

Hubungan Academic Stress dengan Kecenderungan Social Media Addiction pada Siswa Setara Sekolah Menengah Atas (SMA/MA/SMK)

Amelia Utari^{1*}, Rahayu Hardianti Utami², Iftita Rahmi³

^{1,2,3} Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: ameliautari0@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara academic stress dan kecenderungan social media addiction pada siswa setara sekolah menengah atas (SMA/MA/SMK). Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sebanyak 391 siswa kelas XII yang dipilih menjadi sampel dalam penelitian ini dengan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Menggunakan instrumen ESSA (*educational stress scale for adolescents*) alat ukur *academic stress* dengan berlandaskan pada lima aspek yaitu, *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self-expectation stress* dan *despondency* dan untuk *social media addiction* menggunakan BSMAS (*bergen social media addiction scale*) yang akan diukur berdasarkan enam aspek *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse*. Uji korelasi menggunakan *Spearman's rho* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi yang positif antara kedua variabel, dengan koefisien korelasi $r = 0,630$ dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$). Oleh karena itu hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa semakin tinggi tingkat *academic stress*, maka semakin tinggi juga kecenderungan *social media addiction* yang terjadi pada siswa setara sekolah menengah atas (SMA/MA/SMK). Penelitian ini penting bagi siswa untuk meningkatkan pemahamannya terkait dampak dari *academic stress* sehingga bisa terhindarkan dari resiko kecenderungan *social media addiction*.

Kata kunci: *Academic Stress; Social Media Addiction; Siswa; Kecenderungan*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between academic stress and social media addiction tendencies among high school students (SMA/MA/SMK). The study employed a quantitative research design with a correlational approach. A total of 391 12th-grade students were selected as the sample using non-probability sampling with a purposive sampling method. The Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) was used to measure academic stress, based on five aspects: pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation stress, and despondency. Social media addiction was measured using the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), which assesses six aspects: salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, and relapse. Spearman's rho correlation test was performed using SPSS. The results showed a positive correlation between the two variables, with a correlation coefficient of $r = 0.630$ and a significance value of $p < 0.05$. Therefore, the alternative hypothesis was accepted, and the null hypothesis was rejected. This study identifies that the higher the level of academic stress, the higher the tendency for social media addiction among high school students (SMA/MA/SMK). This research is important for students to increase their understanding of the impact of academic stress, so they can avoid the risk of social media addiction.

Kata kunci: *Academic Stress; Social Media Addiction; Student; Tendency*

PENDAHULUAN

Internet hadir sebagai media komunikasi modern yang telah membuat dunia menjadi semakin mudah digenggam. Banyak yang melakukan komunikasi dengan semua orang diseluruh dunia melalui media sosial salah satunya adalah remaja. Berbagai askes yang bisa dilakukan dalam media sosial membuat remaja menghabiskan banyak waktu dan melebihi lama penggunaan yang seharusnya sehingga dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif (Sari, 2025). APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) baru – baru ini mempublikasikan data jumlah pengguna internet di Indonesia di tahun 2025. Pengguna internet mencapai 229 juta jiwa dari total populasi

penduduk Indonesia 284 juta jiwa. Alasan menggunakan internet juga bervariasi namun, diposisi pertama adalah untuk mengakses media sosial. Jika dilihat dari hasil data sebelumnya terdapat peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia dari tahun ke tahun.

Penggunaan media sosial dibedakan menjadi 2, yakni pengguna aktif dan pasif. Pada pengguna yang aktif mereka cenderung terlihat lebih aktif dan terlibat dalam menggunakan media sosial dengan melakukan interaksi secara online dengan menggunakan fitur dalam media sosial termasuk dalam memberikan dan menerima komentar, update status, foto, video dan lainnya. Sedangkan pada pengguna yang pasif mereka tidak terlalu melakukan interaksi tetapi hanya mengakses media sosial saja (Irma, 2021).

Media sosial bisa memberikan dampak yang positif apabila digunakan dengan bijak. Dampak positifnya seperti bisa menjadi sarana penyalur bakat, hobi, menambah pengetahuan, keterampilan dan menjalin relasi. Namun apabila tidak digunakan dengan bijak maka akan menimbulkan dampak negatif apabila digunakan secara berlebihan dan dalam jangka waktu yang lama. Dampak negatif dari penggunaan media sosial bisa menimbulkan kecenderungan yang berpotensi menjadi kecanduan (Lay et al., 2023).

