

## Hubungan Antara Stres dan Komunikasi Interpersonal Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta

Daffa Badruzzaman<sup>1</sup>, Tatiyani<sup>2</sup>.

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I  
E-mail : daffa.badruzzaman@upi-yai.ac.id<sup>1</sup>, tatiyani@upi-yai.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Banyak sekali hal yang ditawarkan dengan kemajuan teknologi berbasis internet ini memiliki dampak positif, hal ini tidak dapat dipungkiri bahwa ada dampak negatif dari adanya internet. Karena memiliki manfaat yang dapat dirasakan secara langsung, membuat pengguna media sosial sulit untuk melepaskan atau bahkan mengurangi intensitas untuk menggunakan media sosial, sehingga lupa banyak waktu yang dihabiskan karena terlalu asik menggunakan media sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan antara stres dan komunikasi interpersonal dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dari jumlah siswa terdaftar sebanyak 150 mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan sampel berjumlah 108 mahasiswa laki-laki dan perempuan. Pengumpulan data menggunakan skala likert dan pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah positif yang signifikan antara Stres dengan Kecanduan Media Sosial sebesar  $r = 0,047$  dengan  $p = 0,000$  dan terdapat hubungan dengan arah positif yang signifikan antara Komunikasi Interpersonal dengan Kecanduan Media Sosial sebesar  $r = 0,175$  dengan  $p = 0,000$ . Selanjutnya, hasil analisis data dengan *multivariate correlation* menggunakan SPSS 25.0 for windows diperoleh koefisien determinasi  $R^2$  sebesar 0,53 dan berdasarkan regresi korelasi multivariat diperoleh nilai koefisien korelasi  $R = 0,229$  dan  $p = 0,000$  yang berarti terdapat hubungan antara stres dan komunikasi interpersonal dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta.

**Kata kunci : Stres, Komunikasi Interpersonal, Kecanduan Media Sosial**

### ABSTRACT

*While many of the things offered by the advancement of Intel-based technology have positive impacts, it cannot be denied that there are negative impacts from the existence of Intel. Because it has benefits that can be felt directly, it makes it difficult for social media users to give up or even reduce their intelligence in using social media, so they forget how much time they spend because they are too engrossed in using social media. The aim of this research is to determine whether there is a relationship between stress and interpersonal communication and social media addiction among students class of 2021 at Darma Persada University, Jakarta. This research is quantitative research. The population of registered students is 150 male and female students with a sample of 108 male and female students. Data collection used a Likert scale and sampling used simple random sampling. The results of the research show that there is a relationship in a significant positive direction between Stress and Social Media Addiction of  $r = 0.047$  with  $p = 0.000$  and there is a relationship in a significant positive direction between Interpersonal Communication and Social Media Addiction of  $r = 0.175$  with  $p = 0.000$ . Furthermore, the results of data analysis with multivariate correlation using SPSS 25.0 for Windows obtained a coefficient*

of determination *R square* of 0.53 and based on multivariate correlation regression obtained correlation coefficient values  $R = 0.229$  and  $p = 0.000$ , which means there is a relationship between stress and interpersonal communication and media addiction. social issues among students class of 2021 at Darma Persada University, Jakarta.

**Keyword :** *Stress, Interpersonal Communication, Social Media Addiction*

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini yang sangat pesat baik teknologi komunikasi maupun informasi semakin mempermudah manusia dalam menjalani dan melakukan aktivitas sehari-hari. Berbagai informasi dari berbagai sudut dunia dapat diketahui melalui teknologi yang semakin modern. Kemajuan teknologi merupakan suatu proses yang terjadi sesuai dengan berkembangannya ilmu pengetahuan, yang memiliki sisi positif dan negatif (Ngafifi, 2014).

