

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA REMAJA

Azizah Umi Hasanah; Arif Widodo

Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Latar Belakang: Media sosial merupakan aplikasi dimana setiap orang dapat membuat webpage pribadi yang dapat menghubungkan ke banyak orang untuk saling bertukar informasi dan berkomunikasi. Pengguna media sosial saat ini di dominasi oleh kalangan remaja. Media sosial memberikan rasa bahagia pada remaja karena merasa mendapatkan hiburan serta sebagai strategi coping, ketika remaja merasa stres akademik, kesepian, serta kontrol diri yang rendah mengakibatkan individu menggunakan media sosial berlebihan. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui dan menganalisis stres akademik, kesepian, dan kontrol diri berpengaruh terhadap penggunaan media sosial pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. **Jenis Penelitian:** Penelitian asosiatif kausal melalui pendekatan kuantitatif yaitu untuk mengetahui pengaruh stres akademik, kesepian, dan kontrol diri terhadap penggunaan media sosial pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yaitu mengumpulkan data sekaligus pada satu waktu. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala likert. Teknik sampling yang digunakan yaitu Stratified Random Sampling. Sampel yang diperoleh sebanyak 64 responden, kemudian dianalisis menggunakan uji analisis regresi linier berganda melalui SPSS 23. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisis diketahui persamaan regresi linier berganda: $Y = -3,574 + 0,083 X_1 + 0,290 X_2 + 0,424 X_3 + e$. Berdasarkan hasil uji hipotesis, stres akademik berpengaruh signifikan terhadap penggunaan media sosial pada remaja dengan nilai Sig yaitu $0,005 < 0,05$, kesepian berpengaruh signifikan terhadap penggunaan media sosial pada remaja dengan nilai Sig yaitu $0,007 < 0,05$, dan kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap penggunaan media sosial pada remaja dengan nilai Sig yaitu $0,000 < 0,05$. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa variabel stres akademik, kesepian, dan kontrol diri berpengaruh terhadap penggunaan media sosial pada remaja. **Saran:** Bagi pihak SMP Muhammadiyah 1 Gatak supaya memberikan kegiatan sesuai minat dan bakat siswa-siswi.

Kata Kunci : Stres Akademik, Kesepian, Kontrol Diri, Media Sosial, Remaja

Abstract

Background: Social media is an application where anyone can create a personal webpage that can connect many people to exchange information and communicate. Social media users are currently dominated by

teenagers. Social media gives teenagers a feeling of happiness because they feel they are getting entertainment and as a coping strategy. When teenagers feel academic stress, loneliness, and low self-control, it causes individuals to use social media excessively. Research Objective: To determine and analyze the influence of academic stress, loneliness and self-control on the use of social media among teenagers at SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Research Type: Causal associative research using a quantitative approach, namely to determine the influence of academic stress, loneliness and self-control on the use of social media in adolescents. This research uses a cross sectional design, namely collecting data at one time. Data collection in this research used a questionnaire with a Likert scale. The sampling technique used is Stratified Random Sampling. The sample obtained was 64 respondents, then analyzed using a multiple linear regression analysis test via SPSS 23. Results: Based on the results of the analysis, it is known that the multiple linear regression equation is: $Y = -3.574 + 0.083 X_1 + 0.290 X_2 + 0.424 X_3 + e$. Based on the results of hypothesis testing, academic stress has a significant effect on the use of social media in adolescents with a Sig value of $0.005 < 0.05$, loneliness has a significant effect on the use of social media in adolescents with a Sig value of $0.007 < 0.05$, and self-control has a significant effect on use of social media in adolescents with a Sig value of $0.000 < 0.05$. Conclusion: It can be concluded that the variables of academic stress, loneliness and self-control influence the use of social media in adolescents. Suggestion: For SMP Muhammadiyah 1 Gatak to provide activities according to the interests and talents of the students.

