

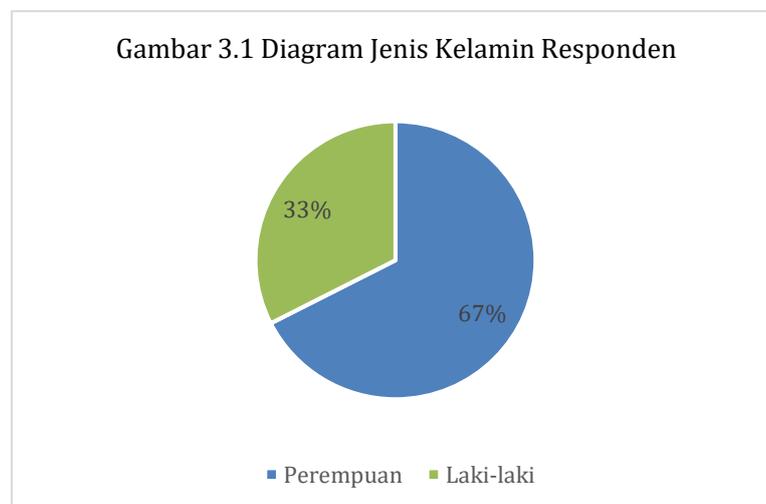
BAB III

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN TINGKAT STRES

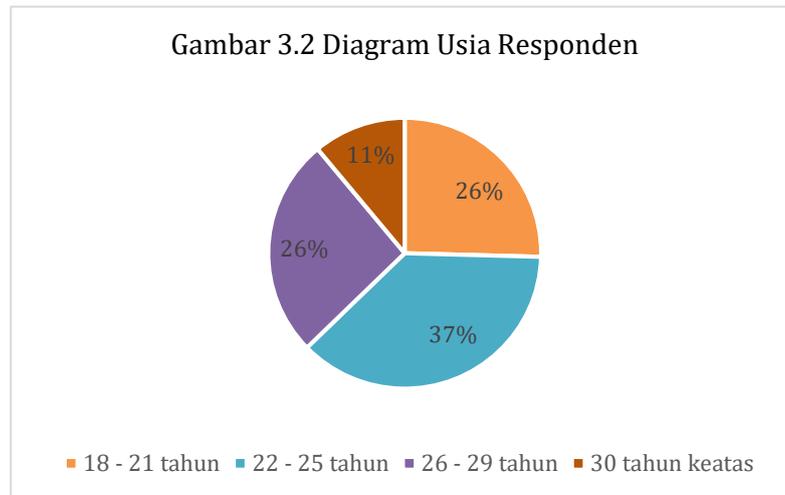
Pada bab 3 ini dijelaskan hasil dari penyebaran kuisisioner yang sebelumnya telah dibagikan kepada responden sesuai kriteria yang telah ditentukan mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres. Pada penelitian ini sampel berjumlah 120 responden dengan kriteria laki-laki maupun perempuan, usia 18-34 tahun yang berdomisili di Kota Semarang dan aktif menggunakan media sosial Youtube, Facebook, Tiktok, dan Instagram.

3.1 Profil Responden

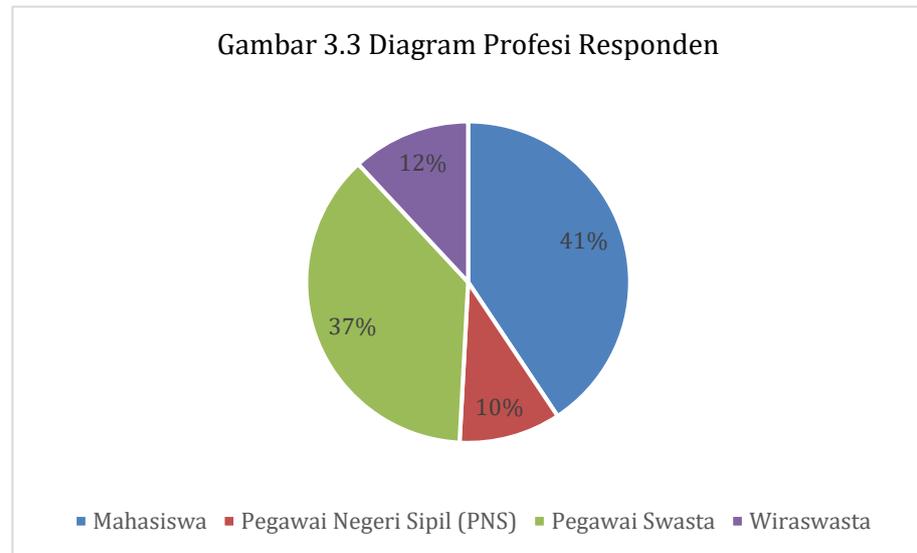
Apabila dilihat dari kategori usia, pada penelitian ini responden yang memenuhi kriteria telah mengisi kuisisioner lebih didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Hal ini juga sejalan oleh data penggunaan media sosial di Indonesia yang mana penggunaannya lebih didominasi oleh perempuan dibandingkan laki-laki yaitu dengan persentase 53,5 persen dari total populasi pengguna media sosial.



Gambar 3.2 Diagram Usia Responden



Kemudian, pada penelitian ini kriteria responden berkisar antara 18-34 tahun yang aktif menggunakan media sosial Youtube, Facebook, Tiktok, dan Instagram dan berdomisili di Kota Semarang. Pada kuisisioner, pertanyaan untuk usia bersifat terbuka. Responden dapat memberi jawaban apapun sesuai dengan usia mereka. Untuk memudahkan proses analisis, maka pengelompokan usia dibagi menjadi empat seperti diagram 3.2 di atas. Dari 120 responden yang telah mengisi kuisisioner, hasilnya lebih banyak didominasi oleh usia 22-25 tahun.

