4	2	4	3	41	2
53	VIII	13	2	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	39	2
54	VIII	13	2	3	4	4	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	38	2
55	VIII	13	2	3	3	3	2	1	2	3	2	4	4	2	4	4	4	41	2
56	VIII	13	1	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	35	2
57	VIII	13	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	3	2	25	1
58	IX	14	2	4	4	3	3	3	4	2	3	4	2	4	2	3	2	43	3
59	IX	14	1	3	2	2	3	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	43	3
60	IX	14	2	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	40	2
61	IX	15	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	27	1
62	IX	14	2	4	2	2	2	4	4	4	2	2	4	4	2	3	4	43	3
63	IX	14	2	2	3	2	2	3	2	4	2	4	2	2	2	2	3	35	2
64	IX	14	2	1	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	21	1
65	IX	14	2	3	4	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	26	1
66	IX	14	1	2	3	2	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	42	3
67	IX	15	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	26	1
68	IX	14	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	46	3
69	IX	14	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	25	1
70	IX	14	2	4	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	43	3
71	IX	14	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	36	2
72	IX	14	1	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	25	1
73	IX	14	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	36	2
74	IX	15	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	23	1

75	IX	14	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	38	2
76	IX	14	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	30	2
77	IX	15	2	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	2	2	3	2	40	2
78	IX	15	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	4	4	42	3
79	IX	15	1	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	4	39	2
80	IX	15	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	49	3
81	IX	15	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	28	2
82	IX	14	1	3	2	4	3	3	4	3	4	2	4	3	2	4	4	45	3
83	IX	14	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	1	2	3	41	2

Keterangan:

Pernyataan

- 1) Tidak Pernah
- 2) Kadang
- 3) Sering
- 4) Sangat Sering

Kategori

- 1) Stres Ringan
- 2) Stres Sedang
- 3) Stres Berat

HASIL OUTPUT SPSS

Hasil univariat

		Jenis kelamin			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	laki-laki	40	48.2	48.2	48.2
	perempuan	43	51.8	51.8	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

		Umur			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	12	28	33.7	33.7	33.7
	13	27	32.5	32.5	66.3
	14	20	24.1	24.1	90.4
	15	8	9.6	9.6	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

		Kelas			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	IX	26	31.3	31.3	31.3
	VII	29	34.9	34.9	66.3
	VIII	28	33.7	33.7	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

		Jenis Handphone			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Iphone	11	13.3	13.3	13.3
	Android	72	86.7	86.7	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Perangkat Yang Digunakan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Smartphone	83	100.0	100.0	100.0

Instagram

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Instagram	77	92.8	100.0	100.0
Missing	System	6	7.2		
Total		83	100.0		

WhatsApp

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Whatsapp	82	98.8	100.0	100.0
Missing	System	1	1.2		
Total		83	100.0		

Tiktok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tiktok	83	100.0	100.0	100.0

Facebook

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Facebook	47	56.6	100.0	100.0
Missing	System	36	43.4		
Total		83	100.0		

Twitter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Twitter	24	28.9	100.0	100.0
Missing	System	59	71.1		
Total		83	100.0		

Youtube

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Youtube	71	85.5	100.0	100.0
Missing	System	12	14.5		
Total		83	100.0		

Pinterest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pinterest	34	41.0	100.0	100.0
Missing	System	49	59.0		
Total		83	100.0		

Telegram

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Telegram	28	33.7	100.0	100.0
Missing	System	55	66.3		
Total		83	100.0		

Jumlah Media Sosial Yang Dimiliki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	1.2	1.2	1.2
	>3	82	98.8	98.8	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Lama Rata-rata Menggunakan Media sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-60 menit	20	24.1	24.1	24.1
	>60 menit	63	75.9	75.9	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Frekuensi Mengunggah Foto, Video atau Status

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 kali sehari	49	59.0	64.5	64.5
	2-3 kali sehari	22	26.5	28.9	93.4
	4-5 kali sehari	5	6.0	6.6	100.0
	Total	76	91.6	100.0	
Missing	System	7	8.4		
Total		83	100.0		

Melihat Beranda

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Melihat beranda	83	100.0	100.0	100.0

Update Status

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Update status	30	36.1	100.0	100.0
Missing	System	53	63.9		
Total		83	100.0		

Upload Foto atau Video

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Upload foto atau video	34	41.0	100.0	100.0
Missing	System	49	59.0		
Total		83	100.0		

Sharing Berita (berita, status teman, foto, dll)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sharing berita (berita,status teman,foto,dll)	50	60.2	100.0	100.0
Missing	System	33	39.8		
Total		83	100.0		

Like

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Like	80	96.4	100.0	100.0
Missing	System	3	3.6		
Total		83	100.0		

Comment

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Comment	36	43.4	100.0	100.0
Missing	System	47	56.6		
Total		83	100.0		

Update Berita

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Update berita	14	16.9	100.0	100.0
Missing	System	69	83.1		
Total		83	100.0		

Online Shop

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Online shop	44	53.0	100.0	100.0
Missing	System	39	47.0		
Total		83	100.0		

Stalking

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stalking	42	50.6	100.0	100.0
Missing	System	41	49.4		
Total		83	100.0		

Game

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Game	51	61.4	100.0	100.0
Missing	System	32	38.6		
Total		83	100.0		

Menambah Pertemanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menambah Pertemanan	34	41.0	100.0	100.0
Missing	System	49	59.0		
Total		83	100.0		

Menulis (motivasi, cerita, dll)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Menulis (motivasi, cerita, dll)	12	14.5	100.0	100.0
Missing System	71	85.5		
Total	83	100.0		

Hasil Bivariat

Correlations

		Media Sosial	Tingkat Stres
Spearman's rho	Media Sosial	1.000	-.295**
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.007
	N	83	83
Tingkat Stres	Tingkat Stres	-.295**	1.000
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.007	.
	N	83	83

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

DOKUMENTASI PENELITIAN



Pembagian Kuesioner



Menjelaskan tujuan dan prosedur pengisian kuesioner





Pengisian Kuisisioner