*Facebook, instagram, whatsapp, twitter*, merupakan sebagian kecil dari beberapa bentuk media sosial yang terdapat di jejaring internet. Situs tersebut bisa memuat mengenai data pribadi pemilik media sosial seperti data diri, usia, hobi, riwayat pendidikan, pekerjaan dan lainnya. Selain itu melalui media sosial juga dapat mencari atau mengetahui data dari orang lain sesama pengguna media sosial. Semua media sosial diatas memiliki kesamaan fungsi yakni untuk membagi informasi, foto dan video. Namun ada beberapa media sosial yang memiliki ciri khas tersendiri seperti *instagram* yang mayoritas penggunanya dapat menyebarkan foto dan video baik milik pribadi ataupun orang lain. *Youtube* juga termasuk media sosial yang memiliki banyak peminat. *Youtube* menyediakan berbagai macam konten video dan menyediakan beragam informasi yang sangat membantu (Sianipar, 2013).

Kootesh, Raisi, dan Ziapour (2016) menyatakan bahwa definisi dari kecanduan media sosial yaitu seseorang

yang tidak mampu dalam mengontrol pemakaian sosial media secara intens dan berlebihan akibatnya terjadi permasalahan dalam psikologisnya dan juga sosial.

Menurut Andreassen (2015), individu dengan kecanduan media sosial sering menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga secara negatif mempengaruhi kesehatan, kualitas tidur, hubungan, dan kesejahteraan mereka. Penggunaan media sosial secara berlebihan juga telah dikonfirmasi memiliki hubungan positif dengan depresi, kecemasan dan juga stres.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 2006). Maramis (2009) menyatakan bahwa, stres yaitu segala permasalahan atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan individu, apabila individu tidak mampu mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan pada badan maupun jiwa. Stres dapat terjadi oleh siapapun tidak terkecuali seorang mahasiswa. Selain stres, komunikasi interpersonal juga menjadi faktor penting dari kecanduan media sosial pada mahasiswa. Komunikasi interpersonal merupakan proses penyampaian dan penerimaan pesan antara pengirim (*sender*) dengan penerima (*receiver*) baik secara langsung maupun tidak langsung. Komunikasi langsung (*primer*), terjadi jika pihak-pihak yang terlibat komunikasi dapat saling berbagi informasi tanpa melalui media, sebaliknya komunikasi tidak langsung (*sekunder*) terjadi bila

dengan penggunaan media tertentu (Suranto: 2011:5)

Menurut hasil wawancara peneliti kepada tiga mahasiswa Universitas Darma Persada Jakarta Timur. Dari ketiga mahasiswa mengaku mengalami kecanduan media sosial dengan durasi mengakses media sosial lebih dari 4 jam/hari nya. Hal tersebut disebabkan karena media sosial sangat penting bagi kegiatan sehari-hari nya dan ada juga yang merasa kurang dalam hidupnya jika tidak mengakses media sosial. Mereka juga mengaku terdapat kendala saat berkomunikasi dengan orang lain seperti bingung dalam menjelaskan sesuatu dan terjadi miskomunikasi dengan teman nya diakibatkan terlalu fokus dengan media sosial. Beberapa dari mereka juga mengaku merasakan stres saat terlalu banyak mengakses media sosial disebabkan konten atau informasi yang ada di media sosial tidak menarik lagi untuk dilihat atau terlalu membosankan.

### 1.1 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara stres dan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Darma Persada?

2. Apakah ada hubungan antara Komunikasi Interpersonal dan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Darma Persada?

3. Apakah ada hubungan antara Stres dan Komunikasi Interpersonal dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Darma Persada?

### 1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Apakah ada hubungan antara stres dan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Darma Persada

2. Apakah ada hubungan antara Komunikasi Interpersonal dan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Darma Persada

3. Apakah ada hubungan antara Stres dan Komunikasi Interpersonal dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Darma Persada..

## 2. LANDASAN TEORI

### Kecanduan Media Sosial

Young (dalam Reynaldo dan Sokang, 2016) menyatakan kecanduan media sosial dicirikan sebagai penggunaan internet untuk berbagai aktivitas secara daring, seperti penggunaan media sosial yang dilakukan secara kompulsif dan cenderung menyebabkan hambatan dalam hal kesehatan, baik fisik maupun psikologis, lingkungan sosial, akademik, pekerjaan, dan sebagainya.