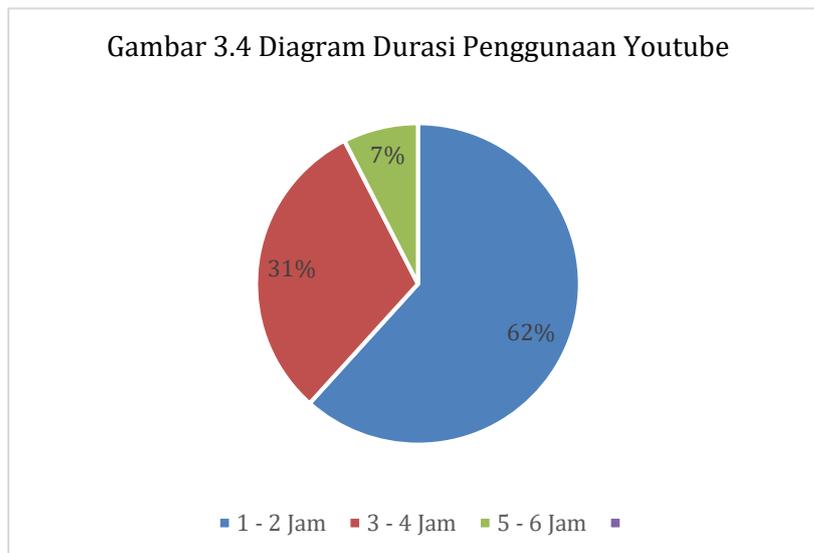


Berdasarkan diagram diatas responden yang mengisi kuisisioner terbagi dalam empat jenis profesi yaitu mahasiswa, Pegawai Negeri Sipil (PNS), Pegawai Swasta, dan Wiraswasta. Responden yang mengisi kuisisioner didominasi oleh mahasiswa.

3.2 Intensitas Penggunaan Youtube

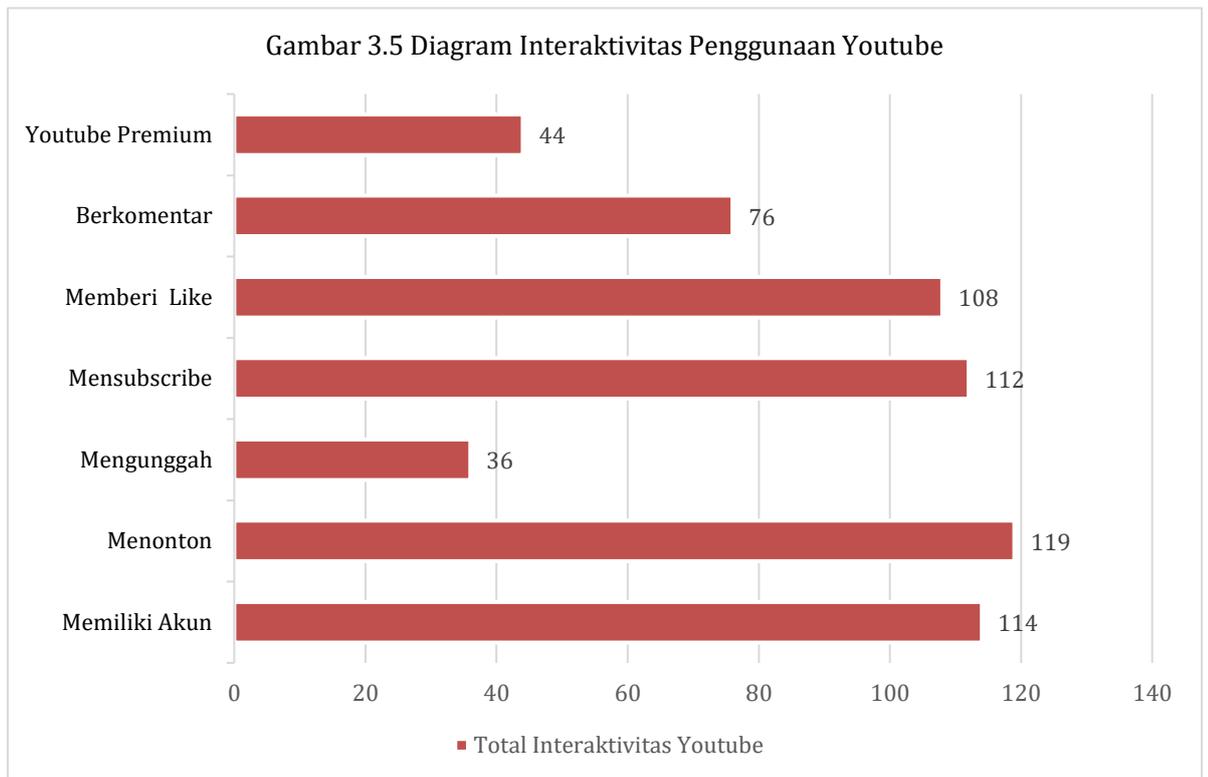
Dalam penelitian ini, untuk meneliti variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Youtube didasari oleh durasi responden dan bagaimana interaktivitas responden dalam menggunakan Youtube. Diketahui hasil dari pengujian variabel intensitas penggunaan Youtube pada responden. Terdapat tiga kategori yang digunakan dalam menentukan durasi penggunaan Youtube. Responden yang menggunakan Youtube lebih banyak menggunakan platform tersebut dengan menghabiskan waktu 1 – 2 jam saja. Waktu yang dihabiskan mungkin dapat lebih meningkat jika responden menemukan konten yang sesuai dengan minat dan kebutuhannya.

