JURNAL MITRA SEHAT

p-ISSN: **2089-2551** e-ISSN: **2615-143X**
https://journal.stikmks.ac.id/a
Volume 16, Nomor 4, November 2026

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 MAKASSAR

Ilham Syam[1], Hardianti[2*], Andi Sani Silwanah[1], Suarni[2], Dela Lily Bulohroy[2]

[1]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar
[*2]Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

[*]Alamat Korespondensi: hardianti.naim@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Masalah kesehatan mental remaja terus meningkat; secara global satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, dan di Indonesia 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Bersamaan dengan itu, penggunaan media sosial yang bermasalah pada remaja meningkat dan diduga berkaitan dengan stres.
Tujuan: Menganalisis hubungan tingkat stres dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMP Negeri 2 Makassar.
Metode: Penelitian kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada Juli–Agustus 2025. Sampel berjumlah 226 siswa kelas VIII dan IX dari populasi 520 siswa yang dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) adaptasi 18 butir, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *chi-square* ($\alpha = 0{,}05$).
Hasil: Sebanyak 56,6% responden mengalami stres berat dan 90,3% menunjukkan penggunaan media sosial tidak normal. Penggunaan media sosial tidak normal ditemukan pada 96,9% responden dengan stres berat dan 81,6% responden dengan stres sedang. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan penggunaan media sosial ($p < 0{,}001$).
Kesimpulan: Semakin berat stres yang dialami remaja, semakin besar kecenderungan penggunaan media sosial yang tidak normal, sehingga diperlukan program manajemen stres dan literasi digital berbasis sekolah.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Media Sosial; Remaja; Stres

PENDAHULUAN

Masa remaja, yang oleh *World Health Organization* (WHO) dibatasi pada rentang usia 10–19 tahun, merupakan periode transisi dengan perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung cepat, sehingga remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental (WHO, 2025). Secara global, satu dari tujuh remaja (14,3%) mengalami kondisi kesehatan mental dan kondisi ini menyumbang sekitar 15% dari total beban penyakit pada kelompok usia 10–19 tahun (WHO, 2025). Prevalensi depresi diperkirakan mencapai 1,3% pada usia 10–14 tahun dan 3,4% pada usia 15–19 tahun, sedangkan gangguan kecemasan mencapai 4,1% dan 5,3% pada kelompok usia yang sama, bahkan bunuh diri kini menjadi penyebab kematian ketiga terbanyak pada kelompok usia 15–29 tahun (WHO, 2025). Stres yang dialami terus-menerus tanpa strategi koping yang adaptif merupakan salah satu jalur yang dapat mengantarkan remaja pada kondisi kecemasan dan depresi tersebut (Lazarus & Folkman, 1984).

Di sisi lain, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Media sosial merupakan sarana berbasis daring yang memungkinkan penggunanya membuat dan membagikan konten, berinteraksi, serta membangun jejaring sosial, sehingga memberikan manfaat berupa

perluasan relasi, kemudahan memperoleh informasi, dan hiburan (Arini, 2020). Namun, pemanfaatan yang berlebihan dapat memicu perbandingan sosial, *cyberbullying*, serta tekanan untuk menampilkan citra diri tertentu yang berkaitan dengan munculnya stres dan depresi pada remaja (Karim et al., 2020; Vidal et al., 2020). Laporan *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) yang melibatkan hampir 280.000 remaja usia 11, 13, dan 15 tahun di 44 negara menunjukkan bahwa penggunaan media sosial bermasalah meningkat dari 7% pada tahun 2018 menjadi 11% pada tahun 2022, dengan proporsi lebih tinggi pada remaja perempuan (13%) dibandingkan laki-laki (9%) (Boniel-Nissim et al., 2024). Meta-analisis terhadap 63 sampel dengan 34.798 responden dari 32 negara juga melaporkan prevalensi kecanduan media sosial sebesar 5–25% bergantung pada kriteria klasifikasi yang digunakan, dan prevalensi di negara berbudaya kolektivis (31%) mencapai dua kali lipat negara individualis (14%) (Cheng et al., 2021).