Kecenderungan diartikan sebagai suatu proses psikologis yang mempengaruhi perilaku dan reaksi seseorang dalam situasi tertentu (Kernberg, 2006). Kecenderungan *social media addiction* adalah suatu keadaan di mana seseorang menggunakan media sosial secara berlebihan dengan tujuan mendapatkan kesenangan dari berbagai informasi dan akses yang tersedia di media sosial (Gunawan, 2024). Kecanduan merupakan sebuah perilaku ketergantungan terhadap sesuatu hal yang disukai, hal tersebut membuat individu melakukannya secara terus menerus sehingga sampai pada saat individu tidak bisa lagi mengendalikan dirinya dan memberikan dampak yang negatif terhadap diri sendiri (Fairina, 2023). Adanya sebuah kesenjangan yang terjadi di antara kehidupan nyata dan dunia maya yang dimana banyak orang yang mungkin merasa perlu untuk menampilkan pencapaian atau hal yang menurutnya suatu kebahagiaan, sehingga mereka merasa tertekan untuk memenuhi standar yang tidak realistis. Karena itulah media sosial bisa menjadi sumber stres (Sari et al., 2023).

Metode yang bisa digunakan dalam melihat apakah seseorang tersebut mengalami kecanduan atau tidak dapat dilakukan dengan melihat durasi penggunaan media sosialnya. Individu yang mengakses media sosial dalam waktu 1 – 3 jam per hari tergolong kepada kategori *recreational user* atau pengguna hanya menggunakan media sosial untuk sebagai hiburan, melakukan interaksi serta mencari informasi. Individu yang menggunakan media sosial dengan durasi 4 - 6 jam per hari tergolong pada kategori *atrisk user* (cenderung mengalami kecanduan) artinya seseorang tersebut beresiko menjadi kecanduan. Kategori *addict* (kecanduan) ditentukan pada seseorang yang menggunakan media sosial dalam durasi lebih dari 6 jam per hari (Andreassen & Pallesen, 2014).

Disisi lain menurut Ghiffiths (2000), tanda apabila individu mengalami kecanduan media sosial tidak hanya dilihat berdasarkan durasi penggunaannya saja. Tetapi harus dilihat berdasarkan aspek yaitu, aktivitas yang didominasi (*salience*), perasaan yang gelisah apabila tidak mengakses media sosial (*withdrawl symptom*), aktivitas online yang meningkat (*tolerance*), perasaan yang dimodifikasi dengan menggunakan media sosial (*mood modification*), pengguna yang sudah lama tidak menggunakan media sosial kemudian kembali menggunakannya lagi (*relapse*), masalah yang terjadi karena menggunakan media sosial (*conflict*) (Hartinah et al., 2019).

Dampak kecanduan media sosial di dalam bidang pendidikan adalah peserta didik menjadi lebih malas dalam belajar, melakukan akses media sosial dalam proses pembelajaran dan itu dilakukan bukan untuk materi pembelajaran, hal yang dilihat di media sosial seperti cuplikan sinetron, film, drama korea dan lainnya ditirukan dalam kehidupan sosial. Prestasi peserta didik menjadi menurun karena kurang fokus dalam proses pembelajaran. Peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial sehingga waktu belajar menjadi berkurang (Syifa et al., 2023).

Kecanduan media sosial bisa terjadi dikarenakan *academic stress*, kesepian, dan pengendalian diri yang rendah (Jamaludin et al., 2022). Namun, disisi lain media sosial justru bisa menjadi sarana *coping* yang bisa menurunkan tingkat stres seseorang tapi dalam artian dibatasi dan dilakukan dengan bijak. Salah satu dampak yang sangat diwaspadai oleh orang tua dan guru dari banyaknya dampak negatif terhadap penggunaan media sosial adalah dampak pada perilaku belajar siswa yang dikarenakan siswa terlalu berlebihan dalam menggunakan media sosial sehingga

berdampak terhadap perilaku belajarnya disekolah (Agustiah et al., 2020), dan berdampak terhadap prestasi akademik siswa karena mereka lebih banyak dan suka menggunakan internet dan lebih menghabiskan waktu disana dari pada untuk belajar (Mulyono, 2021).

