

## Hubungan Stres Akademik dan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Maghfira Maulisa Adzani\*, Dewi Rosiana

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*adzanimaghfira@gmail.com, dewirosiana@yahoo.com

**Abstract.** This study examines the relationship between social media addiction and academic stress among students, which can negatively impact academic performance and daily life. Involving 169 students who are currently writing their thesis and have used TikTok in the past six months, the correlation analysis results indicate a positive relationship between the two variables, with a coefficient of 0.321. The findings suggest that students should be more mindful in managing their social media usage time to reduce academic stress. This research also serves as a foundation for developing intervention programs to help students balance social media use and academic stress.

**Keywords:** *Academic Stress, Social Media Addiction, TikTok*

**Abstrak.** Penelitian ini meneliti hubungan antara kecanduan media sosial dan stres akademik pada mahasiswa, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kehidupan sehari-hari. Dengan melibatkan 169 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan telah menggunakan TikTok selama enam bulan terakhir, hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut dengan koefisien sebesar 0,321. Temuan ini menyarankan agar mahasiswa lebih bijak dalam mengelola waktu penggunaan media sosial untuk mengurangi stres akademik. Penelitian ini juga menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi untuk membantu mahasiswa menyeimbangkan penggunaan media sosial dan stres akademik.

**Kata Kunci:** *Stres Akademik, Kecanduan Media Sosial, TikTok.*

## A. Pendahuluan

Menurut Taufik & Ifdil (2013) (Barseli et al., 2017) stres akademik diartikan sebagai tekanan dan tuntutan yang berasal dari aktivitas akademik, dalam bidang akademik. Lebih lanjut Oon (2007) (Sagita et al., 2017) mengatakan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa akan mengganggu sistem kekebalan tubuh mereka, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit dan mengalami penurunan stamina fisik. Hal ini juga berdampak pada psikologi mahasiswa sehingga menimbulkan emosi yang tidak terkelola dengan baik dan sentimen rasa percaya diri (Sagita et al., 2017) [2].

Menurut Kircabun (2016) [3], media sosial adalah platform online paling populer dan dengan cepat menggantikan saluran tradisional untuk berinteraksi sebagai sarana komunikasi utama. Menurut Young & Abreu (2011) [3], media sosial bekerja dengan meniru bagaimana koneksi terbentuk di dunia nyata dan membagikan informasi ini melalui sejumlah aplikasi yang memfasilitasi pengguna berbagi konten, foto, dan video peristiwa dengan lebih cepat dan mudah (Zanah & Rahardjo, 2020) [4].

Moqbel & Kock (2018) [5] mendefinisikan definisi luas kecanduan media sosial sebagai ketergantungan psikologis pada penggunaan media sosial yang berdampak negatif pada tugas-tugas penting lainnya (Zanah & Rahardjo, 2020) [4].

Pada tahun 2023, *TikTok*, aplikasi berbagi video pendek milik *ByteDance*, akan terus menempati peringkat di antara aplikasi jejaring sosial yang paling banyak digunakan secara global, termasuk di Indonesia. Hal ini dibuktikan oleh sebagian besar pengguna di Indonesia. Pada April 2023, terdapat 113 juta pengguna *TikTok* di Indonesia, menurut sebuah studi oleh perusahaan data Statista. Indonesia diakui sebagai negara dengan basis pengguna *TikTok* terbesar secara global pada saat itu, dengan 113 juta pengguna. Studi "Negara dengan penonton *TikTok* terbesar per April 2023" mengatakan demikian. Indonesia tidak memiliki lebih banyak pengguna *TikTok* dibandingkan Amerika Serikat (AS) yang memiliki 117 juta pengguna. Dengan kuantitas sebesar itu, per April 2023, Amerika Serikat menduduki peringkat 1 global dalam hal penonton *TikTok* (Pertiwi, 2023) [6].