Indonesia sebagai negara berbudaya kolektivis memiliki tingkat penetrasi internet dan media sosial yang terus meningkat. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2026 mencatat jumlah pengguna internet mencapai 235,26 juta jiwa dengan tingkat penetrasi 81,72%, meningkat dari 79,5% pada tahun 2024, dan Generasi Z yang mencakup remaja usia sekolah memiliki tingkat penetrasi sebesar 89,02% (APJII, 2026). Laporan *Digital 2026: Indonesia* juga mencatat 180 juta identitas pengguna media sosial pada Oktober 2025 atau setara 62,9% dari total populasi, meningkat 26% dibandingkan tahun sebelumnya (Kemp, 2025). Pada saat yang sama, *Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) melaporkan bahwa satu dari tiga remaja usia 10–17 tahun (34,9%) atau setara 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan 5,5% atau sekitar 2,45 juta remaja memenuhi kriteria gangguan mental dengan gangguan kecemasan sebagai jenis yang paling banyak ditemukan (3,7%) (Center for Reproductive Health et al., 2022). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa prevalensi depresi tertinggi terdapat pada kelompok usia 15–24 tahun (2%), 61% di antaranya pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup dalam sebulan terakhir, dan hanya 10,4% yang mencari pengobatan (Kemenkes RI, 2023).

Di tingkat provinsi, prevalensi depresi di Sulawesi Selatan mencapai 1,7%, lebih tinggi dari angka nasional sebesar 1,4%, dan menempatkan provinsi ini pada urutan keempat tertinggi di Indonesia (Kemenkes RI, 2023). Kota Makassar sebagai kota metropolitan dengan akses internet yang luas berpotensi memperbesar paparan media sosial pada remaja, terlebih prevalensi depresi pada penduduk usia muda di perkotaan (2,5%) tercatat dua kali lipat dibandingkan di perdesaan (1,23%) (Kemenkes RI, 2023). Remaja usia sekolah menengah pertama berada pada fase remaja awal yang menghadapi tuntutan akademik, perubahan pubertas, dan kebutuhan akan penerimaan teman sebaya, dan stres akademik dilaporkan banyak dialami oleh siswa SMP (Amanah et al., 2023). Kelompok usia ini juga berada pada jendela kerentanan perkembangan, di mana penggunaan media sosial yang lebih tinggi memprediksi penurunan kepuasan hidup (Orben et al., 2022).

Bukti internasional menunjukkan adanya keterkaitan antara stres dan penggunaan media sosial bermasalah, namun sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi di Eropa, Amerika Utara, dan Asia Timur dengan karakteristik budaya dan pola penggunaan yang berbeda (Shannon et al., 2022). Data mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada remaja awal di Kota Makassar masih terbatas, padahal

informasi ini dibutuhkan sebagai dasar perencanaan program promosi kesehatan mental berbasis sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMP Negeri 2 Makassar.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel independen (tingkat stres) dan variabel dependen (penggunaan media sosial) dilakukan pada waktu yang sama.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Makassar, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan, pada tanggal 21 Juli sampai dengan 21 Agustus 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 2 Makassar yang berjumlah 520 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh 226 responden. Sampel dipilih dengan teknik *stratified random sampling*, yaitu populasi dibagi ke dalam strata berdasarkan tingkatan kelas (VIII dan IX), kemudian responden pada setiap strata dipilih secara acak dari siswa yang bersedia berpartisipasi.

Instrumen Penelitian

Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983). Instrumen ini terdiri atas 10 butir pernyataan dengan skala Likert 0–4 (tidak pernah = 0 hingga sangat sering = 4), dengan penilaian terbalik (*reverse scoring*) pada butir 4, 5, 7, dan 8, sehingga rentang skor total 0–40. Skor dikategorikan menjadi stres ringan (0–13), sedang (14–26), dan berat (27–40). Penggunaan media sosial diukur menggunakan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) adaptasi yang terdiri atas 18 butir pernyataan (Amira, 2022). Butir-butir tersebut dikembangkan dari enam komponen kecanduan media sosial pada BSMAS asli, yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse* (Andreassen et al., 2016). Setiap butir dinilai dengan skala Likert 1–5 (sangat jarang = 1 hingga sangat sering = 5), sehingga rentang skor total 18–90. Penggunaan media sosial dikategorikan normal apabila skor ≤ 36 dan tidak normal apabila skor > 36. BSMAS versi bahasa Indonesia sebelumnya telah terbukti valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* 0,80 (Pramukti et al., 2023).

