



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
TINGKAT STRES**

SKRIPSI

**Disusun untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan Pendidikan Strata I
Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Diponegoro**

Penyusun

**Anisa Nabila Rezki
14040119140080**

**DEPARTEMEN ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2024

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Anisa Nabila Rezki
Nomor Induk : 14040119140080
Jurusan / Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah skripsi yang saya susun berjudul:

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres.

Adalah benar-benar merupakan **Hasil Karya Ilmiah Tulisan Saya Sendiri**, bukan hasil karya ilmiah dari orang lain maupun menjiplak dari karya ilmiah orang lain. Apabila dikemudian hari karya ilmiah yang saya tulis terbukti bukan hasil karya ilmiah saya sendiri atau hasil dari jiplakan karya ilmiah orang lain, maka saya sanggup menerima sanksi akademis yang berlaku (dicabut predikat kelulusan dan gelar sarjananya).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh dengan kesadaran beserta tanggung jawab.

Semarang, 15 Maret 2024

Pembuat Pernyataan,



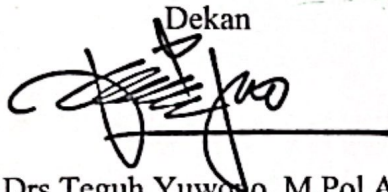
Anisa Nabila Rezki

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres
Nama Penyusun : Anisa Nabila Rezki
NIM : 14040119140080
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Dinyatakan sah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Strata I

Semarang, 15 Maret 2024

Dekan


Dr. Drs Teguh Yuwono, M.Pol.Admin

NIP. 19609822199403003

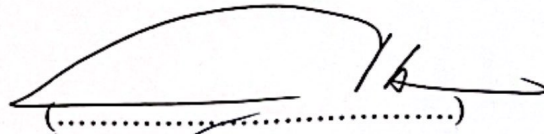
Wakil Dekan I


Dr. Drs Teguh Yuwono, M.Pol.Admin

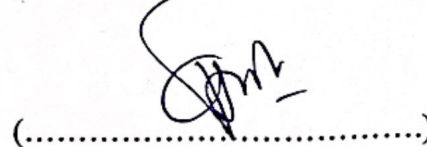
NIP. 19609822199403003

Dosen Pembimbing:

1. Agus Naryoso, S.Sos., M.Si

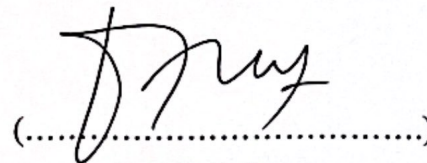

(.....)

2. Drs. Tandiyo Pradekso, M.Sc

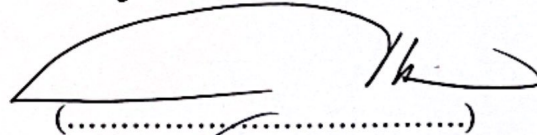

(.....)

Dosen Penguji:

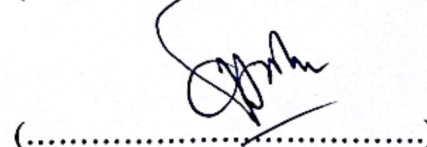
1. Djoko Setiabudi, S.sos., M.M


(.....)

2. Agus Naryoso, S.Sos., M.Si


(.....)

3. Drs. Tandiyo Pradekso, M.Sc


(.....)

