

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KECANDUAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA SMPN 30 BANJARMASIN

Bunga Melati<sup>1\*</sup>, Subhannur Rahman<sup>2</sup>, Malisa Ariani<sup>3</sup>  
<sup>123</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia  
Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia  
\*E-mail: [bungamineofficial@gmail.com](mailto:bungamineofficial@gmail.com)

---

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Masa remaja adalah fase rentan terhadap stres akibat perubahan fisik, sosial, dan emosional. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu kecanduan serta meningkatkan risiko stres melalui perbandingan sosial, *fear of missing out*, dan *cyberbullying*. Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental remaja di Indonesia mendorong perlunya penelitian hubungan tingkat stres dengan kecanduan media sosial. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kecanduan penggunaan media sosial pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelatif. Desain yang digunakan adalah *cross sectional*. Jumlah sampel 60 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dengan kuesioner kecanduan media sosial dan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dianalisis dengan uji alternatif statistik *komogorov smirnov* (K – S). **Hasil:** Tingkat stres sedang sebanyak 65% dan stres ringan sebanyak 35%. Sebanyak 65% tergolong kecanduan media sosial. Hasil analisis bivariat uji *komogorov smirnov* (K – S) menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan kecanduan media sosial dengan *p-value* sebesar 0,006 (<0,05). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kecanduan penggunaan media sosial tiktok pada remaja.

**Kata Kunci:** Tingkat Stres; Media Sosial; Remaja

---

### ABSTRACT

**Background:** Adolescence is a developmental stage characterized by heightened vulnerability to stress due to physical, social, and emotional changes. Excessive use of social media can trigger addictive behaviors and increase stress risk through mechanisms such as social comparison, fear of missing out (FoMO), and cyberbullying. The high prevalence of mental health problems among Indonesian adolescents underscores the need to investigate the relationship between stress levels and social media addiction. **Objective:** Knowing the relationship between stress levels and social media addiction among adolescents. **Methods:** This study employed a descriptive-correlational quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 60 respondents were recruited using purposive sampling. Data were collected using the Social Media Addiction Questionnaire and the Perceived Stress Scale (PSS), and alternative analyzed using the *komogorov smirnov* (K – S) test.

**Results:** Moderate stress levels were reported by 65% of respondents, while 35% experienced mild stress. A total of 65% were classified as having social media addiction. Bivariate analysis using the *komogorov smirnov* (K – S) test revealed a statistically significant relationship between stress levels and social media addiction ( $p = 0.006$ ,  $p < 0.05$ ). **Conclusion:** There is a significant relationship between stress levels and social media addiction, particularly TikTok use, among adolescents.

**Keywords:** Stress Level; Social Media; Adolescents

## Latar Belakang

Remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu, di mana mereka mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis (Waliyanti et al., 2018). Pada fase ini, remaja sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan hormonal yang kompleks (Qatrunnada et al., 2022). Kondisi ini membuat remaja rentan mengalami tekanan batin atau stres, apabila tidak dikelola secara optimal, hal tersebut dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan mental mereka (Alini & Meisyalla, 2021)

WHO, (2019) menyatakan tingkat kejadian stres sangat tinggi dan menduduki posisi ke-4 sebagai daftar penyakit yang sangat mengkhawatirkan saat ini, terdapat sekitar 350 juta jiwa mengalami stres di seluruh dunia. Data kejadian stres di Asia mencapai angka 39,9 – 61,3% .(Chu et al., 2024) Angka gangguan mental emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi pada remaja di Indonesia mencapai 9,8% dari total jumlah remaja di Indonesia (Sukezi et al., 2023). Salah satu faktor yang dapat memicu stres pada remaja adalah penggunaan media sosial. Aktivitas di media sosial sering kali mendorong individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, meskipun perbandingan tersebut hanya didasarkan pada foto atau video yang diunggah (Imani et al., 2021).