Keywords: Academic Stress, Loneliness, Self-Control, Social Media, Teenagers

1. PENDAHULUAN

Pada zaman teknologi ini, melalui teknologi media sosial manusia melakukan interaksi dengan orang lain tidak hanya secara langsung melainkan mampu berinteraksi dengan tidak langsung. Amirah et al. (2023) mengatakan bahwa media sosial merupakan sebuah aplikasi yang menghubungkan ke semua orang untuk bertukar informasi melalui *webpage* pribadi. Jenis media sosial saat ini yakni Instagram, facebook, twitter serta media lainnya (Nelli & Ramadhan, 2021). Remaja saat ini mendominasi dalam penggunaan media sosial.

Media sosial mempunyai dampak positif dan dampak negatif. Hal ini terjadi karena remaja sulit dalam mengontrol penggunaan media sosial (Jamaludin et al., 2022). Remaja yang kontrol dirinya rendah dalam menggunakan media sosial, maka dapat meningkatkan durasi penggunaan media sosial hingga mengakibatkan kecanduan media

sosial (R. Aprilia et al., 2020). Terdapat beberapa faktor penggunaan media sosial yakni faktor biologis, faktor sosial serta faktor psikologis (Jamaludin et al., 2022).

Faktor psikologis menjadi satu contoh faktor yang dapat memberi dampak pada media sosial. Remaja yang menggunakan smartphone terutama dalam bermedia sosial sebagai cara untuk mengalihkan perhatian mereka ketika remaja mengalami stres dalam akademik (Abdul Latif Syafwan & Nurussakinah Daulay, 2023). Faktor sosial juga bisa mengakibatkan seseorang dalam menggunakan media sosial. Remaja awal terjadi gejala fase negatif yaitu; keinginan untuk menyendiri, kegelisahan, konflik sosial, dan kesukaan. Sehingga mengakibatkan remaja merasa kesepian, yaitu pengalaman berhubungan dengan orang lain yang tidak menyenangkan dan tidak memiliki hubungan yang akrab (Ainunsiah et al., 2023). Faktor biologis berhubungan dengan fungsi otak saat kontrol diri. Remaja yang mempunyai kontrol diri rendah mengakibatkan individu melanggar peraturan dan bertindak yang berisiko. Individu dalam penggunaan media sosial harus disesuaikan pada norma yang diterapkan dalam kehidupan bermasyarakat. Kegiatan ini dikenal dengan sebutan Kontrol Diri (Nurhanifa et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti, bahwa di SMP Muhammadiyah 1 Gatak siswa-siswi tidak diperkenankan membawa telepon genggam. Peraturan diatas ditetapkan dengan tujuan mencegah penggunaan ponsel, terutama dalam bermedia sosial yang berlebihan. Namun saat peneliti melakukan wawancara pada bulan November 2023 dengan Guru Bimbingan Konseling, terdapat siswa-siswi yang pernah melanggar aturan tersebut. Menurut beliau, siswa-siswi menggunakan ponsel untuk bermedia sosial ketika mereka bosan dalam belajar. Saat melaksanakan wawancara pada sejumlah siswa di kelas VII, VIII, serta kelas IX penulis menanyakan mengenai media sosial, bahwa mereka mempunyai media sosial yakni Facebook, Instagram, dan WhatsApp. Siswa-siswi mengakses media sosial sebagai hiburan ketika merasa jenuh saat belajar. Mereka menggunakan media sosial selama 2-3 jam dalam sehari. Namun, pada saat libur sekolah mereka mengakses media sosial seharian hingga lupa waktu.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan: *Pertama*, Apakah stres akademik memberi pengaruh terhadap penggunaan media sosial pada remaja?; *Kedua*, Apakah kesepian memberi pengaruh terhadap penggunaan media sosial pada remaja?; *Ketiga*, Apakah kontrol diri memberi pengaruh terhadap penggunaan media sosial pada remaja?; *Keempat*, Apakah stres

akademik, kesepian, kontrol diri memberi pengaruh terhadap penggunaan media sosial pada remaja?.

