



Ranah Research :

Journal of Multidisciplinary Research and Development

+62 821-7074-3613

ranahresearch@gmail.com

<https://jurnal.ranahresearch.com/>



Pengaruh Penggunaan Sosial Media Terhadap Tingkat *Stress* pada Remaja Dimasa Pandemi

Fadilla Rahmi Putri¹, Yolivia Irna Aviani²

¹ Universitas Negeri Padang, fadilarahmiputri@gmail.com

² Universitas Negeri Padang, yolivia12@gmail.com

Corresponding Author: _fadilarahmiputri@gmail.com¹

Abstract: *The free use of social media in all circles, in the end it can lead to symptoms of stress in adolescents due to the incompatibility of expectations seen on social media with the existing reality. The purpose of this study was to determine the effect of social media use on stress levels in adolescents. The result of this study was the discovery of an increase in stress experienced by adolescent social media users during the pandemic.*

Keyword: *Social media, Stress, Teenagers.*

Abstrak: Semakin bebasnya penggunaan sosial media disemua kalangan, pada akhirnya dapat memunculkan gejala stress pada remaja akibat tidak sesuainya ekspektasi yang terlihat disosial media dengan realita yang ada. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan sosial media terhadap tingkat stress pada remaja. Hasil dari penelitian ini adalah ditemukannya peningkatan pada stress yang dialami remaja pengguna sosial media selama masa pandemi.

Kata Kunci: *Sosial media, Stress, Remaja.*

PENDAHULUAN

Sosial media merupakan tempat atau wadah yang digunakan oleh individu ataupun kelompok untuk bersosialisasi secara *online*. Sosial media atau yang sering disingkat sebagai sosmed biasanya digunakan oleh seseorang untuk menghilangkan bosan, kejenuhan, atau untuk bertegur sapa dengan sanak saudara dan teman teman secara *online*. Penggunaan sosial media cenderung meningkat saat ini terutama untuk individu yang menggunakan *smartphone* atau *gadget* dan komputer. Hal ini dikarenakan oleh kegiatan *work from home* yang terpaksa dilakukan oleh semua kalangan baik anak sekolah hingga individu dewasa yang sudah bekerja.

Peningkatan penggunaan perangkat elektronik berupa *handphone* ini diiringi oleh peningkatan penggunaan internet disemua kalangan. Tidak hanya terbatas dikalangan dewasa, atau remaja, kini perangkat seluler ini bahkan sudah merambah ke lingkungan anak-anak.

Seiring berkembangnya zaman, semakin berkembang pula ilmu pengetahuan dan teknologi baru. Salah satu dari bentuk kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah internet. Internet yang merupakan salah satu hasil kemajuan teknologi, pada umumnya digunakan orang untuk mengakses informasi, serta berkomunikasi secara cepat dan efisien (Hutahahean, 2012).

Internet yang semakin berkembang secara pesat, telah menjadi faktor penting dalam perkembangan zaman. Internet yang kini semakin mudah dijangkau dikalangan masyarakat luas serta dapat digunakan di kehidupan sehari-hari, dapat digunakan juga dalam manajemen organisasi dan aktivitas bisnis, yang berperan penting dalam perkembangan pengetahuan manusia (Daraha, 2013).

Dengan perkembangan internet yang pesat, maka semakin banyak bermunculan *platform* sosial media dengan berbagai macam nama serta fitur-fitur unik dengan beragam kegunaan yang dapat digunakan oleh penggunanya. Contohnya saja ada Facebook, Instagram, Twitter, dan sebagainya.

Sosial media merupakan tempat atau wadah yang digunakan oleh individu ataupun kelompok untuk bersosialisasi secara *online*. Sosial media atau yang sering disingkat sebagai sosmed biasanya digunakan untuk menghilangkan bosan, kejenuhan atau untuk bertegur sapa dengan sanak saudara dan teman teman secara *online*.

Sosial media merupakan salah satu bentuk komunikasi yang memanfaatkan jejaring sosial berupa Facebook, Instagram, Twitter dan sebagainya. Boyd & Ellison (dalam McIntyre, 2014) menyatakan bahwa melalui jejaring sosial, seorang individu dapat membentuk profil pribadi dalam ruang lingkup terbatas, mengetahui daftar orang-orang yang menggunakan sosial media yang sama, serta mengetahui daftar koneksi yang dimiliki oleh orang lain.

