

Efektivitas Intervensi Kelompok untuk Menurunkan Tingkat Stres Digital pada Remaja

Effectiveness of Group Intervention to Reduce Digital Stress Levels in Adolescents

Rafa Karimah^(1*) & Ike Anggraika Kuntoro⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia

Disubmit: 17 November 2023; Diproses: 18 November 2023; Diaccept: 23 November 2023; Dipublish: 2 Desember 2023

*Corresponding author: rafakarimah@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan populasi yang memiliki beragam motif untuk menggunakan internet. Salah satu dampak negatif dari penggunaan internet pada remaja adalah munculnya stres digital. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan stres digital pada remaja adalah melalui intervensi kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah intervensi kelompok berupa pelatihan efektif untuk menurunkan stres digital pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode *mixed-method* dengan desain penelitian *one-group pre-test post-test design*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berusia rata-rata 14 tahun di Depok. Subjek yang mengikuti rangkaian intervensi secara penuh berjumlah 18 orang yang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 6 orang perempuan. Subjek diberikan *pre-test* berupa skala digital stres. Kemudian, subjek diberikan perlakuan berupa pelatihan berdurasi 6 jam sebanyak 6 sesi. Setelah itu, subjek diberi *post-test* berupa skala stres digital kembali. Hasil uji hipotesis dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai signifikansi selisih *pre-test* dan *post-test* pada kelompok laki-laki sebesar 0.023 yang kurang dari 0.05 ($p < 0.05$). Namun, tidak ditemukan hasil signifikan pada kelompok perempuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang digunakan mampu menurunkan tingkat digital stres pada remaja laki-laki namun tidak pada remaja perempuan.

Kata Kunci: Pelatihan; Remaja; Stres Digital.

Abstract

Teenagers are a population that has various motives for using the internet. One of the negative impacts of internet use on teenagers is the emergence of digital stress. One way that can be used to reduce digital stress in teenagers is through group intervention. This research aims to find out whether group intervention in the form of training is effective in reducing digital stress in teenagers. This research is a *mixed-method* research with *One-Group Pretest-Posttest Design*. The subjects in this research were 18 junior high school students consisting of 12 boys and 6 girls aged 14 by average in Depok. Subjects were given a *pre-test* in the form of a digital stress scale. Then, the subject is given treatment in the form of training lasting 6 hours and 6 sessions. After that, the subjects were given a *post-test* in the form of a digital stress scale. The results of hypothesis testing with the *Wilcoxon Signed Ranks Test* showed that the significance value of the difference between the *pre-test* and *post-test* in the boys group was 0.023 which was less than 0.05 ($p < 0.05$). However, no significant results were found in the girls group. Thus, it can be concluded that the intervention used is able to reduce the level of digital stress among boys participants but not among girls.

Keywords: Digital Stress; Intervention; Teenagers.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v4i3.239>

Rekomendasi mensitasi :

Karimah, R. & Kuntoro, I. A. (2023), Efektivitas Intervensi Kelompok untuk Menurunkan Tingkat Stres Digital pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 4 (3): 356-365.

PENDAHULUAN

Dewasa ini, perkembangan internet di Indonesia semakin pesat. Di Indonesia, jumlah pengguna ponsel pun mengalami peningkatan setiap tahunnya (BPS, 2021). Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII (2023), menemukan bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 adalah lebih dari 215 juta jiwa dari total populasi penduduk yang berjumlah lebih dari 275 juta jiwa. Hal tersebut mengartikan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia sejumlah 78,19% atau meningkat 1,17% dari tahun sebelumnya. Sekitar 12,15% dari pengguna internet di Indonesia adalah remaja yaitu individu yang berusia 13-18 tahun (APJII, 2023). Dibandingkan dengan kategori usia lainnya, peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia paling tinggi pada kategori remaja yaitu 98,20% dibanding tahun sebelumnya (APJII, 2023). Remaja merupakan pengguna utama dari teknologi dalam interaksi sosial dan menghabiskan waktu *online* yang lebih lama dibandingkan orang dewasa (Papalia & Martorell, 2015). Terlebih lagi, pasca pandemi COVID-19, terdapat peningkatan penggunaan gawai pada remaja (Fadhilah & Pranungsari, 2022), sehingga remaja semakin tidak bisa menghindari penggunaan media digital.

