



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 13872-13879

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Stres Akademik pada Siswa SMP X Yogyakarta

Adibatus Saripah¹, Hartosujono², Flora Grace Putrianti³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

¹adibatussaripah123@gmail.com, ²hartosujono@ustjogja.ac.id, ³dgrace.putri@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan stres akademik pada siswa SMP X Yogyakarta. Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan remaja. TikTok merupakan salah satu platform yang banyak digunakan oleh siswa karena menyediakan berbagai konten hiburan, informasi, dan sarana interaksi sosial. Namun, penggunaan TikTok yang berlebihan diduga dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa, termasuk meningkatkan stres akademik akibat berkurangnya waktu belajar, terganggunya konsentrasi, serta meningkatnya tekanan dalam menyelesaikan tugas sekolah. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami siswa, dan sebaliknya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 125 siswa kelas VIII SMP X Yogyakarta yang diperoleh melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stres akademik dan skala intensitas penggunaan media sosial TikTok yang telah disusun sesuai dengan indikator penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,520$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Intensitas penggunaan media sosial TikTok memberikan sumbangan efektif sebesar 27% terhadap stres akademik, sedangkan 73% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok, Stres Akademik, Siswa SMP

1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi memungkinkan individu untuk memperoleh informasi secara cepat, melakukan interaksi sosial tanpa batas ruang dan waktu, serta mengakses berbagai bentuk hiburan melalui perangkat digital yang terhubung dengan internet. Kehadiran internet telah mengubah pola komunikasi masyarakat dari yang sebelumnya bersifat konvensional menjadi lebih modern dan berbasis digital. Salah satu dampak paling nyata dari perkembangan teknologi tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial di berbagai kalangan, terutama pada kelompok usia remaja. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi wadah untuk berbagi pengalaman, memperoleh informasi, mengembangkan kreativitas, serta membangun identitas diri di lingkungan sosial yang lebih luas.

Remaja merupakan kelompok usia yang paling aktif dalam memanfaatkan media sosial. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada tahap perkembangan ini, remaja memiliki kebutuhan yang tinggi untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosial, membentuk identitas diri, serta menjalin hubungan dengan teman sebaya. Kebutuhan tersebut mendorong remaja untuk aktif menggunakan berbagai platform media sosial sebagai sarana berinteraksi dan mengekspresikan diri. Selain itu, kemampuan adaptasi remaja terhadap perkembangan teknologi yang relatif cepat membuat mereka menjadi kelompok pengguna media sosial terbesar dibandingkan kelompok usia lainnya. Media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk menunjukkan eksistensi diri, memperoleh umpan balik dari orang lain, serta mengikuti berbagai tren yang berkembang di masyarakat [1] [12].

Penggunaan media sosial di kalangan remaja terus mengalami peningkatan seiring dengan semakin mudahnya akses terhadap perangkat digital seperti telepon pintar, tablet, dan komputer. Berbagai jenis platform media sosial hadir dengan karakteristik dan fitur yang berbeda-beda, mulai dari media berbasis teks, gambar, hingga video. Keberagaman fitur tersebut memungkinkan pengguna memilih platform yang sesuai dengan kebutuhan dan minat mereka. Di antara berbagai platform media sosial yang tersedia saat ini, TikTok menjadi salah satu aplikasi yang paling populer dan banyak digunakan oleh remaja. Popularitas TikTok tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga di berbagai negara di dunia. Aplikasi ini berhasil menarik perhatian pengguna karena menawarkan pengalaman yang unik melalui konten video pendek yang kreatif, interaktif, dan mudah diakses oleh siapa saja.

TikTok merupakan platform berbagi video pendek yang memungkinkan pengguna membuat, mengedit, dan membagikan berbagai jenis konten secara mudah dan cepat. Melalui berbagai fitur yang tersedia, pengguna dapat menambahkan musik, efek visual, filter, serta berbagai elemen kreatif lainnya untuk menghasilkan video yang menarik. Algoritma TikTok juga dirancang untuk menampilkan konten yang sesuai dengan minat pengguna sehingga membuat pengalaman penggunaan menjadi lebih personal. Kondisi ini menyebabkan pengguna sering kali menghabiskan waktu yang cukup lama untuk menonton berbagai video yang muncul secara berkelanjutan pada halaman utama aplikasi. Selain digunakan sebagai sarana hiburan, TikTok juga dimanfaatkan sebagai media edukasi, promosi bisnis, penyebaran informasi, serta pengembangan kreativitas. Berbagai kemudahan dan daya tarik yang dimiliki aplikasi ini menjadikan TikTok sebagai salah satu media sosial yang sangat diminati oleh remaja [2].