Gambar 3.4 Diagram Durasi Penggunaan Youtube



Youtube merupakan aplikasi media sosial berbentuk audio visual yang hampir digunakan oleh seluruh responden. Akan tetapi, platform Youtube juga memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi. Sedikit banyaknya interaksi yang terjadi pada platform tersebut dapat menjadi alasan meningkatnya intensitas penggunaan karena responden merasa terlibat dan ingin tetap terhubung dengan konten pengguna lain. Pada interaktivitas penggunaan Youtube terdapat tujuh indikator yang ditanyakan pada kuisisioner dalam penelitian ini. Responden diberikan dua pilihan jawaban Ya dan Tidak sesuai dengan interaktivitas yang dilakukan pada platform tersebut. Diagram tersebut menunjukkan total dari berapa banyak responden memilih interaktivitas yang ditanyakan. Jika dilihat berdasarkan hasil penelitian, rata-rata responden sudah memiliki akun Youtube dan hampir seluruh responden menyatakan bahwa menonton video menjadi tujuan utama menggunakan platform tersebut. Akan tetapi, responden yang menggunakan Youtube ternyata hanya sedikit yang mengunggah video di Youtube, responden dalam

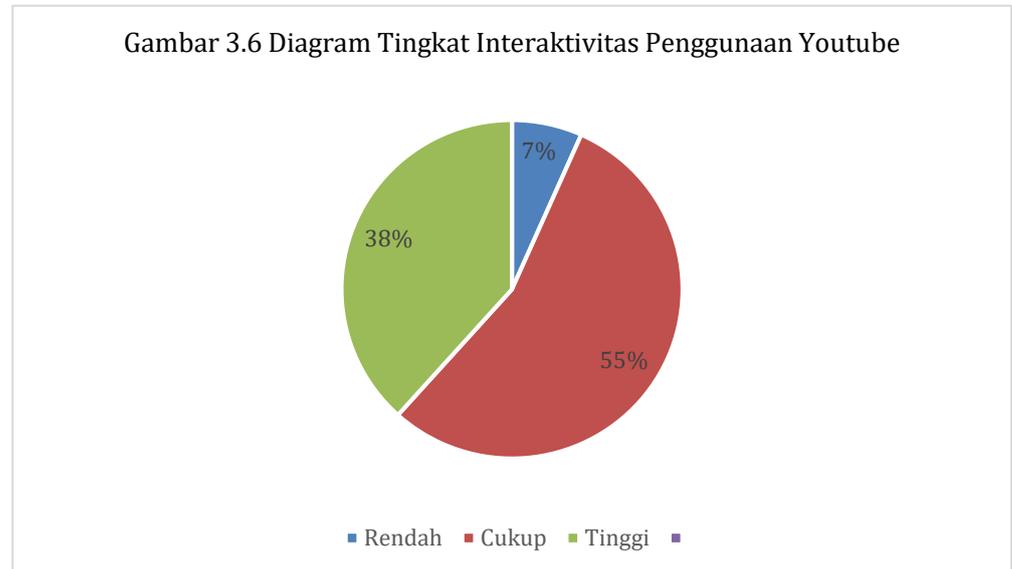
penelitian ini lebih cenderung menjadi penikmat konten serta memberi *feedback* pada video Youtube.



Tingkat interaktivitas penggunaan Youtube mengacu pada tiga kategori nilai yaitu rendah, cukup, dan tinggi. Untuk responden yang melakukan 1 – 3 interaktivitas masuk ke dalam kategori intensitas rendah, untuk responden yang melakukan 4 – 5 interaktivitas masuk ke dalam kategori cukup, dan responden yang melakukan 6 – 7 interaktivitas masuk ke dalam kategori tinggi. Berikut rincian ketiga kategori tersebut:

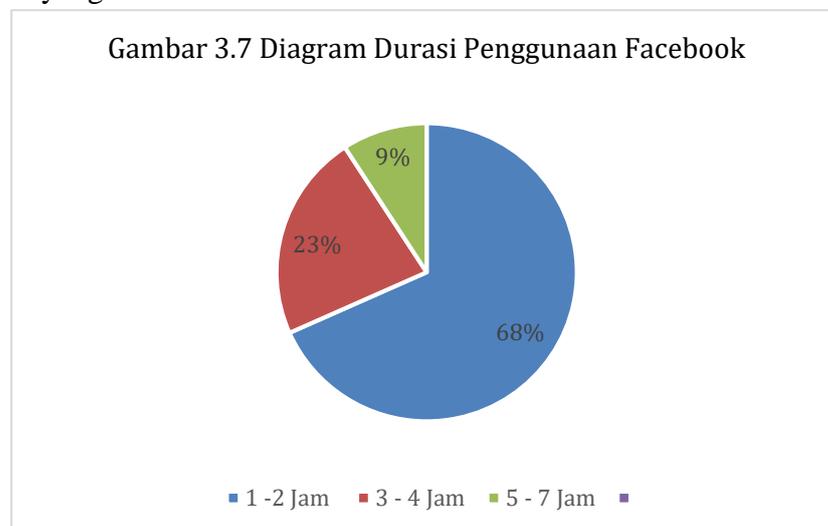
- Rendah : Skor 1 – 3
- Cukup : Skor 4 – 5