Lebih lanjut, remaja memiliki beragam motif dalam menggunakan internet. Menurut Papalia & Martorell (2015), remaja menggunakan sebagian besar waktu *online* pada internet untuk berkomunikasi. Kemudian, berdasarkan penelitian yang dilakukan Bischof-Kastner dkk (2014), remaja menggunakan internet paling banyak untuk motif sosial, lalu

diikuti dengan motif peningkatan diri dan koping. Lalu, studi yang dilakukan oleh Luthfia (2019) pada remaja di Indonesia menemukan bahwa motif penggunaan internet pada remaja di antaranya adalah untuk memperoleh status, mengekspresikan opini, berinteraksi sosial, memperoleh informasi, mengisi waktu luang dan sebagai hiburan. Tiga motif tertinggi pada remaja di Indonesia dalam mengakses internet adalah untuk mengisi waktu luang, sebagai hiburan, dan untuk memperoleh informasi (Luthfia, 2019). Internet itu sendiri memiliki fungsi yang sangat penting bagi remaja dalam hal membentuk identitas, melatih autonomi diri, dan mengembangkan relasi di luar keluarga (Borca dkk, 2015).

Jika dilihat dari dampak positifnya, tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan internet dapat memperluas jejaring sosial pada remaja melalui media sosial dan *platform* komunikasi *online* (Subrahmanyam & Greenfield, 2008). Selain memperluas jaringan pertemanan, penggunaan internet dapat menjaga hubungan remaja dengan teman sebayanya (Boyd, 2014). Dalam ranah akademik, penggunaan internet dapat meningkatkan akses remaja terhadap informasi yang relevan dengan topik-topik akademik seperti artikel ilmiah, jurnal elektronik, dan *platform* pembelajaran *online* (Kirschner & Karpinski, 2010). Selain itu, internet juga memberikan peluang dalam mengembangkan keterampilan digital yang berguna bagi pengembangan karir remaja di kemudian hari (Livingstone dkk, 2011).

Penggunaan internet pada remaja juga tidak lepas dari ciri-ciri psikologis dan perkembangan yang dialaminya.

Remaja mengalami transisi biologis, psikologis, dan sosial sehingga pada masa tersebut, mereka masih mematangkan kemampuan regulasi diri, perkembangan intelektual, dan komprehensi risiko, sementara hal-hal tersebut penting dalam mendasari penggunaan media sosial (Orben & Blakemore, 2023). Dari sudut pandang perkembangan, fungsi eksekutif remaja masih belum berkembang secara sempurna sehingga remaja lebih rentan terhadap stresor sosial (Defoe dkk, 2015). Dengan begitu, remaja pun rentan mengalami dampak negatif dari penggunaan internet yang tidak dapat dihindarkan saat ini.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan serta menurunkan kualitas kesehatan mental remaja (Jelenchick, Eickhoff, & Moreno, 2013; Przybylski & Weinstein, 2017). Hal ini berkaitan dengan pernyataan dari Borca dkk (2015) bahwa salah satu fungsi internet bagi remaja adalah untuk membentuk identitas diri. Remaja dapat dengan mudah membandingkan diri dengan yang ia lihat di media sosial, yang kemudian memunculkan kecemasan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Dengan mudahnya orang lain memberikan komentar di media sosial, juga membuat remaja dengan mudah mendapatkan tekanan dan intimidasi atau komentar negatif dari orang yang tidak dikenal. Meskipun jaringan pertemanan dapat semakin luas di media sosial, terlalu banyaknya interaksi di dunia maya juga dapat menurunkan keterampilan remaja dalam melakukan interaksi sosial di dunia nyata (Przybylski dkk, 2013). Dari sisi

akademik, penggunaan internet yang berlebihan untuk hiburan selama belajar dapat mengganggu konsentrasi dan pada akhirnya mempengaruhi hasil belajar (Kirschner & Karpinski, 2010).