Data terbaru yang diperoleh dari survei *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022* dalam Awalina & Khair, (2023) juga menemukan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia, atau sebesar 34,9%, memiliki paling tidak satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, termasuk di dalamnya adalah stres, kecemasan, dan depresi. Jika dikonversikan ke dalam jumlah individu, maka sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dengan stres sebagai salah satu manifestasinya.

Stres adalah respons fisiologis, emosional, dan mental yang timbul ketika seseorang mengalami tekanan atau tuntutan yang berlebihan (Wahyuni & Pratiwi, 2022). Stres adalah kondisi yang sering dirasakan oleh manusia sebagai respons emosional untuk menghadapi tuntutan untuk bertindak dengan cepat dan tepat. Dengan demikian, stres dapat dijelaskan sebagai tekanan psikologis yang mengganggu kondisi tubuh (Simangunsong & Sawitri, 2017). Stres merupakan respons adaptif dipengaruhi oleh adanya faktor pemicu stres, baik dari luar seperti lingkungan, situasi, maupun peristiwa yang dapat menimbulkan ketegangan secara fisik maupun psikologis (Rahman & Tasalim, 2022). Stres pada remaja dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, persoalan dalam hubungan sosial, konflik keluarga, perubahan dalam kehidupan, pencarian arah karier, kondisi lingkungan tempat tinggal, pengaruh teman

sebagai, pola asuh dari orang tua, pengalaman kekerasan fisik, kecanduan terhadap internet, kehilangan orang tua atau pasangan, serta tantangan dalam memenuhi tugas perkembangan emosi (Dewi et al., 2025).

Perkembangan teknologi digital dan kemudahan akses internet telah membawa perubahan besar dalam cara remaja berinteraksi dan menjalani kehidupan sosial. Media sosial menjadi salah satu favorit remaja untuk berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan mencari hiburan (Alisa et al., 2022). Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berdampak positif atau negatif. Sisi positifnya memang besar, tetapi dampak negatifnya terhadap kesehatan mental, terutama hubungan antara penggunaan media sosial dan tingkat stres, menjadi semakin terlihat (Cahyono, 2018)

Berdasarkan Annur, (2024) menyatakan dalam data Databoks, Indonesia termasuk dalam tiga besar negara dengan jumlah pengguna internet tertinggi di kawasan Asia. Pada Maret 2021, jumlah pengguna internet di Indonesia diperkirakan mencapai 212,35 juta orang, berada di bawah Tiongkok yang menempati posisi pertama dengan 989,08 juta pengguna, serta India di posisi kedua dengan 755,82 juta pengguna. Temuan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, (2024) juga menunjukkan bahwa seluruh pelajar yang menjadi responden penelitian (100%) mengaku menggunakan internet setiap hari. Perkembangan penggunaan internet di Indonesia terus mengalami kenaikan dari tahun

ke tahun. Hasil survei dan wawancara yang dilakukan terhadap 7.568 responden berusia antara 13 tahun hingga lebih dari 55 tahun, tingkat penetrasi internet pada periode 2021 hingga kuartal pertama 2022 telah mencapai 77,02%. Di awal tahun 2022, jumlah pengguna internet di Indonesia diperkirakan meningkat hingga 210 juta orang, menandakan semakin luasnya adopsi internet di berbagai lapisan masyarakat.

Media sosial merupakan serangkaian aplikasi berbasis media sosial yang memungkinkan pengguna menciptakan dan menukarkan *User Generated Content*. Media sosial telah mengubah cara manusia berkomunikasi menjadi lebih cepat, luas, dan dinamis, menghapus batas geografis, serta mendukung interaksi secara *real-time* (Haque et al., 2021). Namun, media sosial juga memiliki dampak negatif seperti penyebaran informasi palsu dan menurunnya interaksi langsung, sehingga literasi digital menjadi sangat penting dalam mengoptimalkan manfaat media sosial sekaligus meminimalkan dampak negatifnya (Dhifa et al., 2023).

Remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial cenderung menghadapi tekanan psikologis seperti rasa cemas, takut kalah eksis (*fear of missing out*), hingga perundungan siber. Selain itu, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dapat memicu rasa tidak puas dan stres. Kebiasaan ini terbukti berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres yang dialami remaja (Rahmadani & Harahap, 2023). Hasil

penelitian dilakukan oleh Sachiyati et al., (2023) menunjukkan hasil yang signifikan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif seperti stres, *cyberbullying* dan *fear of missing out* (FOMO). Hasil analisis menunjukkan adanya indikasi bahwa semakin tinggi stres, semakin besar pula kecenderungan remaja untuk menggunakan media sosial secara berlebihan. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap pola penggunaan media sosial pada remaja agar tidak menjadi faktor pemicu stres yang lebih besar.

Dari hasil studi pendahuluan pada 15 Juli 2025 di SMPN 30 Banjarmasin. Terdapat 9 dari 10 orang siswa pengguna media sosial mengalami kecanduan tingkat sedang dan 6 dari 10 orang tersebut mengalami stres tingkat sedang. Selain efek langsung pada kondisi psikologis, stres yang berkaitan dengan penggunaan media sosial juga memengaruhi berbagai aspek hidup remaja, termasuk performa akademik, pola tidur, serta interaksi sosial mereka. Remaja yang stres sering kali mengalami kesulitan konsentrasi, gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, bahkan potensi munculnya gangguan kesehatan fisik seperti sakit kepala atau gangguan pencernaan. Oleh sebab itu, penting untuk meneliti lebih jauh bagaimana hubungan antara tingkat stres dan penggunaan media sosial pada remaja agar dapat ditemukan langkah-langkah yang efektif dalam membantu remaja mengelola stres dan memanfaatkan media sosial secara sehat dan bijak. Penelitian ini diharapkan memberi

kontribusi positif sebagai dasar bagi pembuat kebijakan, tenaga pendidik, dan orang tua dalam memahami dinamika hubungan stres dan media sosial, serta membuat program intervensi yang tepat guna meningkatkan kesehatan mental remaja di Indonesia. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Remaja SMPN 30 Banjarmasin”

### **Metode**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 30 Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan, pada periode Juli hingga Agustus 2025. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan metode cross-sectional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antarvariabel pada satu waktu pengukuran. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa dan siswi SMP Negeri 30 Banjarmasin yang berjumlah 551 orang.

Penentuan besar sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 siswa/siswi yang aktif menggunakan media sosial. Kriteria inklusi meliputi siswa/siswi aktif SMP Negeri 30 Banjarmasin, menggunakan media sosial minimal satu jam per hari, memiliki setidaknya satu akun media sosial yang aktif, serta bersedia menjadi responden penelitian.

Adapun kriteria eksklusi mencakup siswa/siswi yang tidak memberikan persetujuan, sedang mengalami sakit atau gangguan psikis yang tercantum dalam riwayat kesehatan dan berpotensi memengaruhi keakuratan pengisian kuesioner, serta responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau memberikan jawaban yang tidak konsisten.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) untuk mengukur tingkat stres pada remaja serta kuesioner tingkat kecanduan media sosial. Hasil uji validitas instrumen PSS menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r$  hitung) berkisar antara 0,585 hingga 0,879, yang lebih besar dibandingkan nilai  $r$  tabel (0,482), serta memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,876. Instrumen kecanduan media sosial juga menunjukkan validitas yang memadai dengan nilai  $r$  hitung  $\geq 0,432$  dan reliabilitas tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,857.

Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji alternatif *Kolmogorov-Smirnov (K-S)* untuk menguji hubungan antarvariabel penelitian. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Sari Mulia Banjarmasin dengan nomor 653/KEP-UNISM/VIII/2025.