Tujuan dalam penelitian ini merupakan hal yang sangat penting karena dengan tujuan yang tepat menjadikan tolok ukur keberhasilan dalam penelitian. Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: *Pertama*, Untuk memperoleh informasi serta melakukan analisis perihal stres akademik memberi pengaruh terhadap penggunaan media sosial pada remaja?; *Kedua*, Untuk memperoleh informasi serta melakukan analisis perihal kesepian memberi pengaruh terhadap penggunaan media sosial pada remaja?; *Ketiga*, Untuk memperoleh informasi serta melakukan analisis perihal kontrol diri memberi pengaruh terhadap penggunaan media sosial pada remaja?; *Keempat*, Untuk memperoleh informasi serta melakukan analisis perihal stres akademik, kesepian, kontrol diri memberi pengaruh terhadap penggunaan media sosial pada remaja?.

2. METODE

Penelitian ini termasuk penelitian asosiatif kausal dengan pendekatan kuantitatif. Jenis ini yakni jenis penelitian tentang akibat dan sebab, maka dapat dikatakan bahwasanya penelitian kali ini tersusun atas variabel yang dipengaruhi (variabel dependen) serta variabel yang memberi pengaruh (variabel independen) (Sugiyono, 2016). Populasi penelitian adalah semua peserta didik SMP Muhammadiyah 1 Gatak tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 174 siswa-siswi. Sampel diambil dengan memanfaatkan rumus Slovin dengan tingkat error 10%, sehingga didapatkan sampel sebanyak 64 siswa-siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling*, yaitu teknik memilih sampel dengan cara mengelompokkan populasi berdasarkan strata, lalu sampel dipilih dengan acak pada setiap strata. Pengelompokkan strata diperoleh berdasarkan karakteristik responden yaitu siswa-siswi kelas (VII, VIII, IX) yang berusia 12-16 tahun. Setelah itu, peneliti menyampaikan pada setiap kelas bahwa akan diambil beberapa untuk dijadikan responden. Peneliti akan membagikan lembar *Informed Consent* bagi siswa-siswi yang bersedia untuk dijadikan responden dalam penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang telah diuji cobakan terlebih dahulu dan kemudian diuji validitas dan uji reliabilitas. Data penelitian ini akan diolah dengan memanfaatkan metode analisis regresi linier berganda, yakni persamaan $Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + e$ mengenai hubungan antar satu variabel Y (tak bebas) kepada dua ataupun

lebih variabel X (bebas) (Ghozali, 2018). Analisis regresi menghasilkan persamaan regresi yang akan bermanfaat untuk memperoleh informasi perihal seberapa berpengaruh variabel x penelitian (Widodo & Pratiwi, 2021).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Deskripsi

Deskripsi responden membahas mengenai karakteristik individual responden. Karakteristik tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas, Jenis Kelamin, dan Usia

Karakteristik Responden		Frekuensi	Persentase
Kelas	VII	17	26,6%
	VIII	18	28,1%
	IX	29	45,3%
	Total	64	100%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	40	62,5%
	Perempuan	24	37,5%
	Total	64	100%
Usia	10-15	58	90,6%
	16-20	6	9,4%
	Total	64	100%

Sumber: Data Primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 1. didapatkan hasil bahwasanya distribusi frekuensi berdasarkan kelas dari 64 responden diketahui bahwa frekuensi tertinggi adalah kelas IX dengan jumlah sampel 29 (45,3%).

Berdasarkan pada tabel 1. didapatkan hasil bahwasanya distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dari 64 responden diketahui bahwa frekuensi tertinggi adalah laki-laki dengan jumlah sampel 40 (62,5%).

Berdasarkan pada tabel 1. didapatkan hasil bahwasanya distribusi frekuensi berdasarkan usia dari 64 responden diketahui bahwa frekuensi tertinggi adalah usia 10-15 tahun dengan jumlah sampel 58 (90,6%).

Tabel 2. Gambaran Stres Akademik Pada Siswa-Siswi SMP Muhammadiyah 1 Gatak

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	1	1,6%
Sedang	50	78,1%
Tinggi	13	20,3%
Total	64	100%

Sumber: Data Primer diolah, 2024

Berdasarkan pada tabel 2. kuesioner perihal stres akademik pada siswi-siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak, diperoleh informasi bahwasanya mayoritas responden yakni sejumlah 50 orang dengan persentase 78,1% merasakan stres akademik tingkat sedang.