HALAMAN MOTTO

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Al- Insyirah Ayat 5-6)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Selama mengerjakan skripsi penulis mendapatkan banyak dukungan, pengetahuan, dan pengalaman dari berbagai pihak dalam penyusunan skripsi ini. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan kepada penulis. Ketika merasa kesulitan dalam proses mengerjakan skripsi, Allah SWT selalu memberikan jalan yang terbaik.
2. Bunda dan Papa selaku kedua orang tua penulis yang selalu memberikan motivasi maupun semangat serta menjadi alasan bagi penulis untuk terus bertahan. Terimakasih untuk bunda dan papa yang selalu mendidik penulis menjadi orang yang kuat, menjadi orang yang baik, semoga hidupnya dipenuhi keberkahan dan panjang umur.
3. Kedua dosen pembimbing, Mas Agus Naryoso dan Mas Tandyo. Terima kasih banyak telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran, terima kasih sudah banyak meluangkan waktunya, dan memberikan banyak masukan untuk penulis. Penulis izin meminta maaf atas banyaknya kesalahan ketika proses penyusunan skripsi. Semoga Mas Agus dan Mas Tan diberikan kesehatan, kemudahan dan keberkahan dalam hidupnya.
4. Dosen Penguji, Mas Djoko Setiabudi. Peneliti sangat berterimakasih telah berkenan menjadi penguji pada penelitian ini, terima kasih sudah memberikan kritik yang membangun. Semoga Mas Djoko selalu diberikan kesehatan.

5. Seluruh civitas akademika Ilmu Komunikasi. Terima kasih sudah memberikan banyak ilmunya untuk penulis, tetap semangat untuk selalu menyebarkan kebaikan, semoga sehat selalu.
6. Kakak dan Adik. Terimakasih kepada kedua saudara yang telah memberikan support dan semangat kepada penulis selama kuliah dan mengerjakan skripsi.
7. Agvyan Rizky Pradana. Terimakasih sudah menjadi saksi dalam setiap proses terutama dalam mengerjakan skripsi ini, menjadi tempat berkeluh kesah penulis, membantu penulis dalam segala hal dan menemani penulis dalam berproses. Semoga Vyan selalu diberikan kesehatan dan dilancarkan dalam perkuliahannya.
8. Mba Putri Lestari. Terimakasih sudah menjadi kakak bagi penulis selama di tembalang, mendengarkan cerita penulis dan selalu membantu penulis dalam segala hal.
9. Teman-teman karate UNDIP Meidina, Osama, Detrina, dan yang tidak disebutkan namanya satu persatu. Terimakasih sudah menghibur, dan menjadi teman seperjuangan serta teman bermain bagi penulis selama perkuliahan
10. Teman-teman Bonding, Lucky, Hogi, Karin, Salman, Ivanna, Millen, Amsyom, dan Jocelyn. Terima kasih karena sudah menemani masa perkuliahan penulis, dan mendengar keluh kesah penulis selama perkuliahan. Semoga kalian diberikan kemudahan untuk petualangan-petualangan selanjutnya.
11. Kepada saya sendiri. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Walaupun dalam perjalanannya banyak sekali rintangan yang dihadapi, namun tidak pernah

memilih untuk menyerah. Semoga diri ini selalu diberikan kekuatan untuk bisa membanggakan orang tua dan orang tersayang serta bisa menggapai apa yang dicita-citakan.

ABSTRAK

Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres

Nama : Anisa Nabila Rezki

NIM : 14040119140080

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Media sosial merupakan platform online yang memungkinkan penggunanya untuk berbagi konten, berinteraksi, dan terhubung secara virtual. Penggunaan media sosial secara global pada tahun 2022 mencapai lebih dari 4,59 miliar dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus bertambah menjadi 6 miliar pada tahun 2027. Namun, perkembangan media sosial yang semakin pesat menimbulkan kekhawatiran akan dampak yang diberikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dimana saat ini banyaknya temuan kasus depresi serta kasus bunuh diri akibat kesehatan mental di berbagai daerah. Maka dari itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial (Youtube, Facebook, Tiktok, dan Instagram) dengan tingkat stres. Sampel yang ditetapkan berjumlah 120 responden dengan kriteria usia 18-34 tahun yang aktif menggunakan media sosial (Youtube, Facebook, Tiktok, dan Instagram) dan berdomisili di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres. Hipotesis tersebut dibuktikan dengan hasil uji korelasi berganda dengan nilai signifikansi $< 0,05$ yaitu 0,026, yang artinya nilai tersebut signifikan dan nilai koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut adalah 0,302 yang artinya hubungan kedua variabel positif dan masuk kedalam kategori lemah.