Dampak negatif lain dari penggunaan internet adalah munculnya stres digital. Stres digital merupakan stres dan kecemasan yang menyertai notifikasi dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang diaktifkan melalui perangkat seluler dan media sosial (Steele, dkk, 2020). Stres tersebut disebabkan adanya penggunaan teknologi secara permanen yang dipicu karena adanya jumlah dan jenis konten sosial media yang sangat banyak (Hefner & Vorderer, 2016). Meskipun demikian, Steele dkk (2020) dalam Hall dkk (2020) mengungkapkan bahwa stres digital merupakan pengalaman subjektif, sehingga terlepas dari durasi penggunaannya, respon terhadap pengalaman individu dalam menggunakannya lebih penting dalam menentukan munculnya stres. Pada remaja, stres digital banyak dirasakan karena tuntutan akan media sosial seperti tekanan untuk *online* pada orang lain, kekhawatiran terhadap penerimaan teman sebaya, dll. Stres digital secara longitudinal dapat meningkatkan masalah kesehatan mental (Nick dkk, 2022).

Hall dkk (2021) membagi stres digital menjadi 5 komponen yaitu, *availability stres* (AS), *approval anxiety* (AA), *fear of missing out* (FOMO), *connection overload* (CO), dan *online vigilance* (OV). *Availability stress* merupakan stres yang dihasilkan dari kepercayaan ekspektasi orang lain terhadap respon dan ketersediaan individu. Selanjutnya, *approval anxiety*

merupakan derajat ketidakpastian dan kecemasan mengenai respon dari orang lain dan reaksi seseorang terhadap *post*, foto, atau pesan terhadap jejak digitalnya (Steele dkk, 2020). Dimensi ketiga yaitu *fear of missing out* adalah stres yang muncul karena konsekuensi sosial yang nyata, yang dipersepsikan atau diantisipasi saat orang lain mendapatkan pengalaman yang menyenangkan di mana individu tersebut tidak hadir (Steele dkk., 2020). *Connection overload* didefinisikan sebagai stres yang dihasilkan dari pengalaman subjektif dari mendapatkan input dari sumber digital yang berlebihan termasuk notifikasi, pesan dan *post* (Steele dkk, 2020). Dimensi terakhir yaitu *online vigilance* merupakan perilaku mengecek akun sosial media secara kompulsif dan keinginan yang kuat untuk memiliki akses terhadap gawai.

Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan teman dibandingkan dengan keluarga dan seringkali berkomunikasi dan memulai pertemanan dengan menggunakan internet, secara spesifik dengan media sosial (Marotz & Allen, 2013; Patchin & Hinduja, 2010). Kecenderungan ini juga terjadi ketika remaja menggunakan media sosial, di mana hal ini membuat remaja lebih mudah untuk merasakan stres digital (Nick dkk, 2021) serta merasa tidak diikutsertakan dan tertinggal dilihat sebagai pengalaman yang sulit bagi remaja (Barry dkk, 2017). Dengan adanya media sosial, terdapat peningkatan paparan dan kesadaran remaja mengenai penolakan dan juga mengenai pertemanan dan pengalaman orang lain yang tidak melibatkan dirinya sehingga hal ini dapat

bermuara kepada stres digital yang dialami oleh remaja (Hall dkk, 2021).

Mengingat banyaknya peningkatan pengguna internet pada remaja serta kenyataan bahwa penggunaan internet adalah hal yang tidak terhindarkan saat ini, maka dampak negatif dari penggunaan internet juga semakin tidak terhindarkan. Hal ini berarti bahwa, dampak negatif berupa stres digital menjadi hal yang tidak terhindarkan pula. Oleh sebab itu, intervensi diperlukan agar para remaja dapat mengatasi dampak tersebut.