- Tinggi : Skor 6 – 7

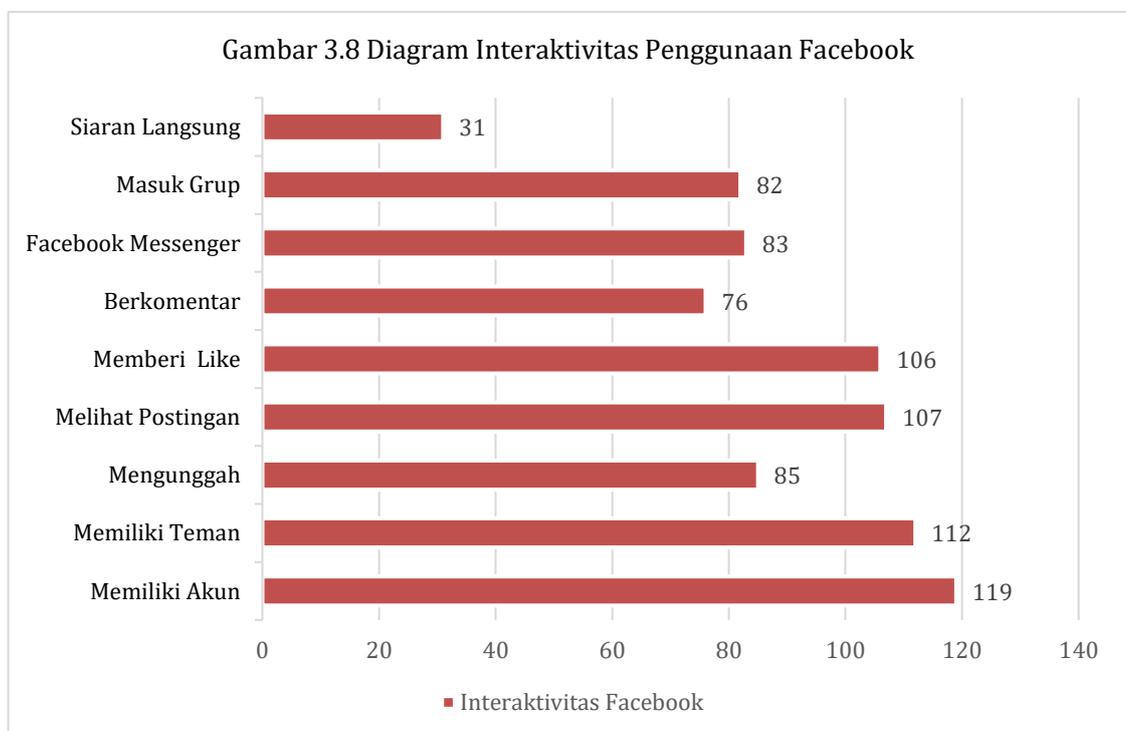


3.3 Intensitas Penggunaan Facebook

Dalam penelitian ini, untuk meneliti variabel Intensitas penggunaan media sosial Facebook didasari oleh durasi responden dan bagaimana interaktivitas responden dalam menggunakan Facebook. Hasil dari pengujian variabel intensitas penggunaan Facebook pada responden memiliki intensitas yang sama dengan durasi responden dalam menggunakan Youtube, yaitu dengan Intensitas yang rendah.

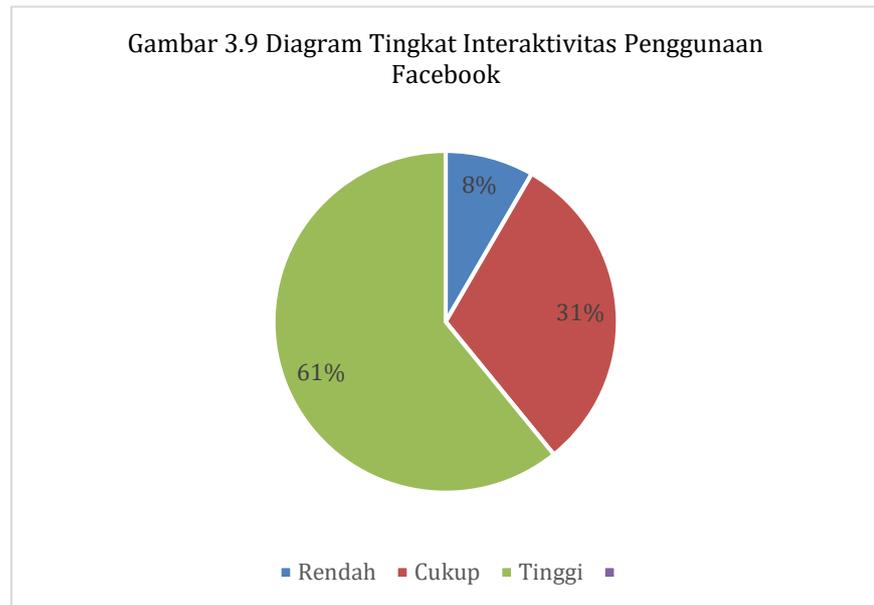


Facebook adalah platform yang dirancang untuk memfasilitasi interaksi sosial antara pengguna. Penggunaan Facebook dapat bervariasi tergantung pada tujuan masing-masing responden. Seseorang mungkin menggunakan Facebook untuk tujuan pribadi, seperti menjaga hubungan sosial, atau untuk tujuan profesional, seperti mempromosikan bisnis. Tujuan penggunaan ini bisa saja akan memengaruhi seberapa sering dan seberapa lama seseorang menggunakan platform. Pada segi interaktivitas penggunaan media sosial Facebook, terdapat sembilan pertanyaan dengan jawaban Ya dan Tidak. Nantinya hasil dari butir pertanyaan yang telah dijawab oleh responden tersebut, bisa menunjukkan interaktivitas penggunaan media sosial Facebook yang mencakup rendah, cukup, dan tinggi. Diagram ini merupakan total dari seberapa banyak interaktivitas yang dilakukan.