Selain sebagai wadah untuk bersosialisasi dengan sanak saudara, sosial media juga digunakan sebagai wadah untuk berbagi serta menyebarkan informasi. Bentuk informasi yang disebarpun dapat berupa gambar, film, video, lagu, buku, ucapan ulang tahun, lokasi, dan sebagainya (Tufekci dalam Lubis, 2014).

Penggunaan sosial media cenderung meningkat saat ini. Hal ini dikarenakan oleh kegiatan *work from home* yang terpaksa dilakukan oleh semua kalangan. Baik anak sekolah, hingga individu dewasa yang sudah bekerja. Peningkatan penggunaan perangkat elektronik berupa *handphone* ini diiringi oleh peningkatan penggunaan internet disemua kalangan. Tidak hanya terbatas dikalangan dewasa atau remaja, kini perangkat seluler ini bahkan sudah merambah ke lingkungan anak-anak. Semakin bebasnya penggunaan sosial media di masa kini, semakin besar pula dampak yang diberikan oleh orang-orang di sosial media kepada individu ataupun kelompok masyarakat tertentu. Dampak yang diberikanpun dapat bersifat positif dan dapat pula berakibat *negative* pada beberapa kalangan masyarakat. Dampak *negative* yang muncul akibat kebebasan mengakses sosial media ini salah satunya adalah kecenderungan seorang individu untuk merasa *stress* karena ekspektasi yang mereka saksikan ataupun mereka tampilkan di sosial media, tidak sesuai dengan realita yang ada pada diri mereka.

Hal ini sejalan dengan pengertian *stress* oleh Priyoto (2014), bahwasannya *stress* merupakan pengalaman subjektif yang berkaitan dengan ekspektasi individu yang tidak sejalan atau tidak sesuai dengan realita yang pada akhirnya dapat menimbulkan rasa cemas, marah, sedih, hingga frustrasi. Priyoto (2014) juga menyebutkan dampak dari *stress* yang dialami remaja dapat berupa perubahan emosi yang tidak stabil, kesulitan dalam berkonsentrasi, prestasi belajar menurun, serta memunculkan keinginan untuk berperilaku *negative* yang dapat merugikan masyarakat.

METODE

Penelitian mengenai pengaruh penggunaan sosial media terhadap tingkat *stress* pada remaja dimasa pandemic, yaitu menggunakan *Literature Review*. *Literature Review* digunakan

dengan cara mengumpulkan banyak sumber bacaan *literature*, yang kemudian menarik kesimpulan-kesimpulan dari banyak sumber bacaan tersebut, hingga membentuk sebuah bacaan literasi yang baru. Sumber bacaan *literature* yang dipakai yaitu yang berkaitan dengan *stress*, dan kemajuan teknologi berupa sosial media, dengan jumlah tujuh belas sumber bacaan *literature*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Maryani dan Arifin (2012) meneliti keragaman dan makna dari sosial media. Diantaranya yaitu; 1) Sebagai wadah aktualisasi diri, eksistensi diri, menampung serta melepas pemikiran, kepuasan hiburan, serta bersosialisasi, 2) Wadah untuk bertukar informasi, berbagi karya, pembentukan komunitas, hingga sebagai sarana untuk edukasi, 3) Memberikan rasa bebas dari ikatan norma dan budaya, 4) Membantu mempertajam pemikiran serta membantu individu untuk terbiasa menerima komentar, karena media sosial digunakan sebagai wadah untuk berargumen dan berdebat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ema, Kusuma, & Widiani (2017), responden (sekitar 50%) diketahui lebih dominan menghadapi *stress* karena keinginan dan harapan mereka tidak tercapai. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarwono (2006), yang mengemukakan bahwa remaja yang berusia antara 13 atau 14 tahun memiliki kesulitan dalam mengontrol diri, tidak peduli sekitar namun ingin mendapatkan perhatian dari teman-temannya, hingga mudah merasa pesimis apabila merasa keinginannya sulit tercapai. Pada remaja berusia antara 13-15 tahun, rentan terhadap *stress* yang diakibatkan oleh rendahnya kemampuan remaja tersebut untuk mengendalikan masalah yang dihadapinya, sehingga butuh banyak perhatian dari orang tua (Soetjningsih, 2004). Hal ini tentu bisa dikaitkan dengan sosial media yang merupakan wadah untuk bertukar komentar, sehingga menimbulkan perasaan tertekan, dan tegang saat menghadapi kesulitan dalam bersosialisasi di sosial media yang pada akhirnya menimbulkan *stress*.