Kandell (1998) [7] menegaskan bahwa mahasiswa lebih rentan terhadap kecanduan dibandingkan pengguna media sosial lainnya karena mereka adalah pengguna berat platform tersebut. Saat remaja akhir, mahasiswa berupaya membentuk identitas mereka sendiri dan berusaha hidup bebas dengan memutus pengaruh dan dominasi orang tua (Hurlock, 1973) [7]. Mahasiswa mengalami perubahan sosial yang nyata dalam pembentukan identitas diri, sosialisasi yang lebih luas, dan pertumbuhan sebagai akibat dari bangkitnya "ego ideal" berupa gagasan dan ambisi masa depan. Hal ini menyebabkan mahasiswa menggunakan media sosial untuk lebih mengeksplorasi lingkungannya (Hendarti, 2006) [11]. Mahasiswa akan terlibat aktif dalam proses sosialisasi dan membentuk identitasnya melalui media sosial. Keterbukaan diri di media sosial menurut Artvianti (2016) [12] merupakan salah satu cara mahasiswa mengungkapkan siapa dirinya dan bagaimana dirinya ingin dianggap oleh orang lain (Hartinah et al., 2019) [8].

Mahasiswa tahun terakhir di Qolbina & Yusuf (2024) [9] merupakan individu yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Menurut Machmud (2016) [15], mahasiswa mungkin menganggap skripsinya sebagai beban atau tantangan karena hambatan dan kesulitan yang ada dalam penulisannya. Stres adalah keadaan yang dapat disebabkan oleh tekanan dan tantangan (Reddy et al., 2018) [10]. Sarafino dan Smith (2011) [10] mendefinisikan stres akademik sebagai suatu kondisi kegelisahan dan ketegangan yang disebabkan oleh emosi mahasiswa, yang diwujudkan sebagai ketegangan fisik atau psikologis untuk memenuhi tuntutan dari lingkungannya. Ben-Zur & Zeidner (2012) [11] stres akademik berfokus pada tantangan akademik yang mahasiswa hadapi seperti interaksi proses pembelajaran, deadline tugas, ujian, dan masalah akademik lainnya yang dirasa lebih berat dari kemampuan. Oktavia et al., (2019) [12] mahasiswa yang memiliki stres akademik yang tinggi atau meningkat dapat berakibat pada menurunnya kemampuan akademiknya, kecenderungan gangguan tidur, dan penurunan performa dalam perkuliahan yang dalam hal ini dapat berdampak pada terhambatnya proses penyelesaian tugas akhir mereka (Qolbina & Yusuf 2024) (Zahra Qolbina & Yusuf, 2024).

Perubahan perilaku mahasiswa akibat kecanduan *TikTok* juga memengaruhi cara mereka belajar. Istilah "perilaku belajar" mengacu pada aktivitas apa pun yang terkait dengan kegiatan belajar, mengajar, atau belajar. Diantaranya adalah bermain *TikTok* dapat menyebabkan mahasiswa menjadi malas belajar dan kehilangan minat terhadap tugas perkuliahan, serta dapat menyebabkan mahasiswa sulit fokus selama perkuliahan. Mahasiswa akan menjadi profesional, sehingga akan mempengaruhi kinerjanya jika tidak memahami materi perkuliahan dan belajar terlalu sedikit karena kecanduan *TikTok*. Hal ini juga dapat mempengaruhi prospek masa depan mereka, seperti karir yang mereka pilih setelah lulus (Khantohe et al., 2023) [13].

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Indonesia?
2. Bagaimana Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Indonesia?
3. Seberapa Erat Hubungan Stres Akademik dan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Indonesia?

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mendapatkan kejelasan mengenai ada atau tidaknya hubungan stres akademik dan kecanduan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir.

## B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir pada jenjang S1 yang sedang menyusun skripsi dari berbagai universitas di Indonesia.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu dengan mengombinasikan pengambilan sampel secara aksidental dengan pendekatan *non-probability sampling* dengan teknik *Cochran* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 97 subjek. Dengan dihitung menggunakan rumus *Cochran* yaitu:

$$n = \frac{Z^2 pq}{e^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sample yang diperlukan

$Z^2$  = Harga dalam kurve normal untuk simpangan 5%, dengan nilai 1,96

p = Peluang benar 50% = 0,5

q = Peluang salah 50% = 0,5

e = Tingkat kesalahan sample (*sampling error*), dalam penelitian ini menggunakan 10%.