Intervensi terhadap stres digital dapat dilakukan dengan mempertimbangkan perbedaan antar komponennya. Seperti studi yang dilakukan oleh Khetawat dkk (2023) yang memberikan rekomendasi intervensi stres digital yang didasarkan pada masing-masing komponen dari stres digital. Menurutnya, individu yang terindikasi memiliki masalah dalam hal *approval anxiety* dan *availability stress*, mungkin saja dapat terbantu dengan intervensi berbasis kognitif seperti restrukturisasi kognitif dan paradigma untuk menantang pikiran dari individu tersebut (Khetawat dkk, 2023). Selanjutnya, individu dengan masalah *fear of missing out* yang sering dikaitkan dengan simptom depresi dapat saja diberikan intervensi aktivasi perilaku untuk menurunkan simtomnya (McCauley dkk, 2016). Lebih lanjut, Johannes dkk (2018) merekomendasikan intervensi *mindfulness* termasuk meditasi dan identifikasi nilai untuk dapat mengurangi kecemasan terkait *online vigilance*.

Lain halnya dengan Khetawat dkk (2023), Salo dkk (2017) membagi intervensi terkait stres terhadap teknologi informasi menjadi 3 tipe intervensi.

Pertama adalah intervensi untuk mengurangi stres (*stress reduction*). Contohnya adalah dengan mengurangi jumlah notifikasi dengan melakukan pengaturan pada pengaturan notifikasi. Lalu tipe intervensi yang kedua adalah intervensi toleransi stres (*stress toleration*). Misalnya, individu dapat belajar untuk menjadi lebih tenang dalam menghadapi penggunaan teknologi informasi. Kemudian tipe intervensi yang terakhir adalah pemulihan dari stres (*stress recovery*). Contohnya, individu dapat mengeluarkan atau berbagi keluhan kesahnya untuk menurunkan tekanan emosional yang disebabkan oleh penggunaan teknologi informasi.

Meskipun telah banyak rekomendasi untuk menurunkan stres yang berkaitan dengan dunia digital, belum banyak intervensi yang terbukti berhasil untuk menangani stres digital secara khusus (Khetawat dkk, 2023). Salah satu studi yang belum terbukti berhasil adalah studi yang dilakukan oleh Pfaffinger dkk (2023). Pada studi tersebut, 3 jenis intervensi yaitu intervensi meditasi, intervensi kognitif-perilaku, dan intervensi informasi belum terbukti berhasil untuk menurunkan stres yang berkaitan dengan digitalisasi pada partisipannya.

Mempertimbangkan urgensi dari penurunan stres digital pada remaja dan belum banyaknya intervensi yang terbukti berhasil untuk menangani stres digital khususnya pada remaja di Indonesia, peneliti merasa penting untuk mengonstruksi intervensi untuk menyasar stres digital pada remaja di Indonesia. Oleh karena itu, melalui penelitian ini, peneliti membuat intervensi berikut modulnya yang bertujuan untuk mengurangi stres

digital pada remaja Indonesia dengan sampel siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang tinggal di Jabodetabek. Dengan dibuatnya intervensi ini, diharapkan adanya intervensi yang efektif bagi penurunan stres digital sehingga remaja dapat mengelola stres yang muncul karena penggunaan media digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed-method* dengan desain penelitian *one-group pre-test post-test design*. Pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dan observasi.

Sebelum melakukan intervensi kelompok, peneliti melakukan studi pendahuluan pada remaja berusia 13-18 tahun di Indonesia. Studi pendahuluan tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan media digital dan gambaran stres digital pada remaja sekaligus untuk menyaring partisipan yang dapat menjadi partisipan intervensi kelompok. Selain itu, studi pendahuluan juga bertujuan untuk pelaksanaan adaptasi alat ukur yang digunakan pada penelitian ini.

Partisipan yang mengikuti pelatihan adalah 35 orang siswa kelas 3 SMP dari sebuah SMP di Depok dengan rata-rata usia 14 tahun yang terdiri dari 19 laki-laki dan 18 perempuan. Partisipan telah lolos penyaringan partisipan (tingkat stres digital kategori sedang dan tinggi), serta telah mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) partisipan dan orang tua partisipan.