## Hasil

### Analisis Univariat

Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tingkat stress, dan tingkat kecanduan media disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Responden

| Variabel          | f (n) | (%)   |
|-------------------|-------|-------|
| Usia              |       |       |
| - 13 – 14 tahun   | 43    | 71,7% |
| - 15 – 16 tahun   | 17    | 28,3% |
| Jenis Kelamin     |       |       |
| - Laki-laki       | 31    | 51,7% |
| - Perempuan       | 29    | 48,3% |
| Tingkat Stres     |       |       |
| - Stres ringan    | 21    | 35%   |
| - Stres sedang    | 39    | 65%   |
| - Stres berat     | 0     |       |
| Tingkat Kecanduan |       |       |
| Media Sosial      | 14    | 23,3% |
| - Normal          | 39    | 65%   |
| - Kecanduan       | 7     | 11,7% |
| - Kecanduan Berat |       |       |

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel di atas didapatkan mayoritas usia 13 – 14 tahun sebanyak 43 responden (71,7%) dan usia 15 – 16 tahun sebanyak 17 responden (28,3%), responden berjenis kelamin laki – laki sebanyak 31 responden (51,7%), dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 responden (48,3%), tingkat penggunaan media sosial responden terbanyak adalah kategori kecanduan sedang yaitu sebanyak 39 responden (65%), tingkat stres terbanyak adalah kategori stres sedang yaitu sebanyak 39 responden (65%).

### Analisis bivariat

Hasil uji statistik hubungan tingkat stres dengan kecanduan penggunaan media sosial pada remaja siswa/i SMPN 30 Banjarmasin disajikan pada Tabel 2.

Tabel 1 Uji Statistik *kolmogorov-smirnov* ( $K - S$ )

| Test Statistic         | Tingkat stres |
|------------------------|---------------|
| Kolmogorov-Smirnov Z   | 1.699         |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .006          |
| Exact Sig. (2-tailed)  | .001          |
| Point Probability      | .001          |

a. Grouping Variable: Kecanduan Media Sosial

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel di atas didapatkan hasil uji statistik *kolmogorov – smirnov* ( $K - S$ ) bahwa nilai signifikansi ( $p - value$ ) yaitu 0,006 ( $< 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kecanduan penggunaan media sosial.

## Pembahasan

### Karakteristik responden siswa/i SMPN 30 Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas usia responden berada pada usia 13 – 14 tahun. Rentang usia ini termasuk dalam kategori remaja awal yaitu berada pada usia 10–14 tahun. Masa remaja awal berlangsung dari usia 13 hingga 16/17 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan yang kompleks dan menyeluruh, meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, hingga sosial (Suryana et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pengguna media sosial berjenis kelamin laki-laki. Temuan ini menggambarkan bahwa pada konteks SMP Negeri 30 Banjarmasin, intensitas atau keterlibatan penggunaan media sosial lebih

banyak ditemukan pada siswa laki-laki dibandingkan perempuan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan minat, pola aktivitas digital, serta jenis platform yang digunakan oleh remaja laki-laki (Cahyono, 2018).

### Tingkat stres responden siswa/i SMPN 30 Banjarmasin

Berdasarkan Analisa didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 60 responden, sebanyak 39 siswa (65%) mengalami stres sedang, 21 siswa (35%) mengalami stres ringan, dan tidak ada responden yang mengalami stres berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan psikologis dalam taraf sedang yang berpotensi mengganggu aktivitas belajar dan keseharian mereka apabila tidak ditangani secara tepat (Aprilia et al., 2020). Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap stres karena berada dalam fase perkembangan psikososial yang penuh tantangan, seperti pencarian identitas diri, tekanan akademik, serta kebutuhan akan pengakuan sosial dari lingkungan sekitar, termasuk media sosial (Putri & Azalia, 2022)

Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Khasanah & Mamnuah, (2021) hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa pengukuran tingkat stres responden remaja berada pada kategori stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres sangat berat. Sementara itu, hanya 5% responden yang tidak menunjukkan gejala stres. Pada penelitian ini mayoritas remaja menggunakan gadget dengan durasi  $> 6$  jam

dalam sehari yang mana ini termasuk dalam kategori kecanduan gadget. Kecanduan penggunaan media sosial berdampak pada meningkatnya stres dan menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung. Remaja yang aktif di media sosial cenderung mengalami tekanan sosial akibat ekspektasi untuk tampil ideal, mendapatkan validasi dalam bentuk "likes", serta ketergantungan emosional pada respons dari orang lain di platform digital. Hal ini dapat meningkatkan beban psikologis dan menjadi salah satu pemicu stres sedang yang umum dialami remaja (Purwandini et al., 2023).