Teknik Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan dengan membagikan tautan kuesioner secara daring kepada responden disertai konfirmasi langsung di kelas. Sebelum pengisian, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan tata cara pengisian kuesioner, kemudian mendampingi serta memantau proses pengisian untuk memastikan kelengkapan jawaban. Data sekunder berupa jumlah siswa diperoleh dari pihak sekolah.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang terkumpul diolah dengan bantuan program SPSS melalui tahap *editing*, *coding*, tabulasi, *entry data*, dan *cleaning*. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0{,}05$ untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan penggunaan media sosial. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang disertai narasi.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar dengan

nomor 039/KEPK/STIK/MKS/VII/2025 tertanggal 10 Juli 2025. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan kemungkinan dampak penelitian, kemudian menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) apabila bersedia berpartisipasi, tanpa paksaan. Kerahasiaan responden dijaga dengan prinsip anonimitas, yaitu kuesioner hanya diberi kode tanpa nama, dan data hanya disajikan secara agregat untuk kepentingan penelitian.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1. Dari 226 responden, lebih dari separuh berjenis kelamin perempuan, yaitu 125 orang (55,3%), sedangkan laki-laki berjumlah 101 orang (44,7%). Berdasarkan umur, responden terbanyak berusia 13 tahun sebanyak 104 orang (46,0%), diikuti usia 14 tahun sebanyak 89 orang (39,4%), 15 tahun sebanyak 20 orang (8,8%), 12 tahun sebanyak 12 orang (5,3%), dan 17 tahun sebanyak 1 orang (0,4%). Berdasarkan tingkatan kelas, 133 responden (58,8%) berasal dari kelas IX dan 93 responden (41,2%) dari kelas VIII.

Analisis Univariat

Hasil analisis univariat (Tabel 2) menunjukkan bahwa tidak terdapat responden dengan tingkat stres ringan. Lebih dari separuh responden berada pada kategori stres berat, yaitu 128 orang (56,6%), sedangkan 98 orang (43,4%) berada pada kategori stres sedang. Pada variabel penggunaan media sosial, mayoritas responden, yaitu 204 orang (90,3%), menunjukkan pola penggunaan yang tidak normal dan hanya 22 orang (9,7%) yang tergolong normal.

Analisis Bivariat

Tabel 3 menunjukkan bahwa proporsi penggunaan media sosial tidak normal meningkat seiring dengan beratnya tingkat stres. Pada kelompok stres berat (n = 128), sebanyak 124 responden (96,9%) menunjukkan penggunaan media sosial tidak normal dan hanya 4 responden (3,1%) yang tergolong normal. Pada kelompok stres sedang (n = 98), penggunaan tidak normal ditemukan pada 80 responden (81,6%) dan penggunaan normal pada 18 responden (18,4%).

Hasil uji *chi-square* menghasilkan nilai p < 0,001 (*continuity correction* χ^2 = 12,99; *Pearson* χ^2 = 14,68; tidak ada sel dengan nilai harapan < 5) yang lebih kecil dari α = 0,05, sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMP Negeri 2 Makassar. Responden dengan stres berat memiliki peluang sekitar tujuh kali lebih besar untuk menunjukkan penggunaan media sosial tidak normal dibandingkan responden dengan stres sedang (OR = 6,98; IK 95%: 2,28–21,36).

PEMBAHASAN

Tingkat Stres pada Remaja

Stres merupakan hubungan antara individu dan lingkungannya yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang membebani atau melampaui sumber daya yang dimilikinya serta mengancam kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam konteks pengukuran, stres yang dipersepsikan (*perceived stress*) menggambarkan sejauh mana individu menilai situasi dalam hidupnya sebagai tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikendalikan, dan melebihi kapasitas dirinya (Cohen et al., 1983). Pada remaja, sumber stres dapat berasal dari tuntutan akademik, perubahan fisik dan emosional selama pubertas, hubungan dengan teman sebaya, serta harapan orang tua (Amanah et al., 2023).

Temuan penelitian ini menggambarkan beban stres yang tinggi pada siswa SMP Negeri 2 Makassar, karena seluruh responden berada pada kategori stres sedang hingga berat dan tidak satu pun yang tergolong stres ringan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan psikologis telah menjadi pengalaman yang umum di kalangan remaja awal di lokasi penelitian, bukan hanya dialami oleh sebagian kecil siswa. Sebagian besar responden berusia 13–14 tahun dan duduk di kelas IX, yaitu fase remaja awal yang sekaligus menghadapi persiapan ujian akhir dan seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya, sehingga tuntutan akademik kemungkinan turut memperberat stres yang dirasakan.