Kecanduan media sosial dapat secara luas didefinisikan sebagai ketergantungan psikologis pada penggunaan media sosial yang mengganggu kegiatan penting lainnya dan menghasilkan konsekuensi negatif (Moqbel dan Kock, 2018). Menurut ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial merupakan ketergantungan pada penggunaan media sosial yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari.

Menurut Young dan Abreu (2011) kecanduan internet dapat disebabkan oleh gender

#### 1. Gender

Gender adalah salah satu dari beberapa faktor yang menyebabkan individu kecanduan internet, biasanya pada laki-laki lebih cenderung pada kecanduan *game online* dan situs porno, sedangkan pada perempuan lebih cenderung pada kecanduan percakapan *online/chatting*, dan situs 187 *pelembagaan online*.

#### 2. Kondisi psikologis

Kecanduan media sosial dapat terjadi karena masalah emosional seperti kecemasan, stres, dan depresi.

#### 3. Tujuan dan waktu

Tujuan individu menggunakan internet hanya sekedar mencari hiburan

atau untuk menghindari dari masalah yang sedang dihadapi dan berapa banyak waktu yang telah digunakan untuk mengakses internet serta kemampuan mengontrol diri.

Pendapat lain mengatakan faktor yang menyebabkan individu mengalami kecanduan media sosial yang pertama yaitu faktor sosial dimana individu mengalami kesulitan dalam komunikasi interpersonal dan memiliki masalah sosial. Yang kedua yaitu faktor psikologis dimana individu mengalami depresi, kecemasan, dan ingin melarikan diri dari masalah. Yang terakhir yaitu faktor biologis dimana berkaitan dengan fungsi otak, biasanya remaja yang kecanduan lebih sulit dalam mengontrol diri (Montag dan Reuter, 2017).

### Stres

Stres tersering yang dialami oleh mahasiswa yaitu stres akademik. Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa menunjukkan mayoritas responden mengalami stres akademik tingkat sedang (B & Hamzah, 2020). Faktor sosial juga bisa mengakibatkan seseorang kecanduan akan media sosial.

Aspek-aspek stres menurut Sarafino dan Smith (2012: 33) yaitu :

#### 1. Aspek biologis

Aspek biologis dari stress berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

#### 2. Aspek psikologis

Aspek psikologis stress yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

##### a) Gejala kognisi

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

##### b. Gejala emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi.

##### c. Gejala tingkah laku

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat.

### Komunikasi Interpersonal

Penelitian Guo (2018) menunjukkan individu banyak menggunakan media sosial untuk berbagi perasaan dibandingkan komunikasi tatap muka.

Ada lima aspek yang perlu dipertimbangkan ketika dalam komunikasi interpersonal (Devito, dalam Suranto Aw., 2011:82-84) :

#### 1. Keterbukaan (*openness*)

Keterbukaan merupakan sikap dapat menerima masukan dari orang lain, dan berkenan menyampaikan informasi penting kepada orang lain. Artinya bahwa seseorang harus rela membuka diri ketika orang lain menginginkan informasi yang diketahuinya. 2. Empati (*empathy*)

Empati merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan jika seandainya orang lain dapat memahami dan merasakan sesuatu yang sedang dialami orang lain, serta dapat

memahami suatu persoalan dari sudut pandang orang lain.

### 3. Sikap mendukung (*supportiveness*)

Hubungan interpersonal yang efektif adalah jika terdapat sikap mendukung (*supportiveness*). Ini berarti bahwa masing-masing pihak yang berkomunikasi memiliki komitmen untuk mendukung terselenggaranya interaksi secara terbuka.

### 4. Sikap positif (*positiveness*)

Sikap positif (*positiveness*) ditunjukkan dalam sikap dan perilaku. Dalam sikap, yaitu pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi interpersonal harus memiliki perasaan dan pikiran positif. Dalam bentuk perilaku, yaitu tindakan yang dipilih harus relevan dengan tujuan komunikasi interpersonal.