Selain itu, penelitian oleh Aprilia et al., (2020) menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan media sosial memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres dan kecemasan. Penelitian tersebut menemukan bahwa pelajar yang aktif menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari memiliki risiko stres lebih tinggi dibandingkan yang menggunakan secara terbatas. Melihat hal ini media sosial dapat memberikan tekanan emosional pada remaja, seperti rasa cemas, stres, dan bahkan depresi, terutama jika digunakan secara kompulsif dan tanpa kontrol diri. Maka dari itu, meskipun dalam penelitian ini tidak ditemukan stres berat, dominannya stres sedang tetap patut menjadi perhatian karena dapat meningkat menjadi stres berat jika faktor pencetusnya tidak dikendalikan.

### **Tingkat kecanduan penggunaan media sosial responden siswa/i SMPN 30 Banjarmasin**

Hasil penelitian ini, diketahui bahwa dari 60 responden, sebanyak 65% tergolong dalam kategori kecanduan sedang. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja mengalami kecanduan media sosial dalam taraf yang cukup tinggi. Temuan ini perlu menjadi perhatian serius mengingat penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mental, sosial, dan akademik para remaja. Fenomena tingginya tingkat kecanduan media sosial di kalangan remaja juga ditemukan dalam penelitian Azizah & Muslikah, (2021), hasil pengukuran terhadap responden di Indonesia untuk kondisi kecanduan media sosial didominasi oleh remaja dengan intensitas penggunaan media sosial pada remaja dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 56,3%. Hal ini memperkuat temuan bahwa media sosial sudah menjadi bagian besar dari kehidupan remaja, bahkan dalam konteks yang kurang sehat.

Media sosial sering kali dijadikan pelarian dari tekanan emosional atau kebutuhan akan validasi sosial, yang berujung pada perilaku adiktif. Kecanduan media sosial juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial, seperti rendahnya kontrol diri, pengaruh teman sebaya, dan ketidakmampuan mengelola waktu secara efektif. Asumsi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermila et al., (2023) menyatakan bahwa FoMO (*Fear of Missing Out*), tekanan

kelompok sebaya, serta kurangnya pemahaman digital menjadi faktor yang paling sering ditemukan sebagai pemicu kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga pada fungsi kognitif. Orang dengan tingkat kecanduan media sosial tinggi mengalami gangguan dalam konsentrasi, menurunnya daya ingat, dan berkurangnya kemampuan menyelesaikan tugas. Hal ini tentu menjadi peringatan bagi kalangan remaja yang belum sepenuhnya mampu mengatur waktu dengan bijak.

### **Hubungan tingkat stres dengan kecanduan penggunaan media sosial pada remaja siswa/i SMPN 30 Banjarmasin**

Pada hasil penelitian ini dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kecanduan penggunaan media sosial. Berdasarkan tabel hasil uji statistik *kolmogorov – smirnov* (K – S), diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,006, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kecanduan penggunaan media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia et al.,(2020) menunjukkan bahwa tingkat kecanduan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kondisi kesehatan mental remaja salah satunya stres. Hasil studi ini, partisipan yang menggunakan media sosial lebih dari dua jam setiap hari memiliki risiko 1,55 kali lebih besar mengalami kesehatan mental yang buruk dibandingkan dengan mereka yang menggunakan media sosial

selama dua jam atau kurang. Selain itu, remaja dengan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi memiliki kemungkinan 6,93 kali lebih besar untuk mengalami kondisi kesehatan mental yang buruk dibandingkan mereka yang tidak kecanduan.