Sehingga jumlah sampel yang dihasilkan adalah:

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,5)(0,5)}{(0,1)^2} = 96,04$$

Seperti terlihat pada temuan sebelumnya, 96.04 adalah pecahan. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa perhitungan yang menghasilkan pecahan (termasuk koma) sebaiknya dibulatkan. Dengan demikian, terdapat 97 responden dalam ukuran sampel penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *spearman rho*.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Hubungan Antara Stres Akademik (X) dengan Kecanduan Media Sosial (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dan kecanduan media

sosial pada mahasiswa tingkat akhir, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi *Spearman Rho*.

**Tabel 1.** Hasil Uji Korelasi Stres Akademik dan Kecanduan Media Sosial

			Stres Akademik	Kecanduan Media Sosial
Spearman's rho	Stres Akademik	Correlation Coefficient	1.000	.321**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	169	169
	Kecanduan Media Sosial	Correlation Coefficient	.321**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	169	169

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

Berdasarkan hasil analisis *spearman's rho* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.321 dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) yang menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara stres akademik dan kecanduan media sosial. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin tinggi tingkat kecenderungan kecanduan media sosial, begitu sebaliknya, semakin rendah stres akademik, maka semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan media sosial. Berdasarkan hal tersebut dapat dibuktikan bahwa hipotesis yang telah diujikan oleh peneliti pada penelitian ini dapat **diterima**. Adanya korelasi antara stres akademik dan kecanduan media sosial membuktikan bahwa stres akademik menjadi salah satu faktor dalam kecanduan media sosial.

**Tabel 2.** Distribusi Kategori Skor Subjek Stres Akademik

Kategorisasi	N	%
Rendah	64	37.9%
Tinggi	105	62.1%
<b>Total</b>	169	100%

Pada variabel stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, mayoritas subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Secara lebih rinci, sebanyak 105 (62.1%) subjek termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan, sebanyak 64 (37.9%) subjek berada pada kategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di Indonesia menghadapi stres akademik pada tingkat tinggi.

**Tabel 3.** Distribusi Kategori Skor Subjek Kecanduan Media Sosial

Kategorisasi	N	%
Rendah	57	33.7%
Tinggi	112	66.3%
<b>Total</b>	169	100%

Untuk mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, mayoritas subjek penelitian masuk dalam kategori tinggi pada variabel kecanduan media sosial. 112 (66.3%) individu termasuk dalam kelompok tinggi. Sementara itu, 57 orang (33.7%) termasuk dalam kelompok rendah. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mempunyai kecenderungan yang kuat terhadap kecanduan media sosial.

Mahasiswa yang mengalami banyak stres akibat skripsi bisa saja menjadi kecanduan media sosial karena sering mencari pengalih perhatian dari kekhawatirannya. Mereka mungkin memainkan *TikTok* dan menonton reel atau video lucu, yang dapat memberikan tanggapan positif. Hal ini membantu mereka mengurangi rasa cemas, dan mereka sering mencari penguatan positif dari media sosial yang tidak mereka dapatkan dari prestasi akademis mereka. Penggunaan media sosial seperti *TikTok* yang terlalu berlebihan sebagai mekanisme koping dapat berubah menjadi kebiasaan yang komplusif, dimana individu tersebut akan merasa terus-menerus bermain media sosial seperti *TikTok* dimana mereka akan merelakan waktu mereka hanya untuk bermain *TikTok* yang pada akhirnya akan mengganggu kegiatan maupun tugas-tugas akademik yang diberikan dan dapat memperburuk keadaan stres akademik, lingkaran setan ini di mana stres akademis melahirkan penggunaan media sosial secara kompulsif, termasuk *TikTok* pada akhirnya akan menyusul dan memperburuk kondisi stres akademis mereka.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik dengan kategori rendah sebanyak 64 (37.9%) subjek dan kategori tinggi sebanyak 105 (62.1%) subjek.
2. Tingkat kecanduan media sosial dengan kategori rendah sebanyak 57 (33.7%) subjek dan kategori tinggi sebanyak 112 (66.3%) subjek.
3. Stres akademik dan kecanduan media sosial berkorelasi positif di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Indonesia; artinya, semakin banyak mahasiswa yang mengalami stres terhadap pelajarannya, semakin besar kemungkinan mereka mengembangkan kecanduan media sosial, dan hal sebaliknya juga terjadi semakin sedikit mahasiswa yang mengalami stres, semakin kecil kemungkinan mereka mengembangkan kecanduan media sosial.