### 5. Kesetaraan (*equality*)

Kesetaraan (*equality*) adalah pengakuan bahwa kedua belah pihak memiliki kepentingan, sama-sama bernilai dan berharga, dan saling memerlukan. Kesetaraan yang dimaksud yaitu berupa pengakuan atau kesadaran, serta kerelaan untuk menempatkan diri setara dengan partner komunikasi.

## 3. METODELOGI

Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 150 mahasiswa dan mahasiswi Angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *simple random sampling* dan jumlah sampel berjumlah 108 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, yang terbagi menjadi skala kecanduan media sosial, skala stres dan skala komunikasi interpersonal. Skala kecanduan media sosial disusun berdasarkan aspek menurut Kuss dan Griffiths (2011), skala stres disusun berdasarkan aspek menurut Sarafino & Smith (2012: 33), skala komunikasi interpersonal

disusun berdasarkan aspek menurut (Devito, dalam Suranto Aw., 2011:82-84). Teknik analisis yang digunakan adalah teknik *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation* dengan menggunakan program aplikasi SPSS 25.0 *for windows*.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan dengan metode analisis data *Bivariate Correlation* dengan koefisien korelasi antara Stres dengan Kecanduan Media Sosial adalah  $r = 0,047$  dan  $p = 0,000 < ; p = 0,05$ . Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara Stres dengan Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi Stres maka akan semakin tinggi pula kecenderungan munculnya Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta. Begitupun sebaliknya, semakin rendah Stres maka akan semakin rendah pula kecenderungan munculnya Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta.

Pada hasil analisis kedua dengan metode analisis data *Bivariate Correlation* dengan koefisien korelasi antara Komunikasi Interpersonal dengan Kecanduan Media Sosial adalah  $r = 0,175$  dan  $p = 0,000 < ; p = 0,05$ . Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara Komunikasi Interpersonal dengan Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi Komunikasi Interpersonal akan semakin tinggi pula kecenderungan munculnya Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta. Begitupun

sebaliknya, semakin rendah Komunikasi Interpersonal maka akan semakin rendah pula kecenderungan munculnya Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta.

Berdasarkan hasil analisis statistik pada hipotesis ketiga dengan menggunakan metode *Multivariate Correlation* antara variabel Stres dan Komunikasi Interpersonal dengan Kecanduan Media Sosial di dapatkan hasil  $R = 0,229$   $R^2 = 0,53$  dengan  $p = 0,000$  ;  $< p = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Stres dan Komunikasi Interpersonal dengan Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara Stres dengan Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi Stres maka semakin tinggi pula kecenderungan Kecanduan Media Sosial. Begitupun sebaliknya, semakin rendah Stres maka semakin rendah pula kecenderungan Kecanduan Media Sosial.

Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara Komunikasi Interpersonal dengan Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi

Komunikasi Interpersonal maka semakin tinggi pula kecenderungan Kecanduan Media Sosial. Begitupun sebaliknya, semakin rendah Komunikasi Interpersonal maka semakin rendah pula kecenderungan Kecanduan Media Sosial.

Terdapat hubungan yang signifikan antara Stres dan Komunikasi

Interpersonal dengan Kecanduan Media Sosial pada mahasiswa angkatan 2021 Universitas Darma Persada Jakarta.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *In Current Addiction Reports*, 175-184.
- Aw, S. (2011). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*.
- B, H. &. (2020). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 59-67.
- Hartinah, S. S. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*.
- Maramis, W. (2009). Catatan ilmu Kedokteran Jiwa. *Surabaya: Airlangga University Press*.
- Montag, C. d. (2017). Internet Addiction Neuroscientific Approaches And Therapeutical Implication Including Smartphone Addiction Preface.
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*.
- Reynaldo, R. d. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*.

- Sarafino, E. P. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* Ed. 7th. Canada.
- Sianipar, A. P. (2013). Pemanfaatan Youtube Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*.
- Young, K. S. (2011). *Internet Addiction : A Handbook And Guide To Evoluation And Treatment*.