Menurut Saifuddin (2023), lembaga pendidikan pada konteks tertentu juga memberikan beban yang berlebihan kepada siswa, misalnya dalam bentuk tuntutan, tugas sekolah yang banyak, serta durasi pembelajaran yang panjang. Berbagai permasalahan tersebut menyebabkan kondisi psikologis individu rentan mengalami *academic stress*. Oleh karena itu kondisi *academic stress* ini memicu kerentanan individu untuk mengakses internet lebih lama sebagai sarana untuk menghindari berbagai permasalahan sekolah serta mencari kenyamanan (Hilma, 2024).

Penelitian sebelumnya menyatakan sebanyak 48% remaja mempunyai tingkat kecanduan yang tinggi terhadap media sosial, dan pada tingkat kecanduan yang rendah terdapat lebih dari 50% remaja (Aprilia et al., 2020). Ini juga terdapat dalam penelitian oleh Syafwan dan Daulay (2023), bahwa ditemukan remaja yang mengalami kecanduan media sosial dari tingkat sedang ke sangat tinggi sebanyak 78 siswa (44,8%). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fernandes et al., (2021) pada 10 siswa SMA di Kota Padang, delapan dari sepuluh siswa menyatakan bahwa mereka merasa kosong dan bosan apabila tidak ada internet dan beberapa siswa mengatakan saat ada masalah dalam proses pembelajaran mereka mengalihkan pikirannya dengan menggunakan internet yang diluar kepentingan sekolah yaitu media sosial Instagram, Facebook dan Line.

Hasil penelitian dari Ferdianto dan Muhid (2020), didapatkan bahwa rata – rata siswa mengalami *academic stress* yang tergolong sangat tinggi, terbukti pada data deskriptif diperoleh nilai mean empirik lebih besar dari mean hipotetik yaitu $63.171 > 60$ yang artinya sebanyak 45.6% siswa mengalami *academic stress* yang sangat tinggi. *Academic stress* sering terjadi pada siswa kelas XII, hal itu karena siswa kelas XII dihadapkan dengan banyak prioritas yang memberikan tekanan pemicu stres seperti tugas harian, ulangan harian, ujian praktek, persiapan untuk daftar ujian untuk kuliah seperti SNMPTN, USBN, UN, SBMPTN dan UM (Awwal, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil pengecekan data pada siswa SMA oleh Hendra et al., (2022), siswa yang mengalami peningkatan dalam stres mayoritas siswa kelas XII karena banyaknya tugas yang didapatkan dari guru, praktek dan beberapa ujian yang akan dilakukan dalam waktu dekat membuatnya cenderung mengalami peningkatan dalam stres. Temuan inilah yang sehingga membuat peneliti ingin melakukan penelitian dengan subjek siswa kelas XII.

Berdasarkan latar belakang diatas, perlu melakukan penelitian terhadap *academic stress* dengan kecenderungan *social media addiction* karena dari penjelasan dan hasil dari beberapa penelitian yang lalu dipaparkan adanya hubungan terhadap kedua variabel tersebut dan dikuatkan dengan hasil suatu penelitian, bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan terhadap *academic stress* dengan *social media addiction*. Yang mana saat seseorang mengalami *academic stress* otomatis perilakunya akan terpengaruhi dan membuatnya mengalami kecanduan media sosial (Anggreani, 2018). Oleh karena itu disimpulkan apabila *academic stress* tinggi otomatis tingkat kecanduan media sosial juga menjadi tinggi (Jamaludin et al, 2022).

Berdasarkan dari teori dan temuan dari hasil penelitian sebelumnya, bahwa didapatkan korelasi yang positif terhadap *academic stress* dan *social media addiction*, yang dalam artian semakin tingginya tingkat *academic stress* maka semakin tinggi juga *social media addiction*. Untuk itu peneliti memiliki ketertarikan dalam melakukan penelitian yang lebih lanjut tentang hubungan *academic stress* dengan kecenderungan *social media addiction* pada siswa setara sekolah menengah atas (SMA/MA/SMK). Dengan harapan peneliti dari hasil yang didapatkan bisa membantu meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak *academic stress*, mengingatkan siswa untuk lebih efektif lagi dalam mengatasi *academic stress* agar tidak menimbulkan hal negatif lainnya seperti *social media addiction*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Yang analisisnya dijelaskan dengan data – data numerikal (angka) yang nantinya diolah menggunakan metode statistika. Pendekatan ini biasanya dilakukan pada penelitian inferensial dalam pengujian hipotesis dan meletakkan hasil kesimpulannya pada probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil dan pada umumnya digunakan dalam sampel yang besar (Azwar, 2013). Desain penelitian kuantitatif korelasional yang digunakan