Gambaran ini sejalan dengan penelitian Sarialioğlu & Oluç (2024) pada 716 siswa sekolah menengah di Turki yang juga menggunakan *Perceived Stress Scale* dan menemukan bahwa skor stres yang dipersepsikan berhubungan dengan usia, jenis kelamin, prestasi sekolah, durasi penggunaan media sosial per hari, serta tujuan penggunaannya. Proporsi stres dalam penelitian ini juga lebih tinggi dibandingkan temuan nasional I-NAMHS yang melaporkan 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental (Center for Reproductive Health et al., 2022), meskipun kedua angka tersebut tidak dapat dibandingkan secara langsung karena PSS mengukur persepsi stres, bukan diagnosis gangguan mental.

Secara teoretis, kondisi ini dapat dijelaskan melalui model transaksional stres dan koping, yang menyatakan bahwa tingkat stres ditentukan oleh penilaian primer terhadap besarnya ancaman dan penilaian sekunder terhadap kemampuan koping yang dimiliki (Lazarus & Folkman, 1984). Remaja awal sedang menghadapi banyak tuntutan baru secara bersamaan, sementara kemampuan regulasi emosi dan ragam strategi kopingnya masih berkembang, sehingga tuntutan yang sama lebih mudah dinilai sebagai ancaman dan menghasilkan stres yang lebih berat.

Menurut peneliti, tingginya proporsi stres berat dan tidak ditemukannya responden dengan stres ringan merupakan sinyal yang perlu ditanggapi sekolah secara serius. Beban akademik pada jenjang SMP, perubahan masa pubertas, serta paparan media sosial yang intens kemungkinan bertumpuk dan saling memperkuat. Peneliti memandang perlunya skrining stres secara berkala melalui layanan bimbingan dan konseling maupun Unit Kesehatan Sekolah (UKS), agar siswa dengan stres berat dapat dikenali dan ditangani lebih awal sebelum berkembang menjadi kecemasan atau depresi.

Penggunaan Media Sosial pada Remaja

Penggunaan media sosial yang tidak normal atau bermasalah (*problematic social media use*) adalah keterlibatan yang berlebihan terhadap media sosial yang menyerupai perilaku adiktif. Pola ini ditandai oleh enam komponen, yaitu *salience* (media sosial mendominasi pikiran), *mood modification* (digunakan untuk mengubah suasana hati), *tolerance* (kebutuhan waktu penggunaan yang terus bertambah), *withdrawal* (gelisah bila tidak dapat mengakses), *conflict* (mengganggu aktivitas dan hubungan lain), dan *relapse* (kegagalan mengurangi penggunaan) (Andreassen et al., 2016).

Penelitian ini menemukan bahwa sembilan dari sepuluh responden menunjukkan pola penggunaan media sosial yang tidak normal. Angka tersebut jauh lebih tinggi dibandingkan prevalensi penggunaan media sosial bermasalah pada remaja usia 11–15 tahun di 44 negara yang sebesar 11% (Boniel-Nissim et al., 2024), maupun estimasi meta-analisis global sebesar 5–25% (Cheng et al., 2021).

Perbedaan ini dapat dipahami dari beberapa sisi. Pertama, Cheng et al. (2021) menunjukkan bahwa prevalensi kecanduan media sosial sangat dipengaruhi oleh skema klasifikasi, di mana penggunaan titik potong yang lebih longgar menghasilkan prevalensi yang jauh lebih tinggi. Kedua, studi yang sama menemukan prevalensi di negara kolektivis mencapai 31%, yang dikaitkan dengan kuatnya

kebutuhan untuk tetap terhubung dengan kelompok sosial. Ketiga, penetrasi internet pada Generasi Z di Indonesia yang mencapai 89,02% (APJII, 2026) serta konteks perkotaan Makassar memperbesar kesempatan remaja untuk mengakses media sosial setiap saat. Studi validasi BSMAS versi Indonesia juga menunjukkan bahwa skor BSMAS berkorelasi positif dengan nomofobia (r = 0,58) dan distres psikologis (r = 0,43) (Pramukti et al., 2023), yang menegaskan bahwa skor tinggi pada instrumen ini mencerminkan pola penggunaan yang berisiko bagi kesehatan mental.

