



FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES DIGITAL PADA REMAJA DAN DEWASA AWAL: SEBUAH STUDI LITERATUR

Siti Intan Cahyani, Rahayu Hardianti Utami

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Abstrak

Penetrasi pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan pada periode tahun 2021-2022 sebanyak 6,78% dari periode sebelumnya, yaitu sebanyak 77,02% (APJII, 2022). Kemudahan akses digital saat ini menjadikan pengguna terkoneksi dengan internet secara permanen untuk menjalin komunikasi sehingga memberikan rasa memiliki dan dukungan sosial. Namun, di sisi lain terkoneksi dengan internet secara permanen memberikan dampak yang negatif bagi pengguna, yaitu kondisi stres yang berkaitan dengan media digital maupun internet. Kondisi tersebut dikenal dengan istilah stres digital, yaitu kondisi stres dan kecemasan yang disebabkan oleh pemberitahuan yang aktif dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi melalui media seluler maupun sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi stres digital. Metode penelitian ini adalah studi literatur atau literature review dengan artikel penelitian berbahasa Inggris tahun 2021-2022. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat beberapa faktor yang kompleks yang berkaitan dengan kondisi stres digital, yaitu: kebutuhan penggunaan media digital dan internet dan perbedaan kepribadian. Rekomendasi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan lebih banyak artikel untuk dikaji sehingga bisa diperoleh lebih banyak informasi tentang stres digital dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Kata Kunci: Stres Digital, Remaja, Dewasa Awa.

PENDAHULUAN

Dewasa ini telah terjadi perubahan yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia terkait media, yaitu penetrasi penggunaan media digital maupun internet. Penetrasi pengguna

internet di Indonesia mengalami peningkatan pada periode tahun 2021-2022 sebanyak 6,78% dari periode sebelumnya, yaitu sebanyak 77,02% (APJII, 2022). Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi

*Correspondence Address : sintancahyani@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v10i7.2023. 3408-3413

© 2023UM-Tapsel Press

memungkinkan individu untuk terkoneksi dengan internet kapanpun, dimanapun, serta menjalin komunikasi dengan siapapun. Kemudahan akses digital saat ini menjadikan pengguna terkoneksi dengan internet secara permanen. Kehadiran media digital dan internet memudahkan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Misalnya, mencari informasi tentang cuaca hari ini, tiket kereta, penerbangan pesawat, berita terbaru, hingga meminta resep kue kepada teman yang dibuat beberapa hari yang lalu.

Namun, di sisi lain terkoneksi dengan internet secara permanen memberikan dampak yang negatif bagi pengguna. Kenyataan tersebut mengarah pada mentalitas “selalu online” dan pada akhirnya menimbulkan kelebihan informasi (information overload) dan stres yang berkaitan dengan sosial karena tuntutan komunikasi (Pang, 2021; Bermes, 2021; Fan, & Smith, 2021; Zhang, 2022). Media digital maupun Internet juga membuat pengguna kewalahan karena banyaknya informasi yang diterima dan pengguna harus memilih mana informasi yang harus dibaca dan diabaikan. Selain itu, digitalisasi juga merubah kebiasaan individu dengan internet multitasking atau menggunakan internet disamping melakukan pekerjaan yang lain, dimana hal tersebut dilakukan secara permanen (Vorderer, & Kohring, 2013).

Fenomena di atas menimbulkan kondisi stres yang berkaitan dengan media digital maupun internet. Kondisi tersebut dikenal dengan istilah “Digital stress”, yaitu kondisi stres dan kecemasan yang disebabkan oleh pemberitahuan yang aktif dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi melalui media seluler maupun sosial (Steele, et al., 2020). Stres digital muncul karena adanya interaksi yang negatif dengan email, pesan, media sosial, chat rooms maupun grup (Salvetti, 2019).