dalam penelitian ini. Arikunto (2006) mengatakan penelitian kuantitatif korelasional merupakan sebuah penelitian dengan melihat ada atau tidak adanya hubungan diantara variabel. Desain penelitian ini mengacu pada tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Yang mana disini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas *academic stress* dan variabel terikat kecenderungan *social media addiction*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA/MA/MK kelas XII yang mengakses media sosial dengan jumlah sampel 391 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang didasarkan pada karakteristik atau kriteria yang spesifik dibutuhkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa SMA/MA/SMK kelas XII, yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Siswa SMA/MA/SMK kelas XII
2. Mempunyai media sosial
3. Menggunakan media sosial dalam durasi 4 - 6 jam/hari dan lebih dari 6 jam/hari.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *academic stress* adalah ESSA (*educational stress scale for adolescents*) oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) terdiri dari lima aspek: *pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation stress dan despondency* dan mengacu pada skala yang dikembangkan dan diadaptasi oleh Sihotang (2021). Uji reabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,808 dan koefisien validitas isi Aikens' V bergerak antara 0,75 hingga 0,91. Dengan jumlah aitem 16 menggunakan model skala likert dengan skor 5 (sangat setuju/SS), 4 (setuju/S), 3 (netral/N), 2 (tidak setuju/TS), dan 1 (sangat tidak setuju/STS).

Untuk *social media addiction* menggunakan alat ukur dari Andreassen et al., (2012) yaitu, BSMAS (*social media addiction scale*) terdiri dari enam dimensi yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, dan relapse*. alat ukur ini sudah diterjemahkan ke dalam beberapa bahasa dan diuji pada populasi yang besar dan universal serta memiliki reabilitas internal yang tinggi (Cronbach's $\alpha = .88$). Menggunakan skala penelitian oleh Sohib, R (2024). Terdiri dari 18 item yang bersifat unidimensional. Setiap item pernyataan menggunakan skala likert 5 poin yaitu (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering, (5) selalu.

Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah *non parametric* dengan uji analisis *Spearman's rho*. Untuk rumus pengkategorian skor pada kedua variabel nantinya menggunakan panduan kategorisasi oleh Azwar (2012). Analisa data penelitian menggunakan bantuan program aplikasi *SPSS for Windows versi 25*. Dan beberapa uji yang harus memenuhi syarat utama, yaitu; uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *academic stress* dengan kecenderungan *social media addiction* pada siswa setara menengah atas (SMA/MA/SMK). Responden dalam penelitian ini sebanyak 391 orang yang merupakan siswa kelas 12 SMA,MA,SMK. Responden mengisi dua jenis skala penelitian yaitu *academic stress* dan *social media addiction*. Data di deskripsikan dalam bentuk skor hipotetik dan skor empirik. Skor hipotetik dihitung secara manual berdasarkan ketentuan dari penyusunan skala dan skor empirik dihitung menggunakan SPSS 25.

Didapatkan dari hasil penelitian bahwa, siswa menggunakan media sosial 4 – 6 jam sehari sebanyak 157 orang dan lebih dari 6 jam sehari sebanyak 234 orang , yang artinya bahwa banyak siswa dari total keseluruhan sampel pada penelitian ini cenderung mengalami *social media addiction*. Jenis media sosial yang banyak digunakan dari hasil penelitian adalah *Instragram*, yang paling sedikit *Facebook* dan *Line* dan masing masing responden menggunakan lebih dari satu media sosial.