Pengukuran stres digital dilakukan menggunakan alat ukur *Digital Stress Scale* (DSS) yang dikembangkan oleh Steele dkk (2020). Alat ukur ini terdiri

dari 5 dimensi dengan jumlah item sebanyak 23 item yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Saat penelitian ini dibuat, belum terdapat alat ukur DSS yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan dipublikasikan. Oleh sebab itu, dalam intervensi ini, peneliti melakukan adaptasi terhadap alat ukur DSS kemudian menguji validitas dan reliabilitasnya. Kemudian, pelaksana intervensi menyusun norma alat ukur untuk mengetahui tingkat stres digital pada partisipan. Berdasarkan hasil uji psikometrik terhadap adaptasi alat ukur DSS yang dilakukan, alat ukur tersebut terbukti valid dan reliabel dengan koefisien validitas setiap aitem antara 0.282-0.651 dan koefisien reliabilitas 0.909.

Rangkaian kegiatan dalam sesi akan difasilitasi oleh satu orang pelaksana intervensi dan akan dibantu oleh satu orang sebagai asisten fasilitator. Berdasarkan rancangan intervensi yang telah disusun, jumlah sesi intervensi dalam satu kelompok adalah 6 (enam) sesi dengan durasi selama 1 jam per sesi. Sesi intervensi dilaksanakan di sekolah partisipan sebanyak 2 (dua) sesi dalam seminggu selama 3 minggu berturut-turut. Peneliti melaksanakan intervensi secara terpisah antara laki-laki dan perempuan. Sebelum memulai sesi pertama intervensi, partisipan akan diminta untuk kembali mengisi alat ukur DSS dan datanya akan digunakan untuk *pre-test* atau *baseline*. Setelah sesi intervensi dilakukan, partisipan akan mengisi alat ukur DSS sebagai *post-test*. Berikut rangkaian kegiatan tersebut:

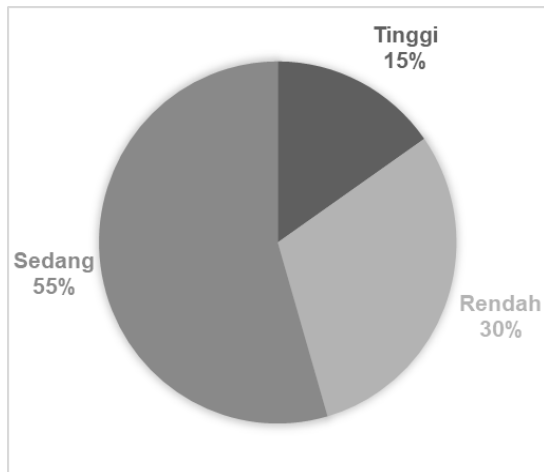
- Sesi 1: Perkenalan tentang serba-serbi dunia digital
- Sesi 2: Psikoedukasi stres digital

- Sesi 3: Praktik relaksasi dan *mindfulness* untuk mengurangi stres digital
- Sesi 4: Memahami pikiran yang mendasari penggunaan media digital
- Sesi 5: Menentukan skala prioritas
- Sesi 6: Memilih alternatif aktivitas dan menentukan strategi praktis masing-masing mengurangi stres digital

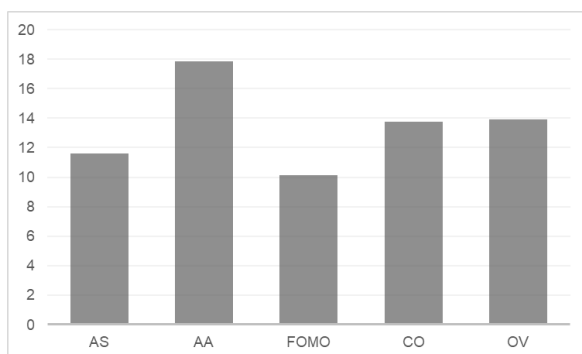
Data yang diperoleh diolah dengan bantuan dari perangkat SPSS 24 menggunakan teknik pengujian *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Teknik analisis data dilakukan dengan tujuan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat apakah terdapat perubahan yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melibatkan total 308 remaja yang terdiri dari 137 laki-laki dan 171 perempuan. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa rata-rata remaja menggunakan media digital selama 5 jam 23 menit setiap harinya. Alasan paling banyak remaja dalam menggunakan media digital adalah untuk mengakses media sosial, mengerjakan tugas, menonton, dan bermain. Adapun urutan media sosial yang paling banyak digunakan remaja adalah WhatsApp, Instagram, Tiktok, dan Youtube. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, juga didapatkan informasi mengenai tingkat stres digital pada remaja yang tergambar lewat grafik 1 dan grafik 2.