#### Acknowledge

Alhamdulillah, peneliti memanjatkan puji dan syukur kehadirat, karunia, dan karunia Allah SWT, serta kesempatan yang diberikan-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsinya dengan sukses. Karena peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat terlaksana tanpa adanya bantuan dari pihak-pihak lain, maka penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Dr. Dewi Rosiana, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan saran, serta dukungan yang besar selama penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Sita Rositawati, Dra., M.Si selaku dosen wali peneliti selama berkuliah di Fakultas

- Psikologi Universitas Islam Bandung Ibu Dr. Dewi Sartika, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
3. Seluruh mahasiswa tingkat akhir jenjang S1 di berbagai universitas di Indonesia yang ikut serta dalam penelitian ini.
  4. Ibu Dr. Siti Qodariah, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
  5. Ibu Dr. Dewi Sartika, M.Si., Psikolog serta Ibu Dr. Yunita Sari, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji seminar proposal yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti.
  6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman berharga kepada peneliti selama proses perkuliahan.
  7. Kedua orang tua dan keluarga saya yang selalu memberikan bantuan dan dukungan sejak saya lahir hingga saat ini dalam penyusunan skripsi.
  8. Partner saya yang selalu memberikan dukungan, motivasi, serta arahan hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
  9. Rayhan, Salwa, Utari, Syilfa, Ratu, Wanda, Irgia, Andin, Ghaida, Rahmi, Alike, Anggita, Nunung, Yaya selaku sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan bantuan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
  10. Della, Ira, Tsaniya, Rifda, dan Rifa selaku teman bimbingan yang turut memberikan dukungan selama proses bimbingan dan penyusunan skripsi.
  11. Seluruh pihak yang membantu penulis dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
  12. Semoga Allah SWT memberikan yang terbaik kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam penyusunan skripsi ini dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

#### Daftar Pustaka

- [1] Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- [2] Ben-Zur, H., & Zeidner, M. (2012). Appraisals, Coping and Affective and Behavioral Reactions to Academic Stressors. *Psychology*, 03(09), 713–721. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.39108>
- [3] Dzar Nurul Halimah, & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.87>
- [4] Galuh Putri Riyanto, W. K. P. (2021). Pengguna TikTok di Indonesia Tembus 113 Juta, Terbesar Kedua di Dunia. *Kompas.Com*.
- [5] Hafidzal Rizkia Achmad, & Hedi Wahyudi. (2022). Hubungan Stres Akademik dan Subjective Well-Being pada Anak dan Remaja Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 93–99. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.460>
- [6] Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133. <https://doi.org/10.31311/jk.v7i1.4769>
- [7] Kağan Kırcaburun. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, Vol.7(ISSN 2222-1735 (Paper) ISSN 2222-288X (Online)), No.24.
- [8] Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- [9] Khantohe, F. Dj., Adam, A., Agus, Rusmin, K., & Huran, W. H. (2023). Dampak Media Sosial TikTok terhadap Pola Belajar Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa IAIN Ternate). 3, 101–112.
- [10] Moqbel, M., & Kock, N. (2018). Unveiling the dark side of social networking

- sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Information and Management*, 55(1), 109–119. <https://doi.org/10.1016/j.im.2017.05.001>
- [11] Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- [12] Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. In *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* (Vol. 1, Issue 2, p. 43). <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- [13] Santrock, J. W. (2019). Life - span development, perkembangan masa hidup (edisi ketigabelas) jilid 1. *Erlangga*, 142–149.
- [14] Zahra Qolbina, & Yusuf, U. (2024). Pengaruh Kesabaran terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 531–537. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v4i1.10119>
- [15] Zamila, N., & Nugrahawati, E. N. (2023). Pengaruh Kepribadian (Five Factor Personality) terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial. *Jurnal Riset Psikologi*, 61–68. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.2060>
- [16] Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286–301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>