Kata Kunci: Intensitas, Penggunaan Media Sosial, Tingkat Stres

ABSTRACT

Title : Relationship between Intensity of Social Media Use and Stress Levels

Name : Anisa Nabila Rezki

NIM : 14040119140080

Department : Communication Science

Social media is an online platform that allows users to share content, interact and connect virtually. Global social media usage in 2022 reached more than 4.59 billion and is expected to grow to 6 billion by 2027. However, the rapid growth of social media has raised concerns about its impact on psychological well-being. Currently, there are many cases of depression and suicides due to mental health in various regions. Therefore, this study aims to determine whether there is a relationship between the intensity of social media use (Youtube, Facebook, Tiktok, and Instagram) and stress levels. The sample set amounted to 120 respondents with the criteria of age 18-34 years who actively use social media (Youtube, Facebook, Tiktok, and Instagram) and live in Semarang City. This study used non-probability sampling. The results of this study indicate that there is a positive relationship between the intensity of social media use and stress levels. The hypothesis is proven by the results of multiple correlation tests with a significance value <0.05 , namely 0.026, which means that the value is significant and the correlation coefficient between the two variables is 0.302, which means that the relationship between the two variables is positive and falls into the weak category.

Keywords: Intensity, Social Media Use, Stress Levels

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Tugas Akhir atau Skripsi di tahun ini dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres” dengan baik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres.

Penelitian ini dilatar belakangi dengan adanya peningkatan dari penggunaan media sosial yang cukup pesat didunia terutama di Indonesia, serta semakin banyaknya kasus deperesi dan bunuh diri yang terjadi di Indonesia. Penyusunan penelitian ini bermula dengan menjabarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, kerangka teori, serta metode yang akan digunakan. Selanjutnya, peneliti menganalisis hasil dari data yang sudah didapat dan ditutup dengan saran, dan kesimpulan yang diharapkan dapat diterapkan pada penelitian selanjutnya maupun sebagai sarana agar masyarakat dapat meminimalisir dampak negatif dari penggunaan media sosial.

Penulis berharap penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi masyarakat dan pihak-pihak yang memiliki kepentingan. Akhir kata, peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih memiliki kekurangan sehingga kritik dan saran yang membangun sangat terbuka demi membangun penelitian yang lebih berkualitas dan dapat menyempurnakan penelitian ini ke depannya.

Semarang, 15 Maret 2024

Anisa Nabila Rezki

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Signifikansi Penelitian	10
1.4.1 Teoritis	10
1.4.2 Praktis	10
1.4.3 Sosial.....	11
1.5 Kerangka Pemikiran Teoritis	11
1.5.1 State of The Art.....	11
1.5.2 Paradigma Penelitian	15
1.5.3 Intensitas Penggunaan Youtube.....	16
1.5.4 Intensitas Penggunaan Facebook	21
1.5.5 Intensitas Penggunaan Tiktok.....	25
1.5.6 Intensitas Penggunaan Instagram.....	28
1.5.7 Tingkat Stres	32
1.5.8 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres	35
1.6 Hipotesis.....	38
1.7 Defenisi Konseptual	38

1.8	Defenisi Operasional	40
1.9	Metode Penelitian	42
1.9.1	Jenis Penelitian	42
1.9.2	Populasi.....	42
1.9.3	Sampel	42
1.9.4	Jenis dan Sumber Data Penelitian.....	43
1.9.5	Alat dan Teknik Pengumpulan Data	43
1.9.6	Teknik Pengolahan Data	44
1.10	Analisis Data	44
BAB II PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL		46
2.1	Klasifikasi Media Sosial	46
2.2	Penggunaan Media Sosial di Indonesia.....	49
2.3	Alasan Orang Indonesia Menggunakan Media Sosial	51
BAB III INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN TINGKAT STRES		53
3.1	Profil Responden.....	53
3.2	Intensitas Penggunaan Youtube	55
3.3	Intensitas Penggunaan Facebook	58
3.4	Intensitas Penggunaan Tiktok	61
3.5	Intensitas Penggunaan Instagram	64
3.6	Variabel Tingkat Stres.....	67
BAB IV HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES		70
4.1	Uji Hipotesis	70
4.1.1	Uji Hipotesis Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Youtube, Facebook, Tiktok dan Instagram (X) dengan Tingkat Stres (Y)	70
4.1.2	Uji Korelasi Sederhana Pearson Product Moment Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Youtube, Facebook, Tiktok, dan Instagram dengan Tingkat stres.....	73
4.2	Pembahasan.....	76
BAB V PENUTUP.....		79
5.1	Kesimpulan	79
5.2	Saran	79
DAFTAR PUSTAKA.....		81

