

Analisis Deskriptif Tingkat Digital Stres Remaja Di Kota Batam

Eka Fitri Amir¹, Fitriani², Nuari Andolina³ Dewi Asnita⁴

^{1,2,3,4} Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Universitas Awal Bros

Email: ¹ekafitriamir@gmail.com, ²fitriani@univawalbros.ac.id, ³nuari@univawalbros.ac.id, ⁴dewiasnita@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: ekafitriamir@gmail.com

Article History:

Received Nov 29th, 2024

Accepted Jan 19th, 2025

Published Feb 21th, 2025

Abstrak

Teknologi informasi dan komunikasi terus berkembang dan penggunaannya di berbagai kalangan seperti remaja. motif penggunaan internet pada remaja di antaranya adalah untuk memperoleh status, mengekspresikan opini, berinteraksi sosial, memperoleh informasi, mengisi waktu luang dan sebagai hiburan. Salah dampak digitalisasi tersebut adalah munculnya stress digital pada remaja. Stres digital merupakan stres dan kecemasan yang menyertai notifikasi dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang diaktifkan melalui perangkat seluler dan media sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stress digital remaja yang ada di Kota Batam. Hasil penelitian menemukan bahwa diantara kategori normal, sedang, ringan dan berat mayoritas remaja berada pada kategori stress sedang yaitu 60,9 % remaja.

Kata Kunci : Remaja, Stres Digital, Sosial Media

Abstract

Information and communication technology continues to develop and its use in various groups such as teenagers. The motives for using the internet among teenagers include gaining status, expressing opinions, interacting socially, obtaining information, filling free time and as entertainment. One of the impacts of digitalization is the emergence of digital stress in teenagers. Digital stress is stress and anxiety that accompanies notifications from the use of information and communication technology activated via mobile devices and social media. The aim of this research is to determine the level of digital stress of teenagers in Batam City. The research results found that among the normal, moderate, mild and severe categories, the majority of teenagers were in the moderate stress category, namely 60.9% of teenagers.

Keyword : Teenagers, Digital Stress, Media Social

1. PENDAHULUAN

Teknologi informasi dan komunikasi terus berkembang dan penggunaannya di berbagai kalangan seperti remaja. Berdasarkan Ma'rifatul & Nuryono (2015) kemajuan teknologi sudah menyebar keseluruh lapisan masyarakat, terutama pada remaja. Sebagai pengguna internet, remaja paling rentan terkena dampak dari penggunaannya. Berdasarkan usia 13-18 tahun presentase 99,16% pengguna internet terbesar, serta 89,03% perangkat yang digunakan adalah smartphone atau tablet. [1]

Sebuah studi kohort longitudinal representatif nasional terkini terhadap remaja (n=6595) menemukan bahwa remaja yang melaporkan sendiri penggunaan platform media sosial lebih dari tiga jam per hari lebih cenderung melaporkan sendiri gejala internalisasi pada penilaian tindak lanjut berikutnya sekitar satu tahun kemudian [2]

Kaitan antara penggunaan media sosial remaja dengan gejala kesehatan mental, khususnya depresi, baru-baru ini menarik banyak perhatian di media publik maupun komunitas ilmiah. Beberapa penelitian telah mengutip hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan media sosial

remaja dan depresi dan telah mengusulkan agar orang tua mengatur penggunaan media sosial remaja mereka untuk melindungi kesehatan mental mereka,

Generasi muda masa kini tumbuh dengan akses mudah ke media sosial daring melalui komputer, telepon pintar, dan tablet. Cara baru berinteraksi dengan orang lain ini telah menyebar luas dengan cepat, dan perhatian besar telah diberikan pada potensi dampak negatif yang mungkin ditimbulkan oleh penggunaan perangkat ini oleh remaja terhadap kesehatan mental remaja, khususnya depresi. Baru-baru ini, telah dikemukakan bahwa penggunaan media sosial secara khusus, bukan penggunaan perangkat digital atau waktu layar secara umum, yang paling erat kaitannya dengan risiko depresi [3]