Tabel 3. Gambaran Kesepian Pada Siswa-Siswi SMP Muhammadiyah 1 Gatak

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	3,1%
Sedang	41	64,1%
Tinggi	21	32,8%
Total	64	100%

Sumber: Data Primer diolah, 2024

Berdasarkan pada tabel 3. kuesioner perihal kesepian pada siswi-siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak, diperoleh informasi bahwasanya mayoritas responden sejumlah 41 orang dengan persentase 64,1% mengalami kesepian tingkat sedang.

Tabel 4. Gambaran Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMP Muhammadiyah 1 Gatak

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sedang	25	39,1%
Tinggi	39	60,9%
Total	64	100%

Sumber: Data Primer diolah, 2024

Berdasarkan pada tabel 4. perihal kuesioner kontrol diri pada siswi-siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak, diperoleh informasi bahwasanya sebagian besar responden memiliki kontrol diri tingkat tinggi sebanyak 39 orang dengan persentase 60,9%.

Tabel 5. Gambaran Penggunaan Media Sosial Pada Siswa-Siswi SMP Muhammadiyah 1 Gatak

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	6	9,4%
Sedang	39	60,9%
Tinggi	19	29,7%
Total	64	100%

Sumber: Data Primer diolah, 2024

Berdasarkan pada tabel 5. perihal kuesioner penggunaan media sosial pada siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Gatak diperoleh informasi bahwasanya mayoritas responden dalam penggunaan media sosial tingkat sedang sebanyak 39 orang dengan persentase 60,9%.

3.2 Uji Asumsi Klasik

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Sumber: Data Primer diolah, 2024

Berdasarkan pada hasil uji normalitas yang diuraikan didalam tabel 6. diperoleh informasi bahwa nilai Asymp.Sig yaitu 0,200. Hasil analisis dapat dikatakan nilai Sig > 0,05. Maka bisa disimpulkan bahwasanya sampel yang dipergunakan pada penelitian dari sebuah populasi yang terdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinearitas

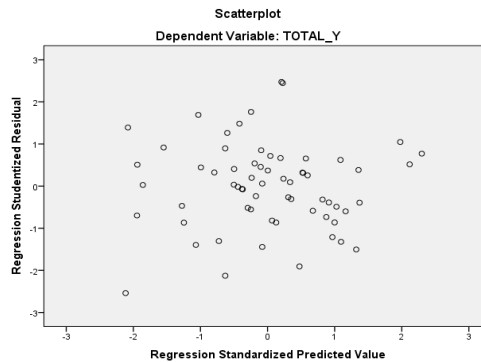
Coefficients^a

Model	Tolerance	VIF
Stres Akademik (X1)	0,735	1,360
Kesepian (X2)	0,841	1,189
Kontrol Diri (X3)	0,778	1,286

Sumber: Data Primer diolah, 2024

Hasil uji multikolinearitas yang diuraikan didalam tabel 7. memberikan informasi bahwasanya variabel independen yang ada pada penelitian mempunyai nilai Tolerance > 0,1 serta VIF < 10. Hingga disimpulkan bahwasanya tidak terjadi multikolinearitas pada seluruh variabel yang dipergunakan dalam pelaksanaan penelitian ini.

Tabel 8. Hasil Uji Heteroskedastisitas



Sumber: Data Primer diolah, 2024

Berdasarkan pada hasil uji heteroskedastisitas yang dipaparkan dalam tabel 8. diperoleh informasi bahwasanya terjadi persebaran titik-titik dibawah dan diatas angka nol pada sumbu Y yang mana diartikan bahwasanya tidak terjadi heteroskedastisitas.