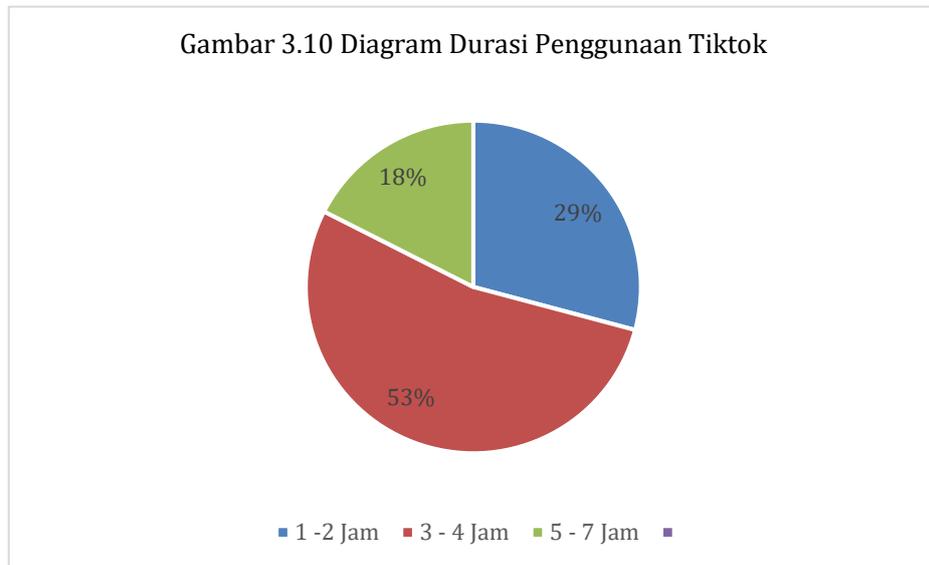
Walaupun responden menggunakan Facebook dengan durasi yang rendah namun, responden lebih interaktif saat menggunakan Facebook dibandingkan saat menggunakan Youtube. Hal tersebut dimungkinkan karena Facebook termasuk kedalam jejaring sosial, dimana responden lebih sering berkomunikasi dan bertukar informasi melalui platform tersebut. Semakin banyak teman, keluarga, dan grup yang terhubung, semakin besar kemungkinan seseorang akan menghabiskan waktu di Facebook untuk berkomunikasi, dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial. Sehingga lebih banyak pula interaktivitas yang terjadi dalam platform ini. Persentase penggunaan terbanyak pada kategori tinggi yaitu 61 persen. Pada Variabel ini mengacu pada tiga kategori nilai yaitu rendah, cukup, dan tinggi. Untuk responden yang melakukan 1 – 3 interaktivitas masuk ke dalam kategori rendah, untuk responden yang melakukan 4 – 6 interaktivitas masuk ke dalam kategori cukup, dan responden yang melakukan 7 – 9 interaktivitas masuk ke dalam kategori tinggi. Berikut rincian ketiga kategori tersebut:

- Rendah : Skor 1 – 3
- Cukup : Skor 4 – 6
- Tinggi : Skor 7 – 9



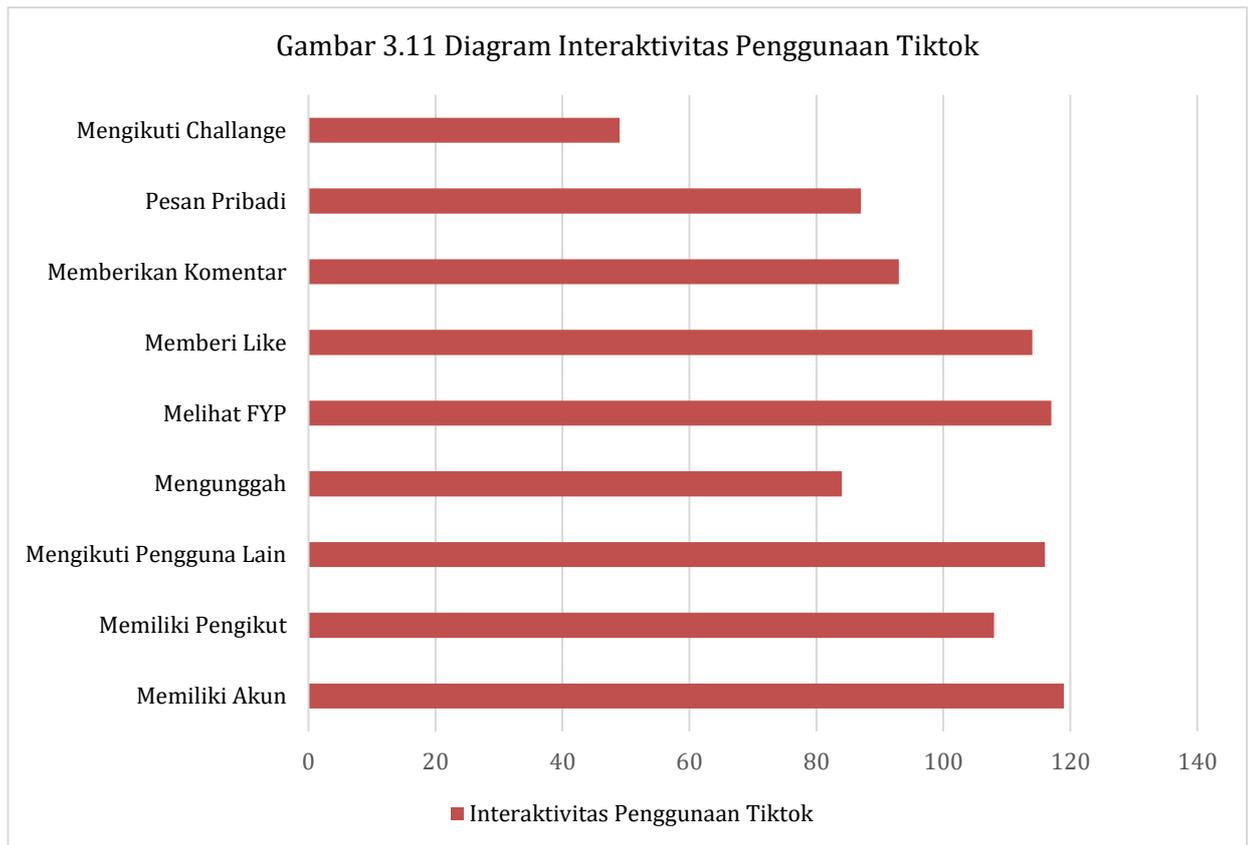
3.4 Intensitas Penggunaan Tiktok

Pada Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dapat diketahui dari durasi yang dihabiskan responden dan bagaimana interaktivitas responden dalam menggunakan Tiktok. Durasi penggunaan Tiktok memiliki tingkatan yang lebih tinggi dibandingkan durasi penggunaan Youtube dan Facebook. Waktu penggunaan Tiktok rata-rata 3 – 4 jam dalam sehari sedangkan Youtube dan Facebook 1 – 2 jam dalam sehari. Hal tersebut mungkin bisa didasari oleh media sosial Tiktok yang merupakan platform audio visual berdurasi singkat atau video pendek, dimana saat ini video pendek menjadi tren yang banyak disukai oleh masyarakat. Durasi yang singkat ini membuat konten menjadi cepat dan mudah dikonsumsi, mendorong pengguna untuk menonton lebih banyak video dalam waktu yang relatif singkat.