Tingginya penggunaan TikTok di kalangan remaja menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Aktivitas seperti menonton video, membuat konten, memberikan komentar, menyukai unggahan, dan berinteraksi dengan pengguna lain dilakukan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Intensitas penggunaan media sosial mengacu pada seberapa sering seseorang menggunakan media sosial, durasi waktu yang dihabiskan, serta tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas di platform tersebut. Intensitas penggunaan yang tinggi dapat menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang cukup besar dalam kehidupan individu. Meskipun penggunaan media sosial dapat memberikan berbagai manfaat, intensitas penggunaan yang berlebihan juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama bagi remaja yang masih berada pada tahap perkembangan psikologis dan sosial.

Media sosial pada dasarnya memberikan banyak manfaat bagi penggunanya. Melalui media sosial, remaja dapat memperoleh informasi terbaru, memperluas jaringan pertemanan, meningkatkan kreativitas, serta mengembangkan keterampilan komunikasi. Berbagai konten edukatif yang tersedia di media sosial juga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar tambahan di luar lingkungan sekolah. Selain itu, media sosial memungkinkan remaja untuk berpartisipasi dalam berbagai komunitas yang sesuai dengan minat dan bakat mereka sehingga dapat mendukung perkembangan diri secara positif. Dengan demikian, penggunaan media sosial secara bijak dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap proses pembelajaran maupun perkembangan sosial remaja.

Namun demikian, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Intensitas penggunaan yang terlalu tinggi dapat menyebabkan individu menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengakses media sosial sehingga mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, beristirahat, atau melakukan aktivitas produktif lainnya. Selain itu, paparan konten yang terus-menerus dapat mengganggu kemampuan konsentrasi dan fokus individu dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga sering dikaitkan dengan kebiasaan menunda pekerjaan, kesulitan mengatur waktu, serta gangguan pola tidur akibat penggunaan perangkat digital hingga larut malam. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis individu, termasuk munculnya perasaan lelah, cemas, dan tertekan [3] [13].

Dampak negatif penggunaan media sosial menjadi perhatian penting terutama pada siswa sekolah menengah pertama. Siswa pada jenjang ini berada pada fase remaja awal yang ditandai dengan berbagai perubahan perkembangan dan penyesuaian terhadap lingkungan sosial maupun akademik. Pada masa ini, siswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan ketika berada di sekolah dasar. Mereka dituntut untuk mampu memahami materi pelajaran yang lebih beragam, menyelesaikan tugas sekolah secara mandiri, mengikuti berbagai kegiatan akademik, serta mempersiapkan diri menghadapi berbagai bentuk evaluasi

pembelajaran. Selain tuntutan dari sekolah, siswa juga sering menghadapi harapan dari orang tua dan lingkungan sekitar untuk memperoleh prestasi akademik yang baik.

Berbagai tuntutan akademik tersebut dapat menjadi sumber tekanan bagi siswa apabila tidak mampu dikelola dengan baik. Ketika siswa merasa kesulitan memenuhi tuntutan yang diberikan atau menilai bahwa kemampuan yang dimiliki tidak sebanding dengan beban akademik yang harus dihadapi, maka dapat muncul kondisi yang dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat adanya tekanan yang berkaitan dengan kegiatan belajar, tugas sekolah, ujian, pencapaian prestasi, maupun berbagai tuntutan pendidikan lainnya. Stres akademik dapat ditandai dengan berbagai gejala seperti perasaan cemas, tegang, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, hingga munculnya keluhan fisik tertentu. Apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama, stres akademik dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan prestasi belajar siswa [4] [14].

Fenomena stres akademik pada remaja saat ini menjadi isu yang semakin penting untuk diperhatikan. Persaingan akademik yang semakin tinggi, beban tugas yang meningkat, serta tuntutan untuk memperoleh prestasi yang baik sering kali menimbulkan tekanan tersendiri bagi siswa. Dalam situasi tersebut, kemampuan siswa untuk mengelola waktu dan mengatur aktivitas sehari-hari menjadi faktor yang sangat penting. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menghambat kemampuan tersebut. Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau mengerjakan tugas sering kali beralih untuk mengakses media sosial. Akibatnya, siswa menjadi kurang siap menghadapi tuntutan akademik sehingga berpotensi mengalami peningkatan tingkat stres.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan kondisi psikologis remaja, termasuk stres akademik. Penggunaan media sosial yang tinggi diketahui dapat mengurangi waktu belajar, meningkatkan perilaku prokrastinasi atau menunda pekerjaan, serta menyebabkan gangguan perhatian yang berdampak pada proses pembelajaran. Ketika siswa terlalu sering menggunakan media sosial, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian pada tugas akademik karena adanya dorongan untuk terus memeriksa notifikasi atau mengakses konten yang tersedia. Kondisi ini dapat menyebabkan tugas sekolah tidak terselesaikan tepat waktu dan meningkatkan tekanan akademik yang dirasakan siswa [5] [15].