3.3 Uji Regresi Linier Berganda

Tabel 9. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Coefficients^a

Variabel	Koefisien Regresi	t _{hitung}	Sig.
Konstanta	-3,574	-0,949	0,346
TOTAL_X1	0,083	2,302	0,005
TOTAL_X2	0,290	2,805	0,007
TOTAL_X3	0,424	3,936	0,000

Sumber: Data Primer diolah, 2024

Berikut hasil dari uji regresi linier berganda yang dipaparkan dalam tabel 9. didapatkan hasil dari perhitungan model regresi yaitu:

$$Y = -3,574 + 0,083 X1 + 0,290 X2 + 0,424 X3 + e \quad (1)$$

Berikut merupakan hasil interpretasi berdasarkan persamaan regresi linear berganda:

- Nilai koefisien konstanta yakni -3,574, bernilai negatif, sehingga dapat dinyatakan bahwasanya variabel stres akademik (X1), kesepian (X2), dan kontrol diri (X3) jika

dianggap konstan = 0, maka penggunaan media sosial pada remaja adalah sebesar - 3,574.

- b. Nilai koefisien regresi variabel stres akademik (X1) yakni 0,083, bernilai positif. maka disimpulkan bahwasanya setiap variabel stres akademik meningkat satu satuan maka penggunaan media sosial pada remaja juga mengalami peningkatan mencapai 0,083.
- c. Nilai koefisien regresi variabel kesepian (X2) yakni 0,290, bernilai positif. Sehingga disimpulkan bahwasanya tiap variabel kesepian meningkat satu satuan maka penggunaan media sosial pada remaja juga akan mengalami peningkatan mencapai 0,290.
- d. Nilai koefisien regresi variabel kontrol diri (X3) yakni 0,424, bernilai positif. Sehingga disimpulkan bahwasanya tiap variabel kontrol diri meningkat satu satuan, penggunaan media sosial pada remaja juga mengalami peningkatan mencapai 0,424.

3.4 Uji Hipotesis

Tabel 10. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,643	0,413	0,384	2,684

Sumber: Data Primer diolah, 2024

Berdasarkan pada hasil dari uji koefisien determinasi yang dipaparkan dalam tabel 10. diperoleh informasi bahwasanya nilai dari Adjusted R² yakni 0,384. Maka dapat dinyatakan bahwa pengaruh variabel stres akademik, kesepian, serta kontrol diri kepada penggunaan media sosial pada remaja yakni 38,4%. Disamping itu, 61,6% sisanya ditimbulkan dari pengaruh variabel lainnya diluar model pada penelitian.

Tabel 11. Hasil Uji F

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	304,635	3	101,545	14,092	0,000 ^b
Residual	432,349	60	7,206		
Total	736,984	63			

Berdasarkan hasil uji F yang dipaparkan tabel 11. didapatkan informasi nilai Fhitung yakni 14,092 dan Ftabel dengan nilai 2,758 atau Fhitung > Ftabel yakni 14,092 > 2,758 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Hingga disimpulkan bahwasanya variabel stres akademik, kesepian, seta kontrol diri memberi pengaruh kepada penggunaan media sosial pada remaja.

Tabel 12. Hasil Uji t
Coefficients^a

Variabel	Koefisien Regresi	t _{hitung}	Sig.
Konstanta	-3,574	-0,949	0,346
TOTAL_X1	0,083	2,302	0,005
TOTAL_X2	0,290	2,805	0,007
TOTAL_X3	0,424	3,936	0,000

Sumber: Data Primer diolah, 2024

Berdasarkan pada analisis uji t di tabel 12. memberikan informasi bahwasanya nilai t tabel pada signifikansi 0,05 adalah t tabel yang didapat dari $(\alpha/2:n-k-1)$ jadi t tabel= (0,025:60) hingga didapat t tabel yakni 2,000. Sehingga dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a. Hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel bahwa nilai t hitung variabel stres akademik (X1) mencapai 2,302 > nilai t tabel yakni 2,000 serta nilai Sig yakni 0,005 < 0,05, maka H1 diterima dan H0 ditolak, atau dinyatakan bahwasanya variabel stres akademik mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja.
- b. Hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel bahwa nilai t hitung variabel kesepian (X2) mencapai 2,805 > nilai t tabel yakni 2,000 serta nilai Sig yakni 0,007 < 0,05, maka H2 diterima dan H0 ditolak, atau dinyatakan bahwasanya variabel kesepian mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja.
- c. Hasil analisis yang ditunjukkan pada tabel bahwa nilai t hitung variabel kontrol diri (X3) mencapai 3,936 > nilai t tabel yakni 2,000 serta nilai Sig yakni 0,000 < 0,05, H3 diterima dan H0 ditolak, atau dinyatakan bahwasanya variabel kontrol diri mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja.