Dewasa ini, perkembangan internet di Indonesia semakin pesat. Di Indonesia, jumlah pengguna ponsel pun mengalami peningkatan setiap tahunnya. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII (2023), menemukan bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 adalah lebih dari 215 juta jiwa dari total populasi penduduk yang berjumlah lebih dari 275 juta jiwa. Hal tersebut mengartikan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia sejumlah 78,19% atau meningkat 1,17% dari tahun sebelumnya. Sekitar 12,15% dari pengguna internet di Indonesia adalah remaja yaitu individu yang berusia 13-18 tahun (APJII, 2023). Dibandingkan dengan kategori usia lainnya, peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia paling tinggi pada kategori remaja yaitu 98,20% dibanding tahun sebelumnya (APJII, 2023). Remaja merupakan pengguna utama dari teknologi dalam interaksi sosial dan menghabiskan waktu online yang lebih lama dibandingkan orang dewasa. Terlebih lagi, pasca pandemi COVID-19, terdapat peningkatan penggunaan gawai pada remaja [4]

Studi yang dilakukan pada remaja di Indonesia menemukan bahwa motif penggunaan internet pada remaja di antaranya adalah untuk memperoleh status, mengeks-presikan opini, berinteraksi sosial, memperoleh informasi, mengisi waktu luang dan sebagai hiburan. Tiga motif tertinggi pada remaja di Indonesia dalam mengakses internet adalah untuk mengisi waktu luang, sebagai hiburan, dan untuk memperoleh informasi (Luthfia, 2019). Internet itu sendiri memiliki fungsi yang sangat penting bagi remaja dalam hal membentuk identitas, melatih autonomi diri, dan mengembangkan relasi di luar keluarga [5], [6]

Jika dilihat dari dampak positifnya, tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan internet dapat memperluas jejaring sosial pada remaja melalui media sosial dan platform komunikasi online. Selain memperluas jaringan pertemanan, penggunaan internet dapat menjaga hubungan remaja dengan teman sebayanya. Dalam ranah akademik, penggunaan internet dapat meningkatkan akses remaja terhadap informasi yang relevan dengan topik-topik akademik seperti artikel ilmiah, jurnal elektronik, dan platform pembelajaran online. Selain itu, internet juga memberikan peluang dalam mengembangkan keterampilan digital yang berguna bagi pengembangan karir remaja di kemudian hari [5]

Stres digital menjadi 5 komponen yaitu, *availability stres (AS)*, *approval anxiety (AA)*, *fear of missing out (FOMO)*, *connection overload (CO)*, dan *online vigilance (OV)*. *Availability stress* merupakan stres yang dihasilkan dari kepercayaan ekspektasi orang lain terhadap respon dan ketersediaan individu. Selanjutnya, *approval anxiety* merupakan derajat ketidakpastian dan kecemasan mengenai respon dari orang lain dan reaksi seseorang terhadap *post*, foto, atau pesan terhadap jejak digitalnya (Steele dkk, 2020). Dimensi ketiga yaitu *fear of missing out* adalah stres yang muncul karena konsekuensi sosial yang nyata, yang dipersepsikan atau diantisipasi saat orang lain mendapatkan pengalaman yang menyenangkan di mana individu tersebut tidak hadir (Steele dkk., 2020). *Connection overload* didefinisikan sebagai stres yang dihasilkan dari pengalaman subjektif dari mendapatkan input dari sumber digital yang berlebihan termasuk notifikasi, pesan dan *post* (Steele dkk, 2020). Dimensi terakhir yaitu *online vigilance* merupakan perilaku mengecek akun sosial media secara kompulsif dan keinginan yang kuat untuk memiliki akses terhadap gawai.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan *sample nonprobability sampling*. Peneliti akan melakukan survey kepada remaja dengan membagikan kuisioner yang akan mendeteksi tingkat stress remaja. Pada saat penelitian dilakukan, peneliti akan memberikan penjelasan kepada remaja terkait stress digital dan kemudian mengambil data primer maupun data sekunder kemudian diolah menjadi hasil penelitian dalam bentuk tabel deskriptif dan gambaran tingkat stress remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate random sampling* dengan pengukuran tingkat stress menggunakan kuisioner skala Likert lima poin yang mencakup 24 item dan terdiri dari lima dimensi: kelebihan koneksi, kecemasan persetujuan, kewaspadaan daring, stres ketersediaan, dan ketakutan akan kehilangan yang telah dilakukan uji validitas sebelumnya.