Tabel 1. Skor Hipotetik dan skor Empirik Skala *Academic Stress* dan *Social Media Addiction*

| Variabel | Skor Hipotetik | | | | Skor Empirik | | | |
|----------|----------------|-----|------|------|--------------|-----|-------|-------|
| | Min | Max | Mean | SD | Min | Max | Mean | SD |
| AS | 16 | 80 | 48 | 10.6 | 30 | 80 | 58.05 | 9.267 |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|-------|--------|
| SMA | 18 | 90 | 54 | 12 | 18 | 90 | 59.17 | 14.587 |
|-----|----|----|----|----|----|----|-------|--------|

Sumber: Olah Data Manual dan Menggunakan SPSS

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa nilai mean empirik pada skala *academic stress* adalah 58,05, sedangkan pada hipotetiknya nilai mean sebesar 48. Pada skala *social media addiction*, nilai empiriknya sebesar 59,17 dan nilai hipotetiknya sebesar 54. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata – rata empirik *academic stress* lebih tinggi dibandingkan rata – rata hipotetiknya, yang artinya kondisi ideal tercapai atau terpenuhi bahkan melebihi dengan artian tingkat *academic stress* siswa berada di atas rata – rata yang diharapkan. Begitupun dengan rata – rata empirik *social media addiction* lebih tinggi dari pada hipotetik pada *social media addiction* yang menandakan bahwa *social media addiction* siswa juga berada di atas rata – rata yang diperkirakan.

Tabel 2. Kategori Subjek Berdasarkan Skala *Academic Stress*

| Rumus | Skor | Kategori | (F) | % |
|----------------------------------|----------------------|---------------|-----|------|
| $X \leq M - 1,5 SD$ | $X < 32.1$ | Sangat Rendah | 3 | 0.8 |
| $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ | $32.1 < X \leq 42.7$ | Rendah | 17 | 4.3 |
| $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ | $42.7 < X \leq 53.3$ | Sedang | 105 | 26.9 |
| $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ | $53.3 < X \leq 63.9$ | Tinggi | 136 | 34.8 |
| $M + 1,5 SD < X$ | $63.9 < X$ | Sangat Tinggi | 130 | 33.2 |
| Jumlah | | | 391 | 100 |

Sumber: Olah Data Manual

Berdasarkan tabel 2, terdapat sebanyak 3 partisipan (0,8%) memiliki tingkat *academic stress* dengan kategori sangat rendah yaitu dengan skor kurang dari 32,1. Untuk kategori rendah terdapat 17 partisipan (4,3%) dengan skor antara 32,1 hingga kurang dari 42,7. Selanjutnya terdapat 105 partisipan (26,9%) dengan kategori sedang yaitu dengan skor antara 42,7 hingga kurang dari 53,3. Mayoritas partisipan sebanyak 136 (34,8%) berada pada kategori tinggi dengan skor antara 53,3 hingga kurang dari 63,9. Kemudian pada kategori sangat tinggi terdapat 130 partisipan (33,2%) dengan skor 63,9 keatas. Berdasarkan hasil, dapat disimpulkan bahwa siswa setara sekolah menengah atas (SMA, MA, SMK) mengalami *academic stress* yang tinggi namun tidak berada pada tingkat sangat tinggi.

Tabel 3. Kategori Subjek Berdasarkan Skala *Social Media Addiction*

| Rumus | Skor | Kategori | (F) | % |
|----------------------------------|------------------|---------------|-----|------|
| $X \leq M - 1,5 SD$ | $X < 36$ | Sangat Rendah | 30 | 7.7 |
| $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ | $36 < X \leq 48$ | Rendah | 65 | 16.6 |
| $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ | $48 < X \leq 60$ | Sedang | 114 | 29.2 |
| $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ | $60 < X \leq 72$ | Tinggi | 102 | 26.1 |
| $M + 1,5 SD < X$ | $72 < X$ | Sangat Tinggi | 80 | 20.5 |
| Jumlah | | | 391 | 100 |