Model *Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution* (I-PACE) menjelaskan bahwa perilaku penggunaan daring yang bermasalah berkembang dari interaksi antara karakteristik individu, respons afektif dan kognitif terhadap pemicu seperti stres, serta melemahnya kontrol eksekutif. Pada awalnya penggunaan media sosial memberikan kepuasan (*gratification*), tetapi seiring waktu bergeser menjadi upaya mengompensasi perasaan negatif sehingga berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan (Brand et al., 2019).

Menurut peneliti, tingginya penggunaan media sosial tidak normal menunjukkan bahwa media sosial bagi remaja di lokasi penelitian tidak lagi sekadar sarana komunikasi dan hiburan, melainkan telah menjadi kebutuhan yang sulit dikendalikan. Mayoritas responden adalah perempuan, kelompok yang menurut laporan HBSC memiliki proporsi penggunaan media sosial bermasalah lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Boniel-Nissim et al., 2024). Peneliti juga mencermati bahwa angka 90,3% perlu ditafsirkan dengan hati-hati, karena titik potong > 36 pada rentang skor 18–90 setara dengan rata-rata jawaban sedikit di atas kategori "jarang", sehingga tergolong ambang yang cukup rendah dibandingkan kriteria yang digunakan pada studi internasional. Meskipun demikian, besarnya angka ini cukup menjadi dasar bagi sekolah untuk memasukkan literasi digital dan pengaturan waktu layar ke dalam program pembinaan siswa.

Hubungan Tingkat Stres dengan Penggunaan Media Sosial

Hasil analisis bivariat memperlihatkan pola gradien, yaitu semakin berat tingkat stres, semakin tinggi proporsi responden dengan penggunaan media sosial tidak normal, dan peluang penggunaan tidak normal pada kelompok stres berat sekitar tujuh kali lipat dibandingkan kelompok stres sedang. Pola ini mengindikasikan bahwa stres tidak sekadar menyertai, tetapi berkaitan erat dengan tingkat keterikatan remaja terhadap media sosial.

Temuan ini konsisten dengan sejumlah penelitian internasional. Meta-analisis terhadap 18 studi dengan 9.269 remaja dan dewasa muda menemukan korelasi positif yang bermakna antara penggunaan media sosial bermasalah dan stres (r = 0,313), demikian pula dengan kecemasan (r = 0,348) dan depresi (r = 0,273), tanpa perbedaan berdasarkan usia maupun jenis kelamin (Shannon et al., 2022). Pada sampel representatif 1.221 anak dan remaja usia 10–17 tahun di Jerman, stres yang dipersepsikan, kesulitan pengendalian impuls, dan prokrastinasi terbukti berhubungan dengan penggunaan media sosial bermasalah (Wartberg et al., 2021). Sarialioğlu & Oluç (2024) juga melaporkan hubungan positif yang bermakna antara kecanduan media sosial dan stres yang dipersepsikan pada remaja sekolah menengah di Turki (p < 0,01), meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah. Di Asia, penelitian pada 629 remaja Tiongkok usia 14–18 tahun menunjukkan bahwa stres berhubungan dengan penggunaan media sosial bermasalah melalui jalur mediasi berurutan *fear of missing out* (FoMO) dan afek negatif (Si et al., 2024).

Namun, tidak semua penelitian menemukan arah hubungan yang sama. Studi

longitudinal tiga gelombang pada 2.109 siswa sekolah menengah di Belanda menunjukkan bahwa penggunaan media sosial bermasalah memprediksi penurunan kesehatan mental satu tahun kemudian, tetapi kesehatan mental yang buruk tidak memprediksi penggunaan bermasalah, sementara intensitas penggunaan semata tidak berhubungan dengan kesehatan mental (Boer et al., 2021). Kohort *Adolescent Brain Cognitive Development* (ABCD) pada 11.876 remaja awal di Amerika Serikat juga menemukan bahwa peningkatan waktu penggunaan media sosial memprediksi gejala depresi pada tahun berikutnya, tetapi tidak sebaliknya (Nagata et al., 2025). Sebaliknya, penelitian longitudinal terbaru pada 1.562 remaja Italia dengan model *random intercept cross-lagged panel* membuktikan hubungan dua arah, yaitu peningkatan penggunaan media sosial bermasalah memprediksi peningkatan gejala emosional dan peningkatan gejala emosional memprediksi peningkatan penggunaan bermasalah, sehingga keduanya membentuk lingkaran umpan balik (Remondi et al., 2026). Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa arah hubungan stres dan penggunaan media sosial masih diperdebatkan dan tidak dapat dipastikan melalui desain *cross sectional* seperti pada penelitian ini.