Stres digital memiliki beberapa aspek yaitu availability stress, approval anxiety, fear of missing out, connection overload, dan online vigilance (Hall et al., 2021). Availability stress adalah distress akibat keyakinan terhadap ekspektasi orang lain kepada individu untuk selalu ada secara online (misalnya, harus fast respon dan selalu bisa dihubungi) (Steele, et al., 2020). Approval anxiety adalah ketidakpastian dan kecemasan tentang tanggapan orang lain dan reaksi terhadap postingan atau elemen jejak digital individu (Steele, et al., 2020). FoMO adalah kondisi distress pada individu karena tertinggal pengalaman berharga orang lain (Steele, et al., 2020). Connection overload adalah kondisi distress yang dihasilkan dari pengalaman subjektif dalam menerima input berlebihan dari sumber digital (notifikasi, pesan teks, postingan, dan lainnya) (Steele, et al., 2020). Terakhir, online vigilance adalah perilaku kompulsif dalam memeriksa akun media sosial dan mengakses media digital/ponsel (Hall et al., 2021).

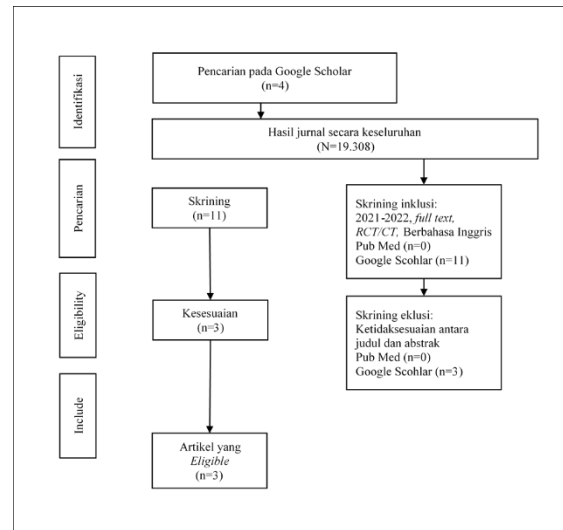
Stres digital bergantung pada banyak faktor yang kompleks, dimana hal ini berkaitan dengan bagaimana cara individu menilai dan mengatasi tuntutan maupun tekanan dari sosial yang muncul akibat penggunaan media digital atau internet. Steele, et al. (2020) memaparkan bahwa menerima sejumlah besar pesan atau notifikasi baru dapat dianggap sebagai stres apabila notifikasi tersebut melebihi sumber daya atau toleransi individu. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan literature review untuk menjawab pertanyaan bagaimana faktor yang mempengaruhi stres digital khususnya pada remaja dan dewasa awal?..

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah literature review dengan menggunakan metode *Scoping review*. Penelitian ini berfokus pada faktor yang

mempengaruhi kondisi stres digital. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah tiga artikel penelitian dari jurnal internasional yang berkaitan dengan judul penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pencarian data dilakukan melalui *database*, yaitu PubMed dan Google Scholar yang sifatnya resmi dan disesuaikan dengan judul penelitian, abstrak dan kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel adalah “Digital Stress, adolescents, youngadult, dan adult”.

Literatur yang diakses dalam proses penelitian ini diskriminasi berdasar atas kriteria berikut: artikel penelitian diterbitkan dalam rentang waktu 2021-2022; tipe artikel menggunakan Randomize Control Trial, dan Control Trial. Artikel menggunakan bahasa Inggris. Artikel yang didapat dari kriteria PICOS: Population (Populasi, pasien, atau problem) remaja dan dewasa yang terdapat pada artikel, Intervention/Exposure menggunakan media digital dan internet, Comparison tidak menggunakan media digital dan internet, Outcome menimbulkan kondisi stres digital baik pada remaja maupun dewasa, Study (tipe penelitian) Randomize Control Trial dan Clinical Trial. Kualitas penelitian atau kelayakan pada penelitian ini didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Semua data berupa artikel penelitian yang sesuai dengan kriteria kelayakan, kemudian dilakukan review dan analisis secara kualitatif. Hasil keseluruhan artikel yang memenuhi syarat untuk di-review sebanyak tiga artikel.