Sumber: Olah Data Manual

Berdasarkan Tabel 3, diketahui sebanyak 30 partisipan (7,7%) berada pada kategori sangat rendah yang dengan jumlah skor kurang 36. Sebanyak 65 partisipan (16,6%) dengan kategori rendah, 114 partisipan (29,2%) pada kategori sedang, 102 partisipan (26,1%) pada kategori tinggi dan 80 partisipan (20,5%) pada kategori sangat tinggi. Dari hasil, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa setara sekolah menengah atas (SMA, MA, SMK) yang menjadi partisipan pada penelitian ini cenderung mengalami kecenderungan *social media addiction* pada kategori sedang.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 25 dengan pengujian *Kolmogorow Smirnov*. Untuk pengambilan keputusan dalam uji normalitas berdasarkan pada nilai signifikansi $> 0,05$ adalah data berdistribusi normal sedangkan $< 0,05$ tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai sig. untuk *academic stress* 0,000 dan *social media addiction* 0,000. Masing masing memiliki nilai sig. $< 0,05$ maka data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara kedua variabel penelitian ini bersifat linear atau tidak. Penilaiannya berdasarkan pada nilai signifikansi *Deviation From*

Linearity. Hubungan kedua variabel dianggap linear apabila nilai signifikansinya $> 0,05$ dan sebaliknya jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak linear. Peneliti melakukan uji linearitas menggunakan SPSS 25. Berdasarkan hasil pada hasil analisis antara variabel *academic stress* dan *social media addiction*, nilai Sig. *Deviation from Linearity* sebesar 0,015 ($p,0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak bersifat linear. Oleh karena itu, pengujian uji hipotesis menggunakan *product moment correlation* tidak bisa digunakan karena hasil dari dua skala menghasilkan data yang tidak normal dan tidak linear sehingga syarat untuk analisis parametrik belum terpenuhi. Maka, peneliti menggunakan *non parametric* sebagai analisis data alternatif untuk menguji hipotesis pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan *spearman's rho* karena hasil dari dua skala menghasilkan data yang tidak normal dan tidak linear (Siegel, 1956).

Uji hipotesis menggunakan analisis non parametrik dengan uji korelasi *Spearman's rho*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisiensi korelasi *Spearman* sebesar (r) 0,630 dengan nilai signifikansi $p < 0.000$ ($p < 0,05$). Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_o) ditolak. Hal ini tentu saja menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan yang kuat antara *academic stress* dengan kecenderungan *social media addiction* pada partisipan penelitian. Menandakan adanya hubungan yang searah yang apabila *academic stress* tinggi maka *social media addiction* akan cenderung meningkat.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara *academic stress* dengan kecenderungan *social media addiction* pada siswa setara sekolah menengah atas (SMA/SMK/MA). Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *academic stress* dengan *social media addiction* pada siswa setara sekolah menengah atas (SMA/SMK/MA) ($\rho = 0,630$; $p < 0,05$). Artinya H_a diterima dan H_o ditolak, terdapat hubungan yang positif dengan kekuatan yang kuat antara *academic stress* dengan kecenderungan *social media addiction* pada partisipan penelitian. Menandakan adanya hubungan yang searah yang apabila *academic stress* tinggi maka *social media addiction* akan cenderung meningkat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Jamaludin et al., (2022), juga membuktikan bahwa kecanduan media sosial terjadi karena *academic stress* yang tinggi, kedua variabel memiliki hubungan yang positif dan searah. Maghfira & Dewi (2024) juga mendapatkan hasil yang positif terhadap kedua variabel dengan koefisien korelasi 0,321 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya adanya korelasi antara *academic stress* dengan *social media addiction* dan membuktikan bahwa *academic stress* menjadi faktor seseorang mengalami kecenderungan *social media addiction*. Kemudian, apabila variabel *academic stress* naik maka *social media addiction* akan ikut naik begitupun sebaliknya jika *academic stress* rendah maka semakin rendah juga *social media addiction* (Syafwan & Daulay, 2023).

Hubungan positif yang ditemukan antara *academic stress* dengan kecenderungan *social media addiction* dijelaskan berdasarkan teori *stress buffering*. Penelitian yang dilakukan oleh Li (2021) dilakukan pada remaja SMA dan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa efek *stress buffering* dari peristiwa yang positif berkorelasi erat dengan mode perubahan stres pada remaja. Dengan memahami pola *stress buffering* dari peristiwa yang positif maka akan membantu dalam memprediksi serta membimbing remaja dalam menghadapi pengeloaan stres yang tepat. Namun, apabila tidak memahami pola maka hasilnya seperti penelitian ini, yang awalnya mungkin siswa menggunakan media sosial sebagai *coping* untuk mengalihkan perhatiannya terhadap stres yang terjadi pada akademik, kemudian melakukan *coping* yang tidak sehat sehingga berubah menjadi cenderung kecanduan.