Secara teoretis, jalur dari stres menuju penggunaan media sosial dapat dijelaskan melalui teori penggunaan internet kompensatoris (*compensatory internet use*), yang memandang penggunaan internet berlebihan sebagai upaya individu mengatasi emosi negatif atau kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata (Kardefelt-Winther, 2014). Dalam kerangka model transaksional, media sosial berfungsi sebagai strategi koping berfokus emosi yang bersifat menghindar, yang meredakan ketegangan sesaat tetapi tidak menyelesaikan sumber masalah (Lazarus & Folkman, 1984). Model I-PACE menambahkan bahwa rasa lega yang diperoleh secara berulang akan memperkuat kebiasaan tersebut hingga menjadi pola penggunaan yang sulit dikendalikan (Brand et al., 2019).

Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan stres melalui beberapa mekanisme. Teori perbandingan sosial menyatakan bahwa individu cenderung menilai dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain (Festinger, 1954), dan studi harian pada remaja membuktikan bahwa hubungan penggunaan media sosial dengan penurunan kesejahteraan dimediasi oleh perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*) (Irmer & Schmiedek, 2023). Tinjauan sistematis juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk, yang selanjutnya berkaitan dengan gejala depresi, kecemasan, dan distres psikologis pada remaja (Alonzo et al., 2021). Selain itu, remaja awal berada pada jendela kerentanan perkembangan, yaitu usia 11–13 tahun pada perempuan dan 14–15 tahun pada laki-laki, ketika penggunaan media sosial yang lebih tinggi memprediksi penurunan kepuasan hidup (Orben et al., 2022).

Menurut peneliti, hubungan stres dan penggunaan media sosial pada remaja SMP Negeri 2 Makassar paling tepat dipahami sebagai siklus yang saling memperkuat. Remaja yang tertekan beralih ke media sosial untuk mencari hiburan, pelarian, atau dukungan, tetapi penggunaan yang berlebihan justru menambah sumber stres baru melalui perbandingan sosial, FoMO, dan gangguan tidur. Oleh karena itu, intervensi yang hanya membatasi waktu layar tanpa membekali keterampilan mengelola stres, atau sebaliknya, kemungkinan kurang efektif. Peneliti merekomendasikan pendekatan terpadu di sekolah yang menggabungkan pelatihan manajemen stres dan regulasi emosi, edukasi literasi digital, serta keterlibatan orang tua

dalam menyepakati aturan penggunaan gawai di rumah.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain *cross-sectional* tidak memungkinkan penentuan hubungan sebab-akibat maupun arah hubungan antara kedua variabel. Data diperoleh melalui kuesioner laporan diri sehingga berpotensi dipengaruhi bias mengingat dan bias keinginan sosial, dan BSMAS yang digunakan merupakan versi adaptasi 18 butir dengan titik potong yang berbeda dari versi asli sehingga hasilnya perlu dibandingkan secara hati-hati dengan penelitian lain. Selain itu, analisis belum mengendalikan variabel perancu seperti jenis kelamin, stres akademik, kualitas tidur, dan dukungan keluarga, serta penelitian hanya dilakukan di satu sekolah sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMP Negeri 2 Makassar ($p < 0{,}001$), di mana proporsi penggunaan media sosial tidak normal lebih tinggi pada remaja dengan stres berat dibandingkan dengan stres sedang. Seluruh responden mengalami stres sedang hingga berat dan sebagian besar menunjukkan penggunaan media sosial yang tidak normal. Pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan disarankan mengembangkan program terpadu yang mencakup skrining stres berkala, pelatihan strategi koping adaptif, serta edukasi literasi digital dan penggunaan media sosial yang sehat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan mempertimbangkan variabel perancu untuk memastikan arah hubungan kedua variabel.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar atas dukungan dan fasilitasi selama pelaksanaan penelitian ini, serta kepada kepala sekolah, guru, dan siswa-siswi SMP Negeri 2 Makassar yang telah berpartisipasi dengan penuh kesungguhan dari awal hingga akhir penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, *56*, 101414. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414

Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis tingkat stress akademik pada siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(1), 4578–4581. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5959

Amira, F. (2022). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap munculnya academic burnout mahasiswa selama pandemi COVID-19* [Tugas akhir, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repository UPI. https://repository.upi.edu/73963/