Hasil penelitian dari Budury (2019) menyebutkan bahwa penggunaan media sosial dengan rentang waktu 2-4 jam perhari pada mahasiswa dapat memicu munculnya masalah kesehatan mental berupa *stress*, kecemasan hingga depresi. Budury (2019) juga menyebutkan bahwa alasan gangguan kesehatan mental ini muncul akibat pengguna sosial media yang membanding-bandingkan kondisi orang lain yang mereka lihat di sosial media dengan kondisi yang ada pada mereka saat ini. Disamping itu, Budury juga menyebutkan bahwa Generasi Z lebih rentan memiliki masalah kesehatan mental akibat sosial media dibandingkan dengan Generasi Milenial. Hal ini dikarenakan Generasi Z memiliki tuntutan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan Generasi Milenial.

Selain itu, ditemukan bahwa pada era digital seperti sekarang ini, dengan penggunaan sosial media yang sudah semakin bebas, semakin banyak pelaku *self injury* dengan rentang usia remaja hingga dewasa awal yang mengunggah foto atau video perilaku melukai diri mereka sendiri (*self injury*) pada sosial media. Hal ini dilakukan dengan maksud untuk melampiaskan emosi mereka, upaya untuk mendapatkan perhatian dari pengikut pelaku di sosial media atau bahkan upaya pelaku untuk mendapatkan bantuan (Putri, 2021). Dengan banyaknya foto atau video yang disebar oleh pelaku *self injury* di sosial media, tentunya dapat memicu peningkatan pelaku *self injury*. Hal ini dikarenakan semakin seringnya orang melihat foto atau video terkait menyakiti diri sendiri di sosial media, tentunya membuat orang-orang berfikir bahwa melakukan *self injury* adalah hal yang wajar.

KESIMPULAN

Dari hasil *review* terhadap *literature* jurnal diatas dapat disimpulkan terdapat peningkatan penggunaan sosial media selama periode *work/study from home*. Disamping itu, peningkatan penggunaan sosial media terutama selama masa *pandemic* dapat meningkatkan *stress* pada remaja. Hal ini tentu berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan

secara *online* yang diiringi kegemaran dalam menghabiskan waktu untuk berselancar diinternet.

REFERENSI

- Bian, M., & Leung L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction and patterns of smartphone use to capital. *Journal: Social Science Computer Review*, 1-19.
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Budury, S., & Fitriyani, A. (2019). Penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa: use of social media on events of depression, anxiety and stress among university students. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205-208.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A meditation model of learning self efficacy and social efficacy. *Computers in Human Behavior*, 3(4): 49-57.
- Daraha, K. (2013). The effect of the internet use on high school student: A case study of Patani Province of Thailand. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. Retrieved from www.sciencedirect.com
- Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., & Pallesen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management*, 48, 193-202.
- Ema, A. M., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2017). Hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial di mts muhammadiyah 1 malang. *Nursing News*, 2(3), 10-20.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 84-93.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stres, cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Karuniawan, A., & Cahyati, I. Y. (2013). Hubungan antara akademik stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16-21.
- Lubis, E. E. (2014). Potret media sosial dan perempuan. *Jurnal PARALELLA*, 1(2), 89-167.
- Lui, X., & LaRose, R. (2008). Does using the internet make people more satisfied with their lives? The effects of the internet on college students' school life satisfaction. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 310-320.
- Pranata, A. (2014). Ekspresi emosi melalui computer mediated communication pada pengguna Social network sites di kota surabaya. *Jurnal E-komunikasi*, 2(3).
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, F. N. S., & Afiati, N. S. (2021). Self-Injury Di Era Digital: Pengembangan Skala. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0*.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi covid-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *JURNAL PSIKOLOGI SOSIAL*. Doi: 10.7454.
- Rizal, V. Z. (2014). Pengaruh social media marketing twitter terhadap terbentuknya brand image restoran burger gaboh pekanbaru. *Skripsi*. Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP: Universitas Riau, Pekanbaru
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh stress terhadap siklus menstruasi pada remaja. *J MAJORITY*, 4(1), 94-98.

Zhou, T., & Li, H. (2014). Understanding mobile SNS continuance usage in China from the perspectives of social influence and privacy concern. *Computers in Human Behavior*, 37, 283–289. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.008>