Kemudian jika dilihat dari hasil deskripsi data, rata – rata empirik *academic stress* pada responden berada di atas rata – rata hipotetik, yang artinya kondisi ideal tercapai atau terpenuhi bahkan melebihi dan tingkat *academic stress* siswa berada pada di atas rata – rata yang diharapkan. Dan pada kecenderungan *social media addiction* didapatkan hasil bahwa sebagian rata – rata empirik kecenderungan *social media addiction* responden berada diatas rata – rata hipotetik dan ada satu aspek yang rata – rata empiriknya lebih kecil dari pada hipotetiknya, maka artinya kecenderungan *social media addiction* berada diatas tingkat yang diharapkan, tetapi ada satu aspek yang mungkin

masih bisa diatasi responden sehingga nilainya lebih rendah dari pada yang diharapkan. Pada hasil penelitian ini kecenderungan *social media addiction* berada pada kategori sedang.

Pada durasi penggunaan media sosial, sebagian besar siswa (234) pada penelitian ini menggunakan media sosial selama lebih dari 6 jam sehari (59,8%) dan sebanyak 157 (40,2%) menggunakan media sosial selama 4 – 6 jam sehari. Jika dinilai berdasarkan teori dari Andreassen dan Pallesen (2014) yang memutuskan apakah individu mengalami kecanduan atau tidak berdasarkan durasi penggunaannya yaitu, seseorang yang mengakses media sosial dengan jangka waktu lebih dari 6 jam/hari termasuk pada kategori *addict* sedangkan pada durasi 1 – 3 jam/hari adalah *recreationer user* dan 4 – 6 jam/hari dalam kategori *atrisk user*. Artinya pada penelitian ini sebagian besar siswa berada pada kategori *addict* dan beberapa siswa berada pada kategori *atrisk user*. Apabila menggunakan media sosial terlalu lama maka seseorang akan susah dalam mengalihkan aktivitasnya dan berujung pada penggunaan media sosial yang bermasalah (Nurbaiti et al., 2022). Untuk jenis media sosial yang banyak digunakan adalah Instagram dan disusul oleh WhatsAap, Tiktok, Twitter, kemudian yang paling sedikit digunakan adalah Facebook dan Line.

Penelitian ini tentunya juga memiliki keterbatasan yang perlu disebutkan untuk menghindari gagasan yang berlebih. Pertama, penelitian ini tidak menyebar secara menyeluruh pada semua provinsi di Indonesia, hanya beberapa provinsi saja dan jumlah responden yang didapatkan pada setiap provinsi juga tidak merata sehingga mengakibatkan data tidak berkontribusi secara normal dan tidak linear sehingga, diharuskan menggunakan uji non parametrik seperti Spearman's rho. Kedua, pada ukuran sampel (391) mungkin belum mencakup secara luas sehingga hasilnya kurang tersimpulkan. Dan yang paling penting pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online yang bisa meyebabkan bias respon, mungkin saja siswa tidak sepenuhnya jujur tentang tingkat academic stress dan social media addiction mereka, yang memiliki potensi mempengaruhi validitas (Sugiyono, 2013).

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *academic stress* yang dialami siswa berada dalam kategori tinggi dan pada *social media addiction* berada pada kategori sedang yang artinya terdapat hubungan positif dengan kekuatan yang kuat antara *academic stress* dengan kecenderungan *social media addiction* pada siswa setara sekolah menengah atas (SMA/MA/SMK).

SARAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu data tidak berdistribusi normal dan tidak linear dikarenakan beberapa hal. maka dari itu, untuk penelitian selanjutnya harus lebih memperhatikan data penelitian apakah sudah sesuai dan populasinya sudah cukup untuk mendapatkan hasil yang normal dan linear. Bagi siswa diharapkan untuk lebih bisa mencari kegiatan yang lebih positif dalam mengelola stres akademik yang terjadi dan mengontrol diri, membatasi diri dalam menggunakan media sosial agar tidak terjadi kecanduan media sosial. Untuk guru dan orang tua bisa membantu mengelola stres akademik stres yang baik dan lebih positif sehingga siswa tidak mengalihkannya kepada hal yang berujung menjadi negatif seperti kecanduan media sosial. Psikolog bisa membantu mengembangkan program intervensi guna membantu siswa dalam mengelola stres akademik maupun mengatasi kecanduan media sosial serta membantu siswa dalam melakukan coping stres yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiah, D., Fauzi, T., & Ramadhani, E. (2020). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Belajar Siswa. *ISLAMIC COUNSELING* Jurnal BimbinganKonselingIslam,4(2),181.

- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053–4061.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 15–22.
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Anggreani, N. (2018). Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Psikoborneo*, 6(2), 158-164.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Arikunto. 2006. *Prosesur penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Awwal, M. A. R. (2020). Pengaruh strategi coping, efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik remaja SMA Kelas 12 (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fairina, Y. (2023). Hubungan Antara Relasi Sosial Dengan Kecanduan GameOnline Pada Remaja Kelas Xi Di Sma BudisatryaMedan. 11–12.
- Fernandes, F., Sari, A. Y., & Mahathir, M. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMA N" X" Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 17(1), 1-13.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418. <http://doi.org/10.3109/16066350009005587> ale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
- Gunawan, R. N. G. (2024, August). Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa dan Kaitannya dengan Kontrol Diri. In *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF) (Vol. 8, pp. 5356-5367)*.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123
- Hendra, R., Setiyadi, B., & Bahri, Z. (2022). Coping Stres dalam Aktivitas Belajar pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 4(02), 24-39.
- Hilma, Puspa (2024) Hubungan Stres Akademik Dengan Kecanduan Bermedia Sosial Instagram Mahasiswa Fakultas syariah. Skripsi thesis, UIN Imam Bonjol Padang.
- Irma, R. (2021). Analisis Perilaku Terhadap penggunaan media Sosial Di SMA Wisuda Pontianak (Doctoral dissertation, UK Data Archive).
- Jamaludin, J., Syarifah, A., & Karyadi, K. (2022). Faktor – faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 6(2), 138-155.
- Kernberg, O. F. (2006). *Psikologi dan Psikiatri*. Jakarta: Erlangga.
- Lay, T. A., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran fear of missing out?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 605-615.
- Li, Q., Zhao, L., Xue, Y., & Feng, L. (2021). Stress-buffering pattern of positive events on adolescents: An exploratory study based on social networks. *Computers in Human Behavior*, 114, 106565.

- Maghfira, M. A., & Dewi, R. (2024). Hubungan Stres Akademik dan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In Bandung Conference Series Psychology Science Учредители: Universitas Islam Bandung (Unisba) (Vol. 4, No. 2, pp. 944-950).
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Simki economic*, 4(1), 57– 65.
- Nurbaiti, F., Faradiba, A. T., & Aisyah, A. (2022). Peran Faktor Kepribadian Extraversion, Neuroticism Personality Trait Terhadap Problematic Sosial Media Use Pada Remaja Akhir Pengguna Twitter. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 24–33.
<https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2028>
- Saifuddin, Ahmad. (2023). Psikologi SIBER “Memahami Interaksi dan Perilaku Manusia dalam Dunia Digital”. Kencana:PRENADAMEDIA GROUP.
- Sari, R. F. (2025). Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Tingkat Stres Remaja Di SMP N 1 Sipirok Tahun 2024.
- Sari, S. K., Soleha, T. U., Sutarto, S., & ... (2023). Hubungan Antara Adiksi Media Sosial Dengan Derajat Stres Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. ... *Profession Journal of ...*, 11(April 2021), 655–664.
- Sihotang, A. I. (2021). Adaptasi Alat Ukur Stres Akademik Untuk Remaja (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara)
- Sohib, R. A. R. (2024). Pengaruh social media addiction, self control, boredom proneness dan subjective norms terhadap phubbing pada mahasiswa (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M., Hou, Xiang-yu., & Xu, Ai-Qiang. (2011). Educational stres scale for adolescents: development, validity and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assesment*, 29(6), 534-546.
- Syafwan, A. L., & Daulay, N. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan Media Sosial Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 441-449.
- Syifa, S. F., Istirohmah, A. N., Lestari, P., & Azizah, M. N. (2023). Dampak penggunaan media sosial terhadap prestasi belajar peserta didik. *Jurnal BELAINDIKA (Pembelajaran Dan Inovasi Pendidikan)*, 5(1), 21-27.