Secara khusus, penggunaan TikTok yang tinggi juga berpotensi memengaruhi efektivitas belajar siswa. Karakteristik TikTok yang menyajikan video singkat secara terus-menerus dapat membuat pengguna mengalami kesulitan mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lama. Selain itu, fitur rekomendasi konten yang disesuaikan dengan minat pengguna dapat meningkatkan kecenderungan untuk terus menggunakan aplikasi tanpa menyadari waktu yang telah dihabiskan. Akibatnya, siswa dapat mengalami penurunan produktivitas belajar, berkurangnya waktu untuk mengerjakan tugas, serta menurunnya kualitas persiapan menghadapi ujian. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik yang dialami siswa [6].

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa penggunaan media sosial TikTok memiliki potensi untuk memengaruhi kondisi akademik dan psikologis siswa. Di satu sisi, TikTok dapat memberikan manfaat sebagai sarana hiburan, informasi, dan kreativitas. Namun di sisi lain, penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif yang berkaitan dengan proses belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama.

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMP X Yogyakarta untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya terkait pengaruh penggunaan media sosial terhadap kondisi akademik remaja. Selain itu, hasil penelitian juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah, orang tua, dan siswa dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijaksana sehingga dampak negatif yang mungkin muncul dapat diminimalkan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan stres akademik pada siswa SMP X Yogyakarta.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan stres akademik pada siswa SMP X Yogyakarta. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial TikTok, maka semakin tinggi pula stres akademik yang dialami siswa. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial TikTok, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik yang dialami siswa.

2. Metode Penelitian

a. Partisipan

Penelitian ini melibatkan 125 siswa kelas VIII SMP X Yogyakarta sebagai subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah **total sampling**, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi yang relatif terjangkau sehingga memungkinkan peneliti memperoleh data dari seluruh siswa yang menjadi sasaran penelitian. Dengan menggunakan total sampling, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai kondisi populasi yang diteliti.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat 73 siswa laki-laki (58,4%) dan 52 siswa perempuan (41,6%). Sementara itu, berdasarkan usia, responden berusia 13 tahun sebanyak 8 siswa (6,4%), usia 14 tahun sebanyak 81 siswa (64,8%), usia 15 tahun sebanyak 28 siswa (22,4%), dan usia 16 tahun sebanyak 8 siswa (6,4%). Variasi karakteristik tersebut memberikan gambaran mengenai kondisi demografis siswa yang menjadi partisipan dalam penelitian.

b. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan menguji hubungan antara dua variabel yang dapat diukur secara objektif melalui data numerik [10]. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok sebagai variabel bebas (*independent variable*) dengan stres akademik sebagai variabel terikat (*dependent variable*) tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti.

Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP X Yogyakarta. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen yang mengukur intensitas penggunaan media sosial TikTok dan tingkat stres akademik siswa. Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel penelitian. Melalui desain korelasional ini, peneliti berupaya memperoleh gambaran empiris mengenai sejauh mana intensitas penggunaan media sosial TikTok berkaitan dengan tingkat stres akademik yang dialami siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami dampak penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis remaja, khususnya dalam konteks akademik.

c. Instrumen/Pengukuran

Variabel	Skala	Jumlah Item	Skala Respon	Reliabilitas
Intensitas penggunaan media sosial tiktok	Likert	23	Likert 1-5	$\alpha = .856$
Stres akademik	Likert	27	Likert 1-5	$\alpha = .925$

Skala intensitas penggunaan media sosial TikTok disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ajzen, yaitu perhatian (*attention*), penghayatan (*comprehension*), durasi penggunaan, dan frekuensi penggunaan. Skala ini bertujuan mengukur seberapa sering dan seberapa besar keterlibatan individu dalam menggunakan aplikasi TikTok dalam kehidupan sehari-hari.[7]

Contoh pernyataan pada skala intensitas penggunaan media sosial TikTok adalah “Saya membuka aplikasi TikTok setiap hari” dan “Saya menghabiskan waktu yang cukup lama untuk menonton video di TikTok.”