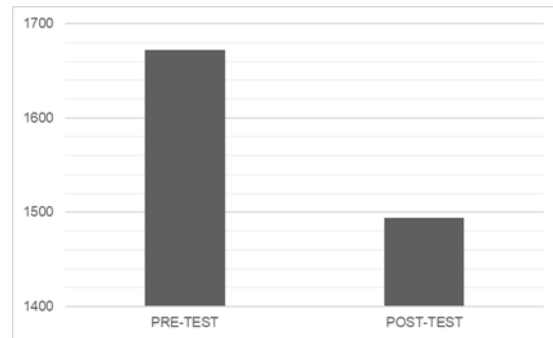


Grafik 1. Tingkat Stres Digital

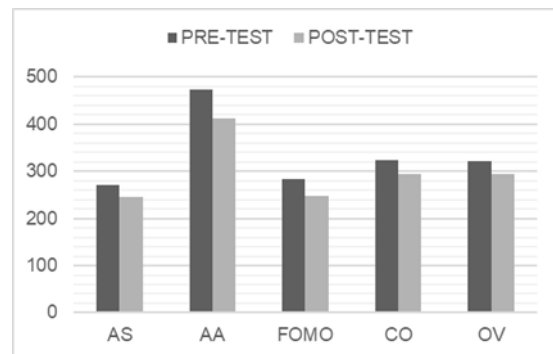


Grafik 2. Tingkat Stres Digital berdasarkan Dimensi

Jumlah partisipan yang mengikuti keseluruhan rangkaian sesi program intervensi kelompok untuk menurunkan stres digital ini adalah berjumlah 18 orang yang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 6 orang perempuan. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terdapat penurunan pada jumlah total skor stres digital keseluruhan partisipan. Lebih lanjut, skor stres digital dari seluruh dimensi juga mengalami penurunan. Penurunan tersebut dapat dilihat pada grafik 3 dan grafik 4.



Grafik 3.



Grafik 4.

Untuk melihat efektivitas intervensi kelompok, peneliti melakukan pengujian dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada *pre-test* dan *post-test* total skor stres digital seluruh partisipan. Lebih lanjut, peneliti juga melakukan teknik pengujian yang sama bagi skor laki-laki dan skor perempuan secara terpisah. Tabel 1 menunjukkan hasil pengujian tersebut.

Tabel 1

Subjek	Nilai
Seluruh Partisipan	0.117
Laki-laki	0.023*
Perempuan	0.172

*Signifikan pada level signifikansi $p < 0.05$

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat disimpulkan bahwa intervensi kelompok ini belum dapat dikatakan efektif untuk menurunkan stres digital pada keseluruhan partisipan dan pada partisipan perempuan. Namun, intervensi kelompok ini tergolong efektif untuk menurunkan tingkat stres digital partisipan laki-laki. Berdasarkan perbandingan antara *pre-test* dan *post-test*, terdapat tiga partisipan yang

mengalami kenaikan skor stres digital setelah mengikuti intervensi kelompok ini.

Perbedaan signifikansi pada kelompok laki-laki dan perempuan dapat berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, karakteristik yang berbeda antara laki-laki dan perempuan yang berkaitan dengan kecenderungan mengalami stres pada kedua jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dan tingkat stres pada remaja, di mana perempuan dilaporkan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Kountul dkk, 2018; Nasrani & Purnawati, 2015; Wilujeng dkk, 2023). Selanjutnya, perbedaan pendekatan yang dilakukan peneliti pada kelompok laki-laki dan perempuan. Pada kelompok laki-laki, pendekatan yang digunakan lebih klasikal dan tidak berfokus pada individu. Sementara, pada kelompok perempuan digunakan pendekatan yang lebih personal. Hal-hal tersebut diduga menyumbangkan peran dalam menjadikan hasil pada kedua kelompok berbeda.