Kecanduan media sosial dapat berdampak negatif khususnya pada kesehatan mental, menciptakan siklus stres dan kecanduan yang terus berulang. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan, dipicu oleh paparan konten negatif, perbandingan sosial, dan tekanan menjaga citra diri (Hidayat et al., 2019). Media sosial memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja dimana karena adanya temuan terhadap jumlah suka, komentar, dan pengikut menjadi salah satu pemicu utama terganggunya kondisi psikologis pengguna. Selain itu, aktivitas seperti membagikan konten pribadi secara berlebihan di media sosial turut berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Karinta, 2022).

Orang yang mengalami kecanduan media sosial cenderung merasa kelelahan mental akibat waktu melihat layar yang berlebihan, gangguan tidur, dan sulit berkonsentrasi dalam kegiatan akademik. Kondisi ini secara bertahap menumpuk menjadi stres yang mengganggu keseimbangan emosional (Pratikto & Kristanty, 2020). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh Nisaa & Anugrah, (2023)

menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap gangguan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas keterlibatan remaja dalam media sosial, semakin tinggi pula kemungkinan mereka mengalami gangguan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi.

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti dengan 60 responden tentang pengaruh terapi murottal terhadap tingkat stres akibat media sosial Tiktok, maka dapat disimpulkan bahwa didapatkan tingkat stres terbanyak adalah kategori kategori stres sedang dengan persentase 65%, didapatkan tingkat kecanduan penggunaan media sosial terbanyak adalah kategori sedang dengan persentase 65%. Hasil Analisa menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kecanduan penggunaan media sosial dengan signifikansi ( $p - value$ ) yaitu 0,006 ( $< 0,05$ ).

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 30 Banjarmasin yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi, serta kepada semua pihak yang telah

membantu kelancaran proses penelitian serta publikasi penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Alini, A., & Meisyalla, L. N. (2021). Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri Pada Remaja Di Smkn 1 Kuok. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1170–1179. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2371>
- Alisa, S. N., Anjaswarni, T., Subekti, I., & Bachtiar, A. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Ansietas pada Remaja di SMA Islam Nurul Ulum Gayam Bojonegoro. *Media Informasi*, 18(2), 179–184.
- Annur, C. M. (2024). *Indonesia Masuk Jajaran 10 Negara Paling Sering Belanja Online*. Databoks.Katadata.Co.Id. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/e909aa002dda25e/indonesia-masuk-jajaran-10-negara-paling-sering-belanja-online>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*.
- Awalin, M. R. N., & Khair, A. M. (2023). Pengaruh Konseling Teman Sebaya Terhadap Hopelessness Santriwati Remaja AwaL. *Hudan Lin Naas Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 59–76. <https://doi.org/10.28944/hudanlinnaas.v4i1.999>
- Azizah, M., & Muslikah, M. (2021). The Relationship Between Time Management, Self Regulation, and Smartphone Addiction. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 82–98. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8057>
- Cahyono, A. S. (2018). Dampak Media Sosial Terhadap Permasalahan Sosial Anak.