3.5 Pembahasan

3.5.1 Pengaruh Stres Akademik Terhadap Penggunaan Media Sosial Pada Remaja

Penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan informasi bahwasanya variabel stres akademik mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Hal tersebut ditunjukkan pada hasil nilai uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,302 > 2,000$ serta nilai signifikansinya adalah $0,005 < 0,05$. Maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, atau dinyatakan bahwasanya variabel stres akademik mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja. Berdasarkan pada persamaan regresi linear berganda: $Y = -3,574 + 0,083 X_1 + 0,290 X_2 + 0,424 X_3 + e$ menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi variabel stres akademik (X_1) yakni 0,083. Hasil bernilai positif maka disimpulkan bahwasanya setiap variabel stres akademik meningkat satu satuan maka penggunaan media sosial pada remaja juga mengalami peningkatan mencapai 0,083.

Menurut Syafwan & Daulay (2023) stres akademik merupakan kondisi seseorang yang tidak dapat dikontrol sehingga mengakibatkan seseorang menunda dalam pekerjaan maupun tugas sekolahnya. Jamaludin et al., (2022) mengatakan bahwa pada saat seseorang mengalami stres akademik, sehingga dapat berpengaruh terhadap perilakunya saat memanfaatkan media sosial. Sehingga memberi pengaruh pada intensitas penggunaan media sosial menjadi tidak terkontrol.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilaksanakan Syafwan & Daulay (2023) yang menghasilkan informasi bahwasanya stres akademik memberi pengaruh signifikan dimana nilai $P < 0,05$ yakni $0,000 < 0,05$, yang dapat diartikan bahwa hipotesis yang disusun yakni H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti stres akademik memberi pengaruh yang signifikan pada penggunaan media sosial secara berlebihan. Remaja akan mengalami tingkat stress akademik yang semakin tinggi apabila remaja tersebut memiliki risiko kecanduan smartphone atau penggunaan media sosial (Hamrat et al., 2019). Dapat diartikan bahwa penelitian dilaksanakan penulis sependapat dengan penelitian terdahulu memiliki variabel sama.

Variabel stres akademik mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja. Berdasarkan hasil kuesioner stres akademik pada siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Gatak mayoritas responden yakni sejumlah 50 orang dari 64 responden dengan persentase 78,1% mengalami stres akademik dengan tingkat sedang. Apabila stres akademik pada remaja tidak dilakukan penanganan dengan benar maka berpotensi menimbulkan perilaku

cyberloafing pada siswa. Cyberloafing adalah tindakan seseorang untuk memanfaatkan media sosial yang tidak ada hubungannya kepada suatu pekerjaan maupun tugas sekolah (Syafwan & Daulay, 2023).

3.5.2 Pengaruh Kesepian Terhadap Penggunaan Media Sosial Pada Remaja

Penelitian dilakukan untuk mendapatkan informasi bahwasanya variabel kesepian mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Hal tersebut ditunjukkan pada hasil nilai uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,805 > 2,000$ serta nilai signifikansinya adalah $0,007 < 0,05$. Maka H_2 diterima dan H_0 ditolak, atau dinyatakan bahwasanya variabel kesepian mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja. Berdasarkan pada persamaan regresi linear berganda: $Y = -3,574 + 0,083 X_1 + 0,290 X_2 + 0,424 X_3 + e$ menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi variabel kesepian (X_2) yakni 0,290. Hasil bernilai positif maka disimpulkan bahwasanya setiap variabel kesepian meningkat satu satuan maka penggunaan media sosial pada remaja juga mengalami peningkatan mencapai 0,290.