Lebih lanjut, durasi pelaksanaan intervensi kelompok yang sedikit yaitu 6 sesi dengan total 6 jam juga menimbulkan kemungkinan mengapa intervensi tidak signifikan pada kelompok perempuan, yang cenderung lebih mengalami stres dibandingkan anak laki-laki. Sehingga, dengan jumlah sesi dan durasi yang sama, intervensi pada anak laki-laki telah terbilang efektif, sementara pada kelompok perempuan hal tersebut belum tercapai.

Selain itu, untuk melihat efektivitas intervensi kelompok pada penurunan skor setiap dimensi dari stres digital, peneliti juga melakukan pengujian *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada *pre-test* dan *post-*

test setiap dimensi dari stres digital pada keseluruhan partisipan. Tabel 2 menunjukkan hasil pengujian tersebut.

Tabel 2

Dimensi Stres Digital	Nilai
<i>Availability Stress</i>	0.001*
<i>Approval Anxiety</i>	0.162
<i>Fear of Missing Out</i>	0.027*
<i>Connection Overload</i>	0.037*
<i>Online Vigilance</i>	0.207

*Signifikan pada level signifikansi $p < 0.05$

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa intervensi kelompok ini efektif untuk menurunkan stres digital pada dimensi *availability stress*, *fear of missing out*, dan *connection overload*. Namun, intervensi kelompok ini belum dapat dikatakan efektif untuk menurunkan stres digital pada dimensi *approval anxiety* dan *online vigilance*.

Pada hasil penyaringan awal partisipan, dimensi *approval anxiety* dan *online vigilance* merupakan dua dimensi stres digital yang paling banyak dirasakan oleh partisipan dibanding tiga dimensi lainnya. Peneliti menduga bahwa untuk menurunkan skor pada dua dimensi tersebut, dibutuhkan sesi intervensi kelompok yang lebih banyak dengan durasi yang lebih panjang.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa program intervensi kelompok untuk menurunkan stres digital ini efektif untuk menurunkan tingkat stres digital pada partisipan laki-laki, namun tidak efektif pada partisipan perempuan. Pada skor partisipan, hanya 3 dari 5 dimensi stres digital yang mengalami penurunan yaitu *availability stress*, *fear of missing out*, dan *connection overload*. Keterbatasan dalam penelitian ini perlu diatasi pada penelitian selanjutnya.