Walaupun Tiktok sama seperti Youtube yang dikatakan sebagai platform audio visual, Tiktok juga termasuk platform yang sangat sosial, di mana responden dapat berinteraksi dengan konten, menyukai, komentar, dan mengikuti akun. Interaksi sosial ini dapat memicu efek yang memotivasi pengguna untuk tetap terlibat dan meningkatkan intensitas penggunaan. Terdapat sembilan indikator yang ditanyakan dalam kuisisioner mengenai interaktivitas penggunaan Tiktok. Dari hasil yang ditemukan, dapat disimpulkan bahwa Tiktok menjadi platform yang penggunaannya cukup tinggi dibandingkan platform Youtube dan Facebook dari segi durasi. Apabila dilihat dari segi interaktivitasnya, pengguna Tiktok juga masi lebih interaktif dibandingkan kedua platform sebelumnya. Walaupun Tiktok tidak menjadi platform yang paling sering digunakan, namun platform tersebut memiliki jumlah peningkatan yang cukup signifikan setiap tahunnya. Beberapa tahun terakhir, Tiktok juga menjadi tempat bagi berbagai tren, tantangan, dan gaya konten yang berkembang pesat. Sama seperti Youtube, responden yang

menggunakan Tiktok dan sudah memiliki akun, belum tentu mengunggah sebuah video didalam platform, begitu juga dengan interaktifitas yang lainnya. Responden lebih cenderung menjadi penonton atau penikmat konten orang lain.



Perbedaan yang cukup signifikan dari interaktivitas penggunaan media sosial Tiktok dibandingkan media sosial Youtube dan Facebook. Jika pada Youtube dan Facebook lebih didominasi pada tingkatan rendah dan cukup, responden yang menggunakan Tiktok justru berada pada tingkat interaktivitas yang tinggi yaitu 73 persen. Penggunaan Tiktok juga memiliki tingkatan yang mendukung analisis data kuisisioner dalam penelitian ini yaitu rendah, Cukup dan Tinggi. Rincian dari ketiga tingkatan tersebut adalah:

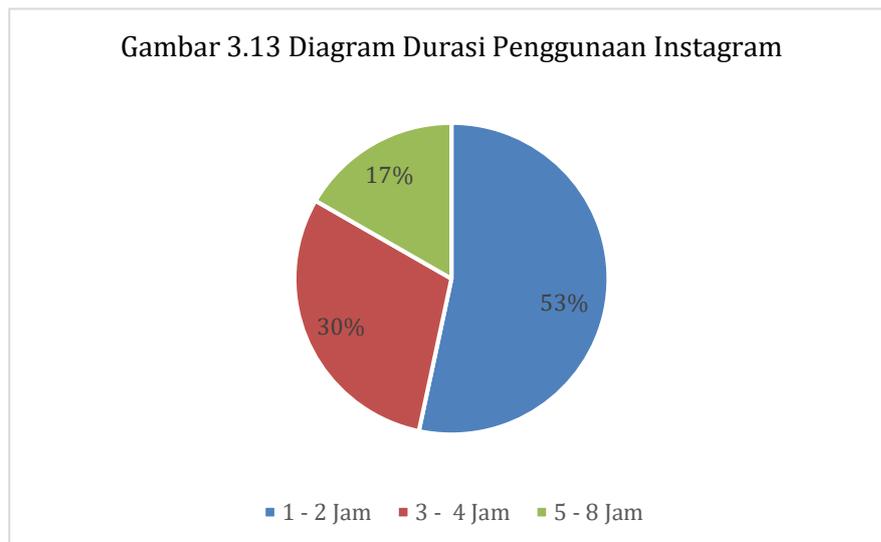
- Rendah : Skor 1 – 3
- Cukup : Skor 4 – 6
- Tinggi : Skor 7 – 9