Sementara itu, skala stres akademik disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sun dkk., yaitu tekanan dari studi, beban akademik, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri sendiri, dan perasaan putus asa terhadap aktivitas akademik. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat tekanan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang mereka hadapi.[8]

Contoh pernyataan pada skala stres akademik adalah “Saya merasa terbebani oleh banyaknya tugas sekolah yang harus diselesaikan” dan “Saya merasa cemas ketika memikirkan hasil nilai yang akan saya peroleh.”

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala intensitas penggunaan media sosial TikTok memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,856 dan skala stres akademik memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,925. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

d. Prosedur

Penelitian diawali dengan proses pengurusan izin penelitian kepada pihak SMP X Yogyakarta. Setelah memperoleh izin dari pihak sekolah, peneliti melakukan koordinasi dengan guru dan pihak terkait untuk menentukan waktu pelaksanaan pengambilan data.

Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta tata cara pengisian skala. Responden juga diberikan informasi bahwa partisipasi dalam penelitian bersifat sukarela dan seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya.

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan skala penelitian kepada seluruh siswa kelas VIII yang menjadi subjek penelitian. Responden diminta untuk membaca setiap pernyataan dengan cermat dan memberikan jawaban sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi seluruh skala penelitian berkisar antara 20 hingga 30 menit.

Setelah seluruh data terkumpul, peneliti melakukan proses pemeriksaan data (data screening) untuk memastikan kelengkapan jawaban responden. Data yang telah memenuhi kriteria kemudian dikodekan dan diinput ke dalam program Jamovi untuk dilakukan analisis statistik sesuai dengan tujuan penelitian.

e. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan program Jamovi versi 2.6.26 untuk mengolah dan menganalisis seluruh data yang telah terkumpul. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis menggunakan statistik deskriptif guna memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik responden serta distribusi skor pada masing-masing variabel penelitian. Analisis deskriptif meliputi penyajian data dalam bentuk frekuensi, persentase, nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum sehingga dapat memberikan informasi yang lebih jelas mengenai kondisi responden dan kecenderungan data penelitian.[9]

Tahap berikutnya adalah melakukan uji asumsi sebagai syarat penggunaan analisis statistik parametrik. Uji asumsi yang digunakan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis korelasi Pearson. Sementara itu, uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel intensitas penggunaan media sosial TikTok dan stres akademik memiliki pola hubungan yang linear.

Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson. Teknik ini dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan antara dua variabel yang memiliki skala data interval dan berdistribusi normal. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$. Selain menghitung koefisien korelasi, peneliti juga menghitung koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap stres akademik pada siswa SMP X Yogyakarta.

3. Hasil dan Diskusi

a. Statistik Deskriptif dan Korelasi

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik variabel intensitas penggunaan media sosial TikTok dan stres akademik pada siswa SMP X Yogyakarta.

Penelitian melibatkan 125 siswa kelas VIII yang terdiri atas 73 siswa laki-laki (58,4%) dan 52 siswa perempuan (41,6%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 81 siswa (64,8%), diikuti usia 15 tahun sebanyak 28 siswa (22,4%), serta usia 13 tahun dan 16 tahun masing-masing sebanyak 8 siswa (6,4%).

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 57,6%. Kondisi ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari siswa, namun penggunaannya masih berada pada tingkat yang relatif moderat.

Sementara itu, tingkat stres akademik siswa juga didominasi kategori sedang sebesar 63,2%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik dalam taraf sedang yang berkaitan dengan tuntutan tugas sekolah, persiapan ujian, dan target pencapaian akademik.

Variasi skor yang diperoleh pada kedua variabel menunjukkan adanya perbedaan tingkat penggunaan TikTok maupun tingkat stres akademik antarresponden, sehingga memungkinkan dilakukan analisis korelasional untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut.

b. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan analisis korelasi *Product Moment Pearson*, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat penggunaan statistik parametrik.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,538$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi salah satu asumsi penggunaan analisis *Product Moment Pearson*.

Selanjutnya dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan stres akademik bersifat linear. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai $F = 45,5$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

Terpenuhinya asumsi normalitas dan linearitas menunjukkan bahwa analisis korelasi *Product Moment Pearson* dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian secara tepat.

c. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan stres akademik pada siswa SMP X Yogyakarta.

Hasil analisis korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,520$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan stres akademik pada siswa SMP X Yogyakarta.

Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial TikTok maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami siswa. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial TikTok maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami siswa.