Peplau dan Perlman dalam (Ainunsiah et al., 2023) menjelaskan bahwa kesepian merupakan keadaan yang kurang bahagia berdasarkan hubungannya dengan orang lain. Dalam teori S-O-R (Stimulus-Organism-Respon) dijelaskan bahwa penggunaan media sosial pada dasarnya apabila diberikan stimulus pesan akan menimbulkan reaksi khusus dengan pesan yang menarik. Sehingga terjadi perubahan perilaku kesepian pada remaja akibat stimulus.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilaksanakan Krisnadi & Adhandayani (2022) yang memberikan informasi bahwasanya hasil analisis uji statistik menggunakan metode regresi linear sederhana, didapatkan signifikansi yakni $0,000 < 0,05$. Hingga disimpulkan bahwa variabel kesepian memberi pengaruh yang signifikan pada penggunaan media sosial yang berlebihan. Sven Windahl menyatakan sebuah teori bahwasanya media sosial yang digunakan berlebihan akan mengakibatkan efek berupa perasaan kesepian yang dirasakan siswi-siswa itu sendiri (Ainunsiah et al., 2023).

Variabel kesepian mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja. Berdasarkan hasil kuesioner kesepian pada siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Gatak sebagian responden mengalami kesepian tingkat sedang sebanyak 41 orang dari 64 responden dengan presentase 64,1%. Morahan-Martin dan Schumacher mengatakan bahwa seseorang yang mengalami perasaan kesepian akan lebih memilih berkomunikasi

secara online dibandingkan dengan tatap muka ataupun langsung. Hal tersebut disebabkan karena remaja menganggap penggunaan media sosial sebagai strategi koping dalam menangani perasaan kesepian mereka, sehingga mereka merasa senang, nyaman dan menganggap berinteraksi secara online lebih cepat diterima (Krisnadi & Adhandayani, 2022).

3.5.3 Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Penggunaan Media Sosial Pada Remaja

Penelitian ini menghasilkan informasi bahwasanya variabel kontrol diri mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Hal tersebut ditunjukkan pada hasil nilai uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,936 > 2,000$ serta nilai signifikansinya adalah $0,000 < 0,05$. Maka H_3 diterima dan H_0 ditolak, atau dinyatakan bahwasanya variabel kontrol diri mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja. Berdasarkan pada persamaan regresi linear berganda: $Y = -3,574 + 0,083 X_1 + 0,290 X_2 + 0,424 X_3 + e$ menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi variabel kontrol diri (X_3) yakni 0,424. Hasil bernilai positif maka disimpulkan bahwasanya setiap variabel kontrol diri meningkat satu satuan maka penggunaan media sosial pada remaja juga mengalami peningkatan mencapai 0,424.

Menurut (Safiinatunnajah & Fikry, 2021) kontrol diri didefinisikan sebagai kesanggupan yang dimiliki individu dalam menghentikan atau menahan diri pada perilaku yang tidak diharapkan. Sebagai pengguna media sosial, sangat penting memiliki kontrol diri yang baik karena dapat memberikan kesadaran terhadap tindakan yang akan dilakukan baik perilaku maupun dalam mengontrol emosinya. Ketidakmampuan individu dalam menahan ego atau rendahnya kontrol diri, mengakibatkan penggunaan media sosial berlebihan (Puspitasari & Fikry, 2023).

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilaksanakan Nurhanifa et al., (2020) yang memberikan informasi bahwasanya sebagian besar remaja dalam penggunaan media sosial tergolong memiliki kontrol diri sedang (66,8%) yang berarti menunjukkan bahwa remaja mempunyai kemampuan mengendalikan diri yang cukup dalam bermedia sosial. Sehingga remaja berisiko terjadi kontrol diri tinggi maupun kontrol diri yang rendah. Individu dengan kontrol diri tinggi lebih sadar dan lebih disiplin diri dalam menggunakan media sosial (Puspitasari & Fikry, 2023).