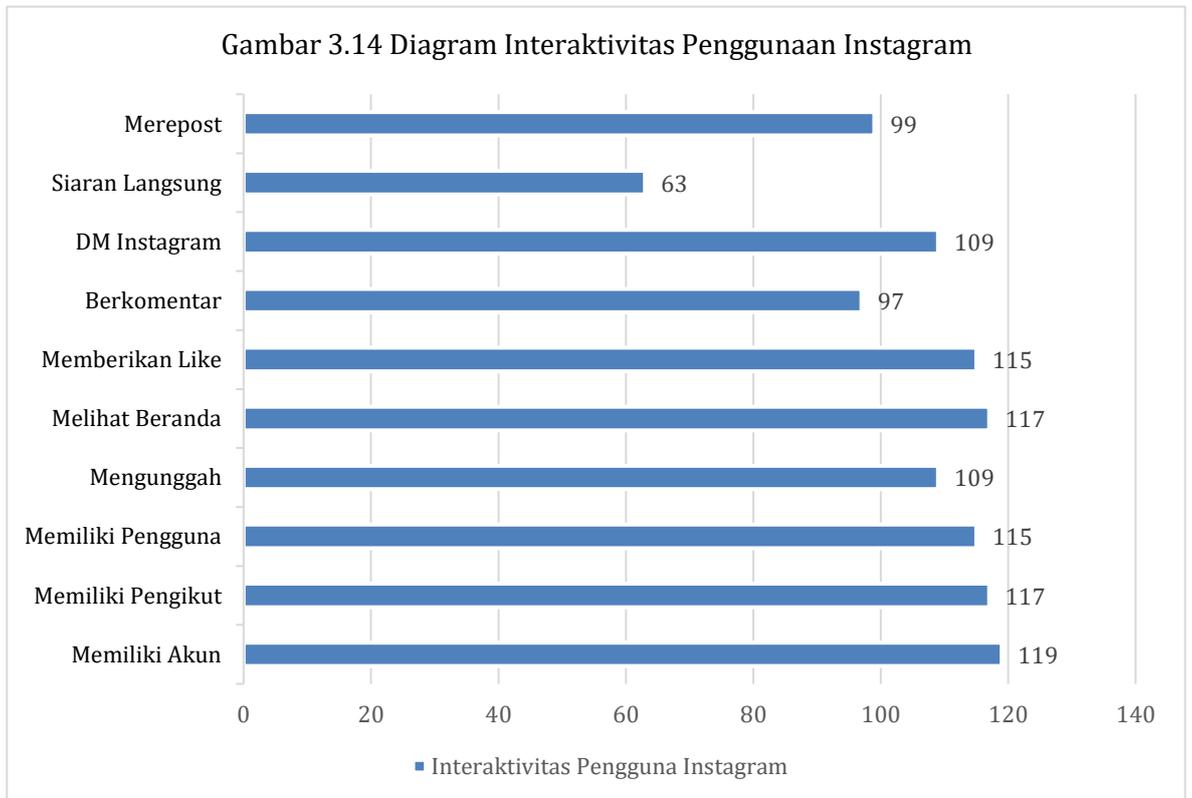
3.5 Intensitas Penggunaan Instagram

Intensitas Penggunaan Instagram tentunya dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Penggunaannya dapat dilihat dari seberapa banyak waktu yang dihabiskan responden saat menggunakan Instagram dan bagaimana interaktivitas responden dalam menggunakan Instagram. Durasi penggunaan Instagram dapat bervariasi secara signifikan tergantung pada preferensi dan kebiasaan individu. Beberapa orang mungkin hanya menghabiskan beberapa menit setiap hari untuk menggunakan platform tersebut. Namun, ada juga beberapa orang lainnya yang justru menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk menggunakan platform tersebut. Secara umum, berdasarkan kuisioner yang dilakukan, rata-rata pengguna Instagram menghabiskan sekitar 1 – 2 jam

setiap harinya. Namun beberapa orang justru lebih tinggi atau rendah tergantung pada sejumlah faktor. Durasi penggunaan Instagram masi lebih rendah dibanding penggunan Tiktok dan Youtube. Namun masih lebih tinggi apabila dibandingkan dengan durasi penggunaan Facebook.



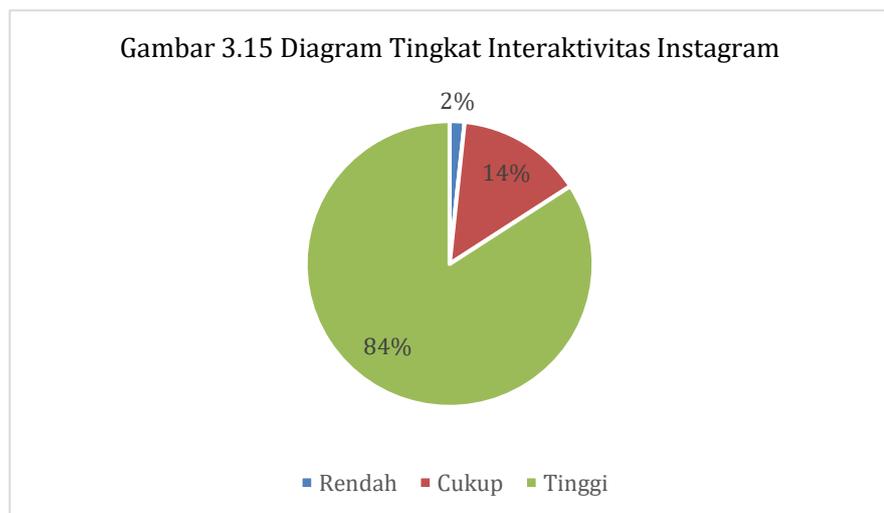
Selain durasi, interaktivitas juga tidak kalah penting. Dalam melihat interaktivitas paltform ini, terdapat sepuluh indikator yang ditanyakan kepada responden dengan jawaban Ya dan Tidak. Sepuluh indikator tersebut dapat mengetahui apakah responden terlibat secara aktif atau tidak dalam penggunaan Instagram. Responden yang mengisi kuisisioner sangat interaktif dalam menggunakan Instagram. Hampir semua responden melakukan atau menjawab Ya pada indikator-indikator yang ditanyakan. Dari berbagai kalangan menyatakan bahwa mereka sudah memiliki akun Instagram dan rata-rata melakukan interaksi melalui platorm tersebut.