Penelitian dilakukan di SMKN 7 Kota Batam dengan mengambil sampel penelitian sebanyak 64 Siswa kelas X yang sebelumnya telah dijelaskan tentang stress digital remaja. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2024. Pengisian kuisioner menggunakan *google form* yang telah ditautkan dengan kuisioner pemantauan tingkat stress digital.

2.2 Analisis Tingkat Stres Digital

Sebelum melakukan analisis tingkat stress digital remaja, peneliti melakukan klasifikasi responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin, usia, Usia Pertama kali memiliki gadget pribadi dan intensitas penggunaan gadget dalam 24 jam penenliti juga melakukan analisis terhadap tingkat stress digital remaja dan didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Frekuensi	Total
Jenis Kelamin			
Laki Laki	38	59,4%	100%
Perempuan	26	40,6 %	
Total	64	100%	
Usia Pertama kali memiliki Gadget Pribadi			
< 10 Tahun	40	62,5%	100%
>10 Tahun	23	35,9 %	
Lain Lain	1	1,5 %	
Total	64	100%	
Intensitas Penggunaan Gadget dalam 24 jam			
>12 Jam / hari	63	98,5%	100%
< 12 Jam / hari	1	1,5%	
Total	64	100%	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan data berupa jumlah responden dengan Jenis kelamin Perempuan sebanyak 26 orang (40,6%) laki laki sebanyak 38 orang (59,4%). data usia pertama kali siswa memiliki gadget pribadi adalah saat berusia kurang dari 10 tahun sebanyak 40 orang (62,5%) dan yang memiliki gadget pribadi saat usia diatas 10 tahun adalah 23 orang atau 35,9% dan terdapat 1 orang (1,5%) yang tidak memiliki gadget pribadi. Untuk intensitas penggunaan gadget dalam 24 jam terdapat 98,5% yang menggunakan gadget diatas 12 jam dalam sehari.

Tabel 2. Tingkat Stres Digital Remaja

Tingkat Stres Digital	Jumlah	%
Normal	9	14,0
Ringan (<i>Mild</i>)	39	60,9
Sedang (<i>Moderate</i>)	14	21,8
Berat (<i>Severe</i>)	2	3,1
Total	64	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat tingkat stress digital remaja pada kategori normal sebanyak 14 %, Ringan 60,9 %, kategori moderate atau sedang sebanyak 22,8 % dan yang tingkat berat atau severe sebanyak 3,1%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat stres dalam adalah tingkat keparahan ketegangan fisik atau mental yang dihasilkan dari faktor-faktor stres, dengan kata lain tingkat stres adalah hasil dari respon tubuh terhadap stres (Silfiana, 2022). Stres digital merupakan stres dan kecemasan yang menyertai notifikasi dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang diaktifkan melalui perangkat seluler dan media sosial (Steele, dkk, 2020). Stres tersebut disebabkan adanya penggunaan teknologi secara permanen yang dipicu karena adanya jumlah dan jenis konten sosial media yang sangat banyak (Hefner & Vorderer, 2016). Kemajuan teknologi dan informasi yang berkembang begitu pesat memungkinkan jadi faktor signifikan terjadinya stress pada remaja. Kehadiran flatform digital juga menghadirkan tantangan baru bagi Kesehatan mental generasi muda. Dampak negatif dari penggunaan internet adalah munculnya stres digital. Meskipun demikian, Steele dkk (2020) dalam Hall dkk (2020) mengungkapkan bahwa stres digital merupakan pengalaman subjektif, sehingga terlepas dari durasi penggunaannya, respon terhadap pengalaman individu dalam menggunakannya lebih penting dalam menentukan munculnya stres. Pada remaja, stres digital banyak dirasakan karena tuntutan akan media sosial seperti tekanan untuk online pada orang lain, kekhawatiran terhadap penerimaan teman sebaya, dll. Stres digital secara longitudinal dapat meningkatkan masalah kesehatan mental.[7]