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, *30*(2), 252–262. https://doi.org/10.1037/adb0000160

APJII. (2026). *Survei Profil Internet Indonesia 2026*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Jakarta. https://survei.apjii.or.id

Arini, D. (2020). Penyuluhan dampak positif dan negatif media sosial terhadap kalangan remaja di Desa Way Heling

Kecamatan Lengkiti Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Abdimas Universal*, *2*(1), 49–53. https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v2i1.38

Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, *116*, 106645. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645

Boniel-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., Lahti, H., Wong, S. L., Brown, J., Wilson, M., Inchley, J., & van den Eijnden, R. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey* (Vol. 6). WHO Regional Office for Europe. Copenhagen. https://www.hbsc.org

Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *104*, 1–10. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032

Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi, Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.

Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, *117*, 106845. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Irmer, A., & Schmiedek, F. (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, *1*, 12. https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, *31*, 351–354. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059

Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social media use and its connection to mental health: A systematic review. *Cureus*, *12*(6), e8627. https://doi.org/10.7759/cureus.8627

Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.

Kemp, S. (2025). *Digital 2026: Indonesia*. DataReportal. https://datareportal.com/reports/digital-2026-indonesia

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. New York.

Nagata, J. M., Otmar, C. D., Shim, J., Balasubramanian, P., Cheng, C. M., Li, E. J., Al-Shoaibi, A. A. A., Shao, I. Y., Ganson, K. T., Testa, A., Kiss, O., He, J., & Baker, F. C. (2025). Social media use and depressive symptoms during early adolescence. *JAMA Network Open*, *8*(5), e2511704. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.11704

Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S.-J., & Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, *13*, 1649. https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3

Pramukti, I., Nurmala, I., Nadhiroh, S. R., Tung, S. E. H., Gan, W. Y., Siaw, Y.-L., Yang, Y.-N., Griffiths, M. D., Lin, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2023). Problematic use of internet among Indonesia university students: Psychometric evaluation of Bergen Social Media Addiction Scale and Internet Gaming Disorder Scale-Short Form. *Psychiatry Investigation*, *20*(12), 1103–1111. https://doi.org/10.30773/pi.2022.0304

Remondi, C., La Tona, A., Salerno, L., Aiello, R., Donisi, V., Poli, S., De Caro, E. F., Delvecchio, E., & Brugnera, A. (2026). Bidirectional longitudinal associations between problematic social media use and emotional symptoms in adolescents: Results from a random intercept cross-lagged panel model. *Journal of Adolescence*. Advance online publication. https://doi.org/10.1002/jad.70237

Sarialioğlu, A., & Oluç, T. (2024). The relationship between social media addiction and perceived stress in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, *37*(4), e70000. https://doi.org/10.1111/jcap.70000

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, *9*(4), e33450. https://doi.org/10.2196/33450

Si, S., Zhang, Y., & Ding, H. (2024). Stress and problematic social media use among Chinese adolescents: A chain mediation model. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *52*(10), e13525. https://doi.org/10.2224/sbp.13525

Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *International Review of Psychiatry*, *32*(3), 235–253. https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1720623

Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, *121*, 106788. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788

WHO. (2025, September 1). *Mental health of adolescents* [Fact sheet]. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-adolescents

Lampiran:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden pada Remaja di SMP Negeri 2 Makassar

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	101	44,7
Perempuan	125	55,3
Umur		
12 tahun	12	5,3
13 tahun	104	46,0
14 tahun	89	39,4
15 tahun	20	8,8
17 tahun	1	0,4
Kelas		
VIII	93	41,2
IX	133	58,8
Total	**226**	**100,0**

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres dan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMP Negeri 2 Makassar

Variabel	n	%
Tingkat Stres		
Sedang	98	43,4
Berat	128	56,6
Total	**226**	**100,0**
Penggunaan Media Sosial		
Normal	22	9,7
Tidak Normal	204	90,3
Total	**226**	**100,0**

Sumber: Data Primer

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMP Negeri 2 Makassar

Tingkat Stres	Penggunaan Media Sosial				Total		Nilai p
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Sedang	18	18,4	80	81,6	98	100	
Berat	4	3,1	124	96,9	128	100	< 0,001
Total	**22**	**9,7**	**204**	**90,3**	**226**	**100**	

Sumber: Data Primer; uji *chi-square* (χ^2 = 12,99 dengan koreksi kontinuitas); OR = 6,98 (IK 95%: 2,28–21,36)