

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2026
Nurul Hidayatullah
01121138

HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 UNGARAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami stres psikologis. Peningkatan penggunaan media sosial seiring perkembangan teknologi digital berpotensi memicu kecanduan media sosial yang berdampak terhadap kesehatan mental remaja.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan media sosial dan tingkat stres pada remaja di SMA Negeri 1 Ungaran.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 305 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi *Social Media Addiction Scale* (SMAS) dan *Perceived Stress Scale* (PSS). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank (Spearman's rho).

Hasil: Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dan tingkat stres pada remaja ($p < 0,05$). Peningkatan tingkat kecanduan media sosial diikuti oleh peningkatan tingkat stres.

Kesimpulan: Kecanduan media sosial berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres pada remaja. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam perencanaan intervensi promotif dan preventif untuk mengendalikan penggunaan media sosial serta meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Kata kunci: kecanduan media sosial, stres, remaja.

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health
Thesis, January 2026
Nurul Hidayatullah
01121138

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 UNGARAN

ABSTRACT

Background: Adolescents are a group that is vulnerable to psychological stress. The increase in social media use along with the development of digital technology has the potential to trigger social media addiction, which affects the mental health of adolescents.

Objective: This study aims to analyze the relationship between social media addiction and stress levels in adolescents at SMA Negeri 1 Ungaran.

Methods: This study used a descriptive correlational quantitative design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 305 students selected using purposive sampling. The research instruments included the Social Media Addiction Scale (SMAS) and the Perceived Stress Scale (PSS). Data analysis was performed using Spearman's rank correlation test (Spearman's rho).

Results: The analysis results showed a significant relationship between social media addiction and stress levels in adolescents ($p < 0.05$). An increase in the level of social media addiction was followed by an increase in stress levels.

Conclusion: Social media addiction is significantly related to stress levels in adolescents. The results of this study can be used as a basis for planning promotional and preventive interventions to control social media use and improve the mental health of adolescents in the school environment.

Keywords: social media addiction, stress, adolescents.