Koefisien determinasi menunjukkan nilai sebesar $R^2 = 0,270$ atau 27%. Hal ini berarti bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok memberikan kontribusi sebesar 27% terhadap stres akademik siswa. Sementara itu, sebesar 73% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan stres akademik pada siswa SMP X Yogyakarta dinyatakan diterima.

d. Diskusi

1) Ringkasan Temuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan stres akademik pada siswa SMP X Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kedua variabel dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,520$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$.

Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang semakin tinggi cenderung diikuti oleh peningkatan tingkat stres akademik pada siswa. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang baik pada variabel intensitas penggunaan TikTok maupun stres akademik.

Kontribusi efektif sebesar 27% menunjukkan bahwa penggunaan TikTok merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan munculnya stres akademik, meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya.

2) Implikasi Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini mendukung berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Media sosial yang digunakan secara berlebihan berpotensi mengganggu aktivitas belajar, menurunkan konsentrasi, serta mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas akademik.[11]

Temuan penelitian ini juga mendukung konsep stres akademik yang menjelaskan bahwa tekanan akademik muncul ketika tuntutan akademik yang dirasakan individu melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Ketika siswa lebih banyak mengalokasikan waktu untuk menggunakan media sosial dibandingkan aktivitas belajar, maka kemungkinan munculnya tekanan akademik menjadi lebih tinggi.

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian Monica dan Fitria [5] yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya stres akademik pada remaja. Dengan

demikian, penelitian ini memberikan tambahan bukti empiris mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan psikologis siswa pada tingkat sekolah menengah pertama.

3) Implikasi Praktis

Dari perspektif praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi berbagai pihak yang terlibat dalam proses pendidikan siswa.

Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan program edukasi mengenai penggunaan media sosial secara sehat dan bijak. Sekolah juga dapat memberikan pelatihan mengenai manajemen waktu dan strategi belajar yang efektif agar siswa mampu menyeimbangkan aktivitas akademik dengan penggunaan media sosial.

Bagi orang tua, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya melakukan pendampingan terhadap penggunaan media sosial anak. Orang tua dapat membantu anak dalam mengatur waktu penggunaan media sosial serta memberikan dukungan dalam menghadapi tuntutan akademik.

Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya mengontrol penggunaan TikTok agar tidak mengganggu aktivitas belajar maupun kesehatan psikologis. Penggunaan media sosial yang lebih terarah dapat membantu siswa mengurangi risiko munculnya stres akademik.

4) Keterbatasan dan Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada siswa SMP X Yogyakarta sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh siswa sekolah menengah pertama di Indonesia.

Kedua, penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa skala self-report sehingga terdapat kemungkinan munculnya bias subjektivitas responden dalam memberikan jawaban.

Ketiga, penelitian ini hanya meneliti satu variabel prediktor, yaitu intensitas penggunaan media sosial TikTok. Padahal masih terdapat berbagai faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik, seperti dukungan sosial, regulasi diri, motivasi belajar, manajemen waktu, pola asuh orang tua, maupun tuntutan akademik yang berasal dari lingkungan sekolah.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih luas dan melibatkan variabel lain yang berkaitan dengan stres akademik sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada remaja.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan stres akademik pada siswa SMP X Yogyakarta ($r = 0,520$; $p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial TikTok, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami siswa. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan TikTok, maka cenderung semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan meningkatnya tekanan akademik pada remaja. Selain itu, intensitas penggunaan media sosial TikTok memberikan kontribusi efektif sebesar 27% terhadap stres akademik, sedangkan 73% sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti kemampuan manajemen waktu, dukungan sosial, tuntutan akademik, kondisi psikologis, dan lingkungan belajar siswa.

Referensi

- [1] Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- [2] Rezki, A., Naryoso, A., & Pradekso, T. (2024). Intensitas penggunaan media sosial TikTok pada remaja dan dampaknya terhadap kehidupan akademik. *Jurnal Komunikasi dan Media Digital*, 5(1), 23–35.
- [3] Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311–328.
- [4] Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- [5] Monica, R., & Fitria, Y. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan stres akademik pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 85–94.
- [6] Rahmawati, D., & Prasetyo, A. (2022). Pengaruh penggunaan TikTok terhadap aktivitas belajar siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 11(1), 57–66.
- [7] Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- [8] Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [9] Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS Statistics 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- [10] Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- [11] Yusuf, S. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- [12] Arnett, J. J. (2018). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (6th ed.). New York: Pearson Education.
- [13] Young, K. S., & Abreu, C. N. (2017). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- [14] Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.
- [15] Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958.