Faktor faktor penyebab stress akibat tidak langsung dari proses digitalisasi adalah meningkatnya tren perbandingan diri remaja di media social yang menampilkan kehidupan orang lain yang tampak sempurna, sehingga remaja tertekan untuk mencapai standar yang terkadang tidak realistis. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Zannumba (2022) tentang fenomena *insecure* remaja bahwa perbandingan sosial, pengaruh selebriti Instagram, serta penggunaan filter dan fitur pengeditan foto meningkatkan rasa insecure. Selain itu, *likes* dan komentar di Instagram mempengaruhi rasa percaya diri remaja.[8], [9]

Fenomena *cyberbullying* yang terjadi didunia maya dapat menyebabkan dampak yang serius seperti depresi, kecemasan bahkan pikiran untuk bunuh diri. *cyberbullying* di Indonesia mencakup berbagai aspek negatif yang mempengaruhi korban secara psikologis, sosial, dan akademis. Pengaruh psikologis dari *cyberbullying* seringkali meliputi depresi dan kecemasan yang signifikan.8 Sosialnya, korban dapat mengalami isolasi dari teman-teman dan kegiatan sekolah, yang berpotensi memperburuk kondisi mental mereka. Secara akademis, korban *cyberbullying* sering kali kesulitan berkonsentrasi pada studi, yang dapat menyebabkan prestasi belajar menurun. Berdasarkan data terbaru, hampir 50% siswa SMA dan universitas di Indonesia telah mengalami *bullying* online, dengan 59% melaporkan insiden dalam tiga bulan terakhir. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi korban tetapi juga keluarga dan jaringan dukungan mereka, menunjukkan bahwa *cyberbullying* adalah masalah sosial yang luas yang memerlukan intervensi serius.[10], [11]

Bahwasanya bermain gadget tidak hanya mengganggu jadwal tidur melainkan jika terlalu lama bertatap dengan layar gadget pada waktu lama maka akan sulit untuk tertidur karena sinar biru yang menyerupai cahaya pada siang hari. Penelitian ini juga hampir serupa dengan penelitian Panjaitan (2014) dampak yang terlalu lama bertatap dengan layar komputer dalam waktu lama akan membuat siklus tidur alami menjadi buruk dan membuat seseorang sulit untuk tertidur. Chandra, Seseorang yang mengalami kelelahan yang berlebih dan stres dapat mengganggu kualitas tidur. Hal ini biasa menjadi masalah umum yang dialami anak sekolah dan remaja [12], [13]

Siswa yang sering memakai gadget dalam kesehariannya akan bisa menimbulkan dampak negatif dan merugikan keterampilan interpersonalnya itu sendiri (Nafaida et al., 2020), dampak negatif yang lain dalam menggunakan gadget yaitu saat menggunakan secara berlebihan, hal tersebut akan mempengaruhi prestasi belajar siswa dan memiliki opini dibandingkan harus belajar mereka akan lebih memilih bergantung pada gadgetnya [14]