Penelitian ini menunjukkan adanya fenomena stres digital pada remaja. Mempertimbangkan urgensi untuk mencegah dan menanggulangi stres digital pada remaja, peneliti menyarankan kepada orang tua dan guru agar meningkatkan kesadaran terhadap stres digital pada remaja, misalnya melalui pemberian psikoedukasi. Lebih lanjut, saran yang dapat diberikan peneliti pada penelitian berikutnya adalah agar pembuatan modul dan rancangan intervensi berfokus untuk menyasar setiap dimensi dari stres digital dengan harapan partisipan mengalami penurunan stres digital pada keseluruhan dimensi dari stres digital. Saran selanjutnya adalah untuk menambahkan jumlah ataupun durasi dari pelaksanaan intervensi sehingga intervensi dapat berjalan dengan lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih pada LPDP Kementerian Keuangan Republik Indonesia atas pendanaan penelitian yang diberikan. Selain itu, terima kasih juga peneliti haturkan kepada Dyah Ayu Dewianti Putri, Fudhla Hafizhah, Isqi Karimah, dan Tasya Nafasya Putri, sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). Penetrasi Internet di Indonesia Tahun 2023. Jakarta: APJII.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of adolescence*, 61, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Bischof-Kastner, C., Kuntsche, E., & Wolstein, J. (2014). Identifying problematic Internet users: development and validation of the Internet Motive Questionnaire for Adolescents (IMQ-A). *Journal of medical Internet research*, 16(10), e230. <https://doi.org/10.2196/jmir.3398>
- Borca, G., Bina, M., Keller, P. S., Gilbert, L. R., & Begotti, T. (2015). Internet use and developmental tasks: Adolescents' point of view. *Computers in Human Behavior*, 52, 49-58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.029>
- Boyd, D. (2014). It's complicated: The social lives of networked teens. Yale University Press
- BPS (2021). Statistik Telekomunikasi Indonesia. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Defoe, I. N., Dubas, J. S., Figner, B., & Van Aken, M. A. (2015). A meta-analysis on age differences in risky decision making: adolescents versus children and adults. *Psychological bulletin*, 141(1), 48. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0038088>
- Fadhilah, L., & Pranungsari, D. (2022, August). Gambaran Perilaku Digital Pemuda-Pemudi Pasca Pandemi di Desa Pogung, Kabupaten Klaten. In *Seminar Nasional Psikologi UAD* (Vol. 1).
- Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological assessment*, 33(3), 230. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas000979>
- Hefner, D., & Vorderer, P. (2016). Digital stress: Permanent connectedness and multitasking. In *The Routledge handbook of media use and well-being* (pp. 237-249). Routledge.
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). "Facebook depression?" Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128-130. doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.05.008
- Johannes, N., Veling, H., Dora, J., Meier, A., Reinecke, L., & Buijzen, M. (2018). Mind-wandering and mindfulness as mediators of the relationship between online vigilance and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(12), 761-767. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0373>
- Khetawat, D., & Steele, R. G. (2023). Examining the Association Between Digital Stress Components and Psychological Wellbeing: A Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 1-18.

- <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00440-9>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.024
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. (2018). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full findings. LSE, London: EU Kids Online. <http://eprints.lse.ac.uk/33731/>
- Luthfia, A. (2019). The analysis of Indonesian teenagers' motives for using the Internet. In *2019 International Conference on Information Management and Technology (ICIMTech)* (Vol. 1, pp. 87-92). IEEE. doi: 10.1109/ICIMTech.2019.8843760.
- Marotz, L. R., & Allen, K. E. (2013). *Developmental profiles: Pre-birth through adolescence*. Cengage Learning.
- McCauley, E., Gudmundsen, G., Schloredt, K., Martell, C., Rhew, I., Hubley, S., & Dimidjian, S. (2016). The adolescent behavioral activation program: Adapting behavioral activation as a treatment for depression in adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(3), 291-304. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.979933>
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan pada peserta yoga di kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(12), 1-7.
- Nick, E. A., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Adolescent digital stress: Frequencies, correlates, and longitudinal association with depressive symptoms. *Journal of Adolescent Health*, 70(2), 336-339. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.025>
- Orben, A., & Blakemore, S.-J. (2023). How social media affects teen mental health: A missing link. *Nature*, 614(7948), 410-412. <https://doi.org/10.1038/d41586-023-00402-9>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2015). *Experience human development*. McGraw-Hill Education.
- Patchin, J., & Hinduja, S. (2010). Changes in adolescent online social networking behaviors from 2006 to 2009, *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1818-1821. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.009>
- Pfaffinger, K. F., Reif, J. A., Spieß, E., Czakert, J. P., & Berger, R. (2023). Using digital interventions to reduce digitalization-related stress: does it work?. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 29(3), 1196-1211. <https://doi.org/10.1080/10803548.2022.2115234>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological science*, 28(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Salo, M., Pirkkalainen, H., Chua, C., & Koskelainen, T. (2017). Explaining information technology users' ways of mitigating technostress. In *European Conference on Information Systems*. European Conference on Information Systems. http://aisel.aisnet.org/ecis2017_rp/156
- Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23, 15-26. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online Communication and Adolescent Relationships. *The Future of Children*, 18(1), 119-146. doi: 10.1353/foc.0.0006
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6-11. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>