Variabel kontrol diri mempengaruhi penggunaan media sosial pada remaja. Berdasarkan hasil kuesioner kontrol diri pada siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Gatak

sebagian besar responden memiliki kontrol diri tingkat tinggi sebanyak 39 orang dari 64 responden dengan persentase 60,9%. Tingginya kontrol diri pada remaja yang berarti kemampuan remaja dalam mengontrol perilaku dan ego. Sehingga remaja mampu dalam memanfaatkan media sosial dengan lebih efektif. Sedangkan pada remaja dengan kontrol diri yang rendah mengakibatkan remaja melakukan risiko dan melanggar peraturan. Oleh sebab itu, remaja dalam penggunaan media sosial perlu melakukan berperilaku yang disesuaikan dengan etika, serta mematuhi aturan yang berlaku di masyarakat (Nurhanifa et al., 2020).

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti perihal Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak, dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu: *Pertama*, Variabel Stres Akademik memberi pengaruh yang signifikan bagi Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Sehingga dapat dinyatakan bahwasanya penggunaan media sosial pada remaja akan meningkat apabila tingkat stres akademik semakin tinggi; *Kedua*, Variabel Kesepian memberi pengaruh yang signifikan bagi Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Sehingga dapat dinyatakan bahwasanya penggunaan media sosial pada remaja akan meningkat apabila tingkat kesepian semakin tinggi; *Ketiga*, Variabel Kontrol Diri memberi pengaruh yang signifikan bagi Penggunaan Media Sosial pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Sehingga dapat dinyatakan bahwasanya semakin tinggi tingkat kontrol diri maka penggunaan media sosial pada remaja akan menurun. Begitu sebaliknya, tingkat kontrol diri yang semakin rendah menyebabkan penggunaan media sosial pada remaja juga meningkat.

4.2 Saran

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melaksanakan penelitian yang serupa dengan penelitian ini, diharap mampu memperluas wilayah dan memanfaatkan metode yang berbeda serta melibatkan sampel dengan jumlah lebih banyak.

Bagi SMP Muhammadiyah 1 Gatak diharapkan para Guru agar selalu memberikan pelajaran bagi siswa-siswinya tentang penggunaan media sosial dengan baik. Pihak

sekolah dapat memberikan kegiatan sesuai dengan minat dan bakat siswa-siswinya. Sehingga siswa-siswinya tidak menggunakan media sosial secara berlebihan.

PERSANTUNAN

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia dan rahmat-Nya. Saya ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Arif Widodo, M.Kes., atas bimbingan yang selama ini diberikan. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu Guru, serta siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Gatak yang telah membantu saya dalam memperoleh data. Selain itu, saya ingin mengucapkan terimakasih kepada orang tua, keluarga, serta teman-teman saya yang telah memberikan dukungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Latif Syafwan, & Nurussakinah Daulay. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan Media Sosial Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 441–449. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4624>
- Ainunsiah, S., Wulandari, D. R., & Yusaputra, M. I. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perasaan Kesepian Pada Remaja (Studi Pada Siswa-Siswi Kelas XI MAN 2 Parigi). *Jurnal Audience*, 6(2), 289–296. <https://doi.org/10.33633/ja.v6i2.8968>
- Amirah, N., Jumaini, J., & Indriati, G. (2023). Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(1), 72. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i01.p10>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Ghozali, Imam. 2018. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.29210/120192324>
- JAMALUDIN, J., SYARIFAH, A., & KARYADI, K. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.52031/edj.v6i2.424>

- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). *KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL : APAKAH DAMPAK DARI KESEPIAN ?* 3, 47–55.
- Nelli, S., & Ramadhan, R. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Nthn*, 16(1), 6–9. <https://eprints.uwhs.ac.id/1563/>
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/727/374/2593>
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13958–13964. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8611>
- Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2013), 228–233.
- Sugiyono, D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Syafwan, A. L., & Daulay, N. (2023). 9. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kecanduan Media Sosial Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 441-449.
- Widodo, A., & Pratiwi, A. (2021). Determinants of caregiver behaviour to the quality of life among psychiatric patients after removal of Shackles in Klaten and Sukoharjo. *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*, 4(4), 316–324. <https://doi.org/10.26655/JMCHEMSCI.2021.4.2>