4. KESIMPULAN

Fenomena digitalisasi memberikan dampak bagi kondisi kesehatan mental remaja khususnya pada kondisi stress remaja. Dalam penelitian didapatkan mayoritas remaja yang menjadi sampel dalam penelitian berada pada kategori stress sedang. Kegiatan pendampingan dan edukasi kepada remaja perlu dilakukan agar mampu menjadikan fenomena digital menjadi fenomena yang menguntungkan bukan merugikan bagi remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Awal Bros yang telah berkontribusi dalam sumbangsih pemberian dana hibah sehingga penelitian bisa berlansung dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] APJI, "Laporan Survei Internet APJII 2011-2022," *Apjii*, no. April, pp. 2–5, 2022.
- [2] K. E. Riehm *et al.*, "Associations between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems among US Youth," *JAMA Psychiatry*, vol. 76, no. 12, pp. 1266–1273, 2019, doi: 10.1001/jamapsychiatry.2019.2325.
- [3] J. Haidt and N. Allen, "Scrutinizing the effects of digital technology on mental health," *Nature*, vol. 578, no. 7794, pp. 226–227, 2020, doi: 10.1038/d41586-020-00296-x.
- [4] N. Adinda Safira Amin, H. Eko Wardani, and R. Ekawati, "Relationship of Self-control and Media Exposure with Premarital Sexual Behaviour in Senior High School Students," *KnE Life Sci.*, vol. 2021, no. ISMoPHS 2020, pp. 328–335, 2021, doi: 10.18502/cls.v0i0.8892.
- [5] S. N. Hakim, A. A. Raj, and D. F. C. Prastiwi, "Remaja dan internet," *Pros. SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Inf.*, no. 2008, pp. 311–319, 2016, [Online]. Available: [https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/9290/Siti Hakim.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/9290/Siti%20Hakim.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- [6] J. A. Hall, R. G. Steele, J. L. Christofferson, and T. Mihailova, "Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale," *Psychol. Assess.*, vol. 33, no. 3, pp. 230–242, 2021, doi: 10.1037/pas0000979.

- [7] E. A. Nick, Z. Kilic, J. Nesi, E. H. Telzer, K. A. Lindquist, and M. J. Prinstein, “Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association With Depressive Symptoms,” *J. Adolesc. Heal.*, vol. 70, no. 2, pp. 336–339, 2022, doi: 10.1016/j.jadohealth.2021.08.025.
- [8] I. C. S. B. Chandra, F. Tat, and B. A. M. Wawo, “Pengaruh Durasi Bermain Gadget terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah Kelas V dan VI (Sekolah Dasar Kristen Citra Bangsa),” *CHMK Heal. J.*, vol. 6, no. 1, pp. 393–399, 2022, [Online]. Available: <https://media.neliti.com/media/publications/367877-none-75bb690e.pdf>
- [9] S. Dida *et al.*, “Pemetaan Prilaku Penggunaan Media Informasi Dalam Mengakses Informasi Kesehatan Reproduksi Di Kalangan Pelajar Di Jawa Barat,” *J. Kel. Berencana*, vol. 4, no. 2, pp. 32–46, 2019, doi: 10.37306/kkb.v4i2.25.
- [10] A. Mamun, “Analisis Awal Terhadap Dinamika Penanggulangan Cyberbullying di Ruang Digital Indonesia Dalam Perspektif Hukum Pidana,” *Unes Law Rev.*, vol. 6, no. 1, pp. 2306–2317, 2023.
- [11] A. R. Ibrahim, E. E. Rohaeti, and M. M. Suherman, “Gambaran Penggunaan Sosial Media Pada Siswa Sekolah Menengah Atas,” *FOKUS (Kajian Bimbingan. Konseling dalam Pendidikan)*, vol. 3, no. 5, p. 197, 2020, doi: 10.22460/fokus.v3i5.5841.
- [12] K. D. Desyanti and B. F. T. Kuntjoro, “Analisis Aktivitas Fisik Mahasiswa Terhadap Kebugaran Jasmani Di Era Pandemi,” *J. Pendidik. Olahraga dan Kesehat.*, vol. 09, no. 03, pp. 281–286, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>
- [13] R. Emaniar, R. H. Utami, and U. N. Padang, “GAMBARAN STRES DIGITAL PADA REMAJA AWAL,” vol. 3, pp. 1459–1463, 2023.
- [14] Dewi Kurniawati, Mukti Sitompul, and Emilia Ramadani, “Analisis Perilaku Remaja Dalam Menggunakan Media Sosial (Studi Survey Di Kabupaten Langkat),” *Talent. Conf. Ser. Local Wisdom, Soc. Arts*, vol. 3, no. 1, pp. 0–4, 2020, doi: 10.32734/lwsa.v3i1.802.