DAFTAR LAMPIRAN.....	85
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Nilai Koefisien Korelasi Menurut Sujarweni (2014)	73
Tabel 4.2 Hasil Uji Korelasi Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Youtube, Facebook, Tiktok dan Instagram (X) dengan Tingkat Stres (Y)	73
Tabel 4.3 Hasil Uji Korelasi Sederhana Pearson Product Moment	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Diagram <i>Monthly Active User</i>	3
Gambar 1.2 Akun Youtube	17
Gambar 1.3 Menonton Video Youtube	18
Gambar 1.4 Mengunggah Video di Youtube	19
Gambar 1.5 Berinteraksi di Patform Youtube	20
Gambar 1.6 Berlangganan Youtube Premium	20
Gambar 1.7 Menmbahkan Teman di Facebook	22
Gambar 1.8 Postingan Beranda Facebook	22
Gambar 1.9 Mengunggah postingan di Facebook	23
Gambar 1.10 Memberikan <i>like</i> , Komen, dan berbagi postingan di Facebook	23
Gambar 1.11 Menggunakan Facebook <i>Messenger</i>	24
Gambar 1.12 Menonton <i>for your page</i> Tiktok	26
Gambar 1.13 Mengunggah Video di Tiktok	26
Gambar 1.14 Memberikan <i>Like</i> , Komenta dan berbagai konten Tiktok	27
Gambar 1.15 Menggunakan Fitur Pesan Pribadi	27
Gambar 1.16 Mengikuti Pengguna Tiktok	28
Gambar 1.17 Mengikuti Pengguna Lain di Instagram	29
Gambar 1.18 Melihat Beranda Instagram	30
Gambar 1.19 Mengunggah Foto dan Video di Instagram	30
Gambar 1.20 Memberikan <i>Like</i> , komen dan Berbagi Konten <i>Instagram</i>	31
Gambar 1.21 Berinteraksi Melalui <i>Direct Message</i>	32

Gambar 1.21 Kerangka Berfikir	37
Gambar 2.1 Penggunaan Media Sosial di Indonesia	50
Gambar 2.2 Alasan Menggunakan Media Sosial di Indonesia	51
Gambar 3.1 Diagram Jenis Kelamin Responden	53
Gambar 3.2 Diagram Usia Responden	54
Gambar 3.3 Diagram Profesi Responden	55
Gambar 3.4 Diagram Durasi Penggunaan Youtube	56
Gambar 3.5 Diagram Interaktivitas Penggunaan Youtube	57
Gambar 3.6 Diagram Tingkat Interaktivitas Penggunaan Youtube	58
Gambar 3.7 Diagram Durasi Penggunaan Facebook	58
Gambar 3.8 Diagram Interaktivitas Penggunaan Facebook	59
Gambar 3.9 Diagram Tingkat Interaktivitas Penggunaan Facebook	61
Gambar 3.10 Diagram Durasi Penggunaan Tiktok	62
Gambar 3.11 Diagram Interaktivitas Penggunaan Tiktok.....	63
Gambar 3.12 Diagram Tingkat Interaktivitas Penggunaan Tiktok	64
Gambar 3.13 Diagram Durasi Penggunaan Instagram.....	65
Gambar 3.14 Diagram Interaktivitas Penggunaan Instagram	66
Gambar 3.15 Diagram Tingkat Interaktivitas Instagram	67
Gambar 3.16 Diagram Tingkat Stres	68
Gambar 3.17 Diagram Tingkat Stres	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Matriks Penelitian	85
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian	93
Lampiran 3. Tabel Induk	99
Lampiran 4. Tabel Uji Validitas Intensitea Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres	111
Lampiran 5. Tabel Uji Reliabilitas Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Stres	112
Lampiran 6. Tabel Uji Korelasi Product Moment.....	113