Apabila melihat penggunaan dari segi tingkatan, hampir setiap responden memiliki tingkat interaktivitas penggunaan Instagram yang tinggi. Walaupun durasi penggunaan Instagram terbilang rendah, namun dari segi interaktivitasnya Instagram cukup tinggi. Dibandingkan Youtube, Facebook, dan Tiktok, Instagram menjadi media sosial yang dipilih responden untuk melakukan lebih banyak interaktivitas. Hal tersebut juga didukung dengan usia responden yang lebih banyak mengisi kuisisioner adalah usia muda, dimana platform Instagram memiliki kesamaan dengan Tiktok yang cenderung digemari oleh usia-usia muda terutama kalangan gen Z dan millennial. Sama seperti media sosial lainnya, Instagram juga mengacu pada tiga kategori

tingkatan, yaitu rendah, cukup dan tinggi. Rincian penilaian dari tiga kategori tersebut adalah:

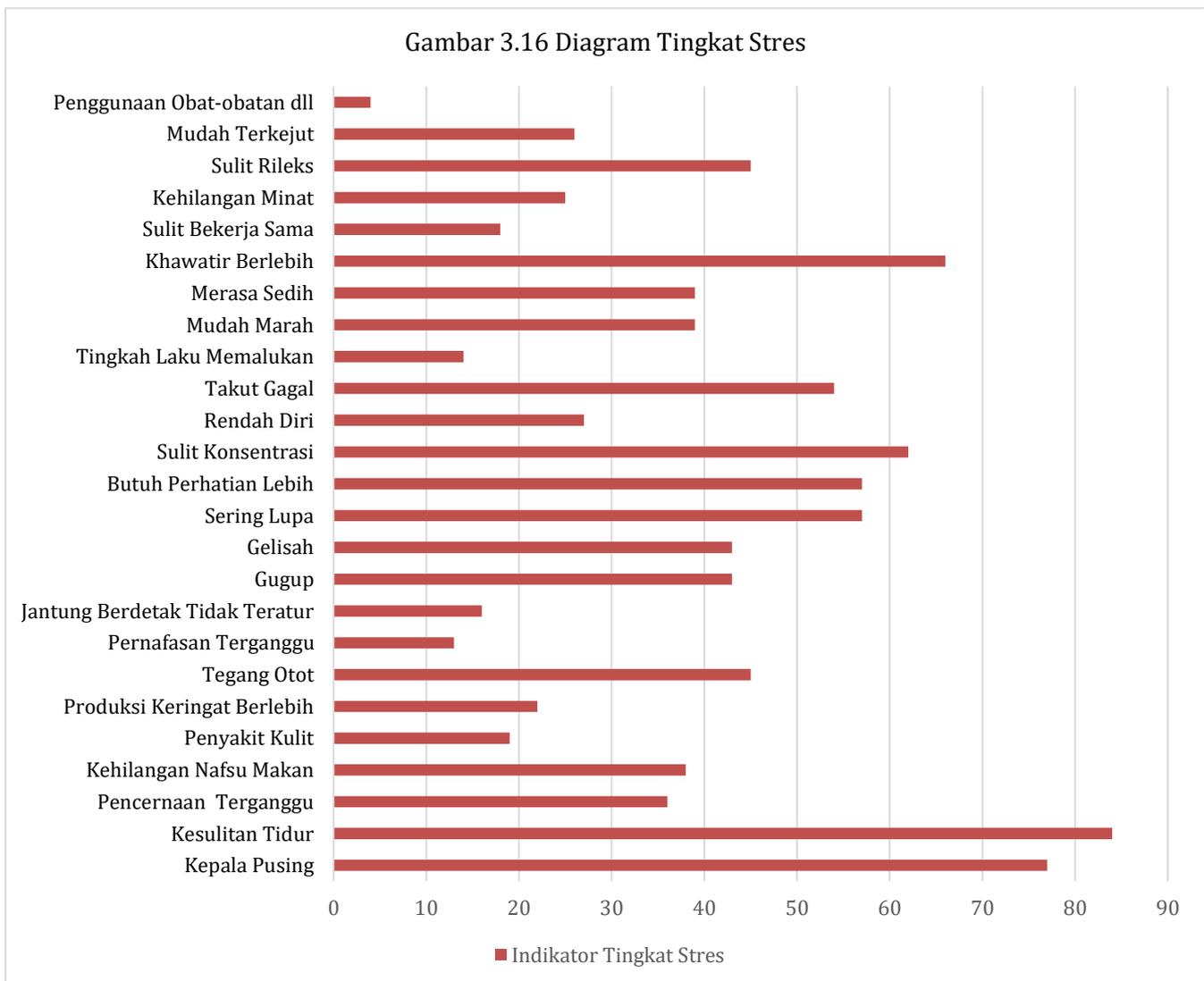
- Rendah : Skor 1 – 4
- Cukup : Skor 5 – 7
- Tinggi : Skor 8 – 10



3.6 Variabel Tingkat Stres

Stres dapat bervariasi dalam intensitasnya dan dapat bersifat sementara atau kronis tergantung pada gejala yang dialami dan seberapa sering seseorang terpapar tekanan tersebut. Pada variabel tingkat stres, terdapat 25 pertanyaan yang harus dijawab oleh responden dengan jawaban yang sama seperti pertanyaan sebelumnya yaitu Ya dan Tidak. Responden menjawab semua butir pertanyaan tersebut sesuai dengan apa yang sedang di rasakan. Terkhusus pada variabel ini, pada kuisioner peneliti tidak menuliskan judul variabel dengan tujuan agar responden tidak menjawab secara objektif atau

berusaha mengkaitkan sendiri antar variabel yang ada. Sehingga, ditemukan hasil dari kuisisioner tersebut bahwa kesulitan tidur, mengalami kepala pusing, merasa khawatir secara berlebihan, dan sulit berkonsentrasi menjadi yang paling menonjol. Artinya hal tersebut adalah masalah yang paling sering dialami oleh responden dalam penelitian ini. Setelah dikalkulasikan ditemukan hasil seperti diagram 3.16. Mayoritas responden mengalami stres pada kategori cukup atau sedang.



Tingkat stres merupakan permasalahan umum yang terjadi pada setiap individu. Hasil penyebaran kuisioner menunjukkan bahwa responden yang terlibat dalam penelitian ini beradapada tingkat stres yang cukup atau sedang. Dalam penelitian ini tingkat stres terbagi dalam tiga ketegori yang membantu menjelaskan permasalahan. Rincian dari tiga kategori tersebut adalah:

- Rendah : Skor 1 – 5
- Cukup : Skor 6 – 11
- Tinggi : Skor >11