- Publiciana*, 11(1), 89–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.36563/publiciana.v11i1.141>
- Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., Awosika, A. O., & Ayers, D. (2024). *Physiology, Stress Reaction*. STATPEARLS. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>
- Dewi, C., Zamaa, M. S., Sari, W., Syahrir, M., & Hardianti, H. (2025). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di desa mattunreng tellue kabupaten sinjai. *Jurnal Mitrasehat*, 15(1), 786–792. <https://doi.org/https://doi.org/10.51171/jms.v15i1.514>
- Dhifa, A., Rusdiyantoro, J., & Rahiem, V. A. (2023). Strategi Komunikasi Pemasaran Whoop Culture Dalam Upaya Strategi Komunikasi Pemasaran Whoop Culture Dalam Upaya Peningkatan Branding. *Tanra: Jurnal Desain Komunikasi Visual Fakultas Seni Dan Desain Universitas Negeri Makassar*, 10, 247–256.
- Haque, S. A., Ramadhan, G., & Matulesy, A. (2021). Interaksi sosial dengan adiksi media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Fenomena*, 30(1), 39–45. <https://doi.org/10.30996/fn.v30i1.5510>
- Hermila, A., Ashari, S. A., Bau, R. T. R. L., & Suhada, S. (2023). Eksplorasi Intensitas Penggunaan Sosial Media ( Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Teknik Informatika UNG ). *Inverted: Journal of Information Technology Education*, 3(2), 167–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/inverted.v3i2.21172>
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79–86.
- Imani, F. A., Kusmawati, A., & Tohari, H. M. A. (2021). Pencegahan Kasus Cyberbullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media. *Journal Of Social Work And Social Services*, 2(1), 74–83.
- Karinta, A. (2022). Pengaruh Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 307–312.
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah. (2021). Tingkat Stres Berhubungan Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1>
- Nisaa, R. A., & Anugrah, D. (2023). Profil Pembelajaran Akademik Mahasiswa Pada Matakuliah Fisiologi Tumbuhan di Masa Pandemi COVID-19:(Academic Learning Profile of Students in Plant Physiology Course in The Covid–19 Pandemic). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 9(9), 1–12.
- Pratikto, R. G., & Kristanty, S. (2020). Literasi Media Digital Generasi Z (Studi Kasus Pada Remaja Social Networking Addiction Di Jakarta). *Jurnal Budiluhur*, 1–28. <https://journal.budiluhur.ac.id/comm/article/view/715/pdf>
- Purwandini, A. P., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). Kecanduan Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Stress Pada Siswa Sma Kelas X Di SMA Kolombo Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Jurnal STIKES Bethesda*, 006, 83–94.
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 285–296. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>
- Qatrunnada, J. I., Firdaus, S., Karnila, S. D., & Romli, U. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. *Ilmu Al-Qur'an (IQ) Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 139–152. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i02.655>
- Rahmadani, T. A., & Harahap, N. (2023). Dampak Cyberbullying Di Media Sosial Pada Perilaku Reaktif Remaja Di Desa Sei Rotan. *Jurnal Noken : Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(2), 214–227. <https://doi.org/https://doi.org/10.33506/JN.V8I2.2372>
- Rahman, S., & Tasalim, R. (2022). Pengaruh Pemberian Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Terhadap Penurunan

- Tingkat Stres Dan Kecemasan Pada Masyarakat Banjar Di Masa Pandemi Covid 19. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(1), 1–15.  
<https://doi.org/10.33859/dksm.v13i1.788>
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(4), 1–18.  
<https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/28040>
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Stres Dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6(4), 52–66.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2017.19988>
- Sukesni, T. W., Sulistyawati, S., Khair, U., Mulasari, S. A., Tentama, F., Ghazali, F. A., Yuliansyah, H., Nafiyati, L., & Sudarsono, B. (2023). Hubungan antara Kesehatan Lingkungan dengan Gangguan Emosional. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(2), 128–133.  
<https://doi.org/10.14710/jkli.22.2.128-133>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928.  
<https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Wahyuni, S., & Pratiwi, N. W. (2022). Depresi, Stres, Kecemasan, dan Faktor Demografi terhadap Kejadian Hipertensi Usia 35-65 Tahun: Studi Cross-Sectional. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(1), 46–55.  
<https://doi.org/10.29407/judika.v6i1.17942>
- Waliyanti, E., Kamilah, F., Fitriansyah, R. R., Studi, P., Keperawatan, I., & Yogyakarta, U. M. (2018). Fenomena Perilaku Bullying pada Remaja di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(1), 50–64. <https://doi.org/ISSN:2580-3077>
- WHO. (2019). *WHO launches first World report on vision*. [www.who.int/news/item/08-10-2019-who-launches-first-world-report-on-vision](http://www.who.int/news/item/08-10-2019-who-launches-first-world-report-on-vision)