Gambar 1. Gambar Diagram Prisma

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data dari penelitian mengenai stres digital yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya terdapat 3 artikel. Artikel-artikel tersebut diambil dari 2 database yang berbeda, yaitu Google Scholar dan Pubmed. Pada database Pubmed dengan kata kunci “Digital Stress, adolescents, youngadult, dan adult” terdapat 4 artikel. Sedangkan pada database Google Scholar dengan kata kunci: “Digital Stress, adolescents, youndadult, dan adult” terdapat 147 artikel. Jumlah jurnal secara keseluruhan sebanyak 149 artikel. Kemudian dilakukan skrining pada jurnal sesuai kriteria inklusi dan kriteri eksklusi. Jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi pada database Google Scholar sebanyak 20 artikel dan Pubmed sebanyak 4 artikel. Sedangkan jurnal yang termasuk ke dalam kriteria eksklusi sebanyak 3 artikel. Kemudian hasil uji kelayakan berdasarkan PICOS: Population (individu remaja dan dewasa), Intervention/Exposure (menggunakan media digital dan internet), Comparison (tidak menggunakan media dan internet), Outcome (menimbulkan kondisi stres digital), dan Study (Randomized Controlled Trial dan Clinical Trial) menghasilkan 3 artikel yang dapat dilihat dari gambar 1.

Berdasarkan hasil literature review diperoleh hasil terkait faktor yang mempengaruhi kondisi stres digital khususnya pada individu remaja dan dewasa. Stres digital merupakan kondisi distress yang bergantung pada faktor yang kompleks. Kemampuan individu dalam menggunakan serta menerima input dari media digital dan internet berbeda pada setiap individu. Hal tersebut menjadi faktor dalam menentukan stres digital yang dialami.

Penggunaan, kebutuhan dan kepribadian individu yang berbeda menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi stres digital. Hal tersebut dimediasi oleh perbedaan tahap perkembangan maupun kepribadian individu. Pada remaja dan dewasa stres digital yang dialami disebabkan oleh kebutuhan dan tuntutan yang dimiliki masing-masing tahap perkembangan.

Kajian tentang stres digital menemukan adanya kaitan dengan kebutuhan penggunaan internet berdasarkan perbedaan tahap perkembangan individu. Faktor ini dikemukakan oleh Hall, et al. (2021) dalam jurnalnya yang membahas tentang stres digital. Stres digital merupakan kondisi stres yang banyak terjadi di kalangan remaja maupun dewasa awal diakibatkan oleh hubungan antara penggunaan media digital dan psychosocial distress (kecemasan, gejala depresi, dan kesepian) (Steele, et al., 2020; Nick, et al., 2022) dengan kebutuhan penggunaan yang berbeda.

Stres digital yang merupakan kondisi stres yang bersumber dari dalam diri individu sendiri muncul dan dirasakan pada usia remaja, dimana secara longitudinal dikaitkan dengan gejala depresi (Nick, et al., 2022). Penelitian Marciano, et al. (2022) memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesejahteraan psikologis dengan penggunaan serta kecanduan media

sosial. Penggunaan media sosial pada remaja yang dikaitkan dengan kebutuhan media sosial yang lebih besar, popularitas, hingga menyebabkan peningkatan gejala depresi (Nick, et al., 2022).

Sedangkan, peningkatan penggunaan media digital pada individu dewasa awal berkaitan dengan kepuasan relasi pertemanan, yaitu persahabatan yang lebih besar dan menimbulkan tekanan digital yang besar pula (Hall, et al., 2021). Hal tersebut berhubungan dengan tekanan dan ekspektasi sosial kepada pengguna untuk selalu online, dan tetap harus menjaga relasi sosial. Sehingga, tekanan dan ekspektasi individu menimbulkan masalah psikologis. Penggunaan media digital maupun sosial berpengaruh pada penurunan relasi sosial dan berdampak pada masalah psikologis (mis. Depresi dan kecemasan) (Malaeb, et al., 2021; Aditia, 2021).

Kemudian, kepribadian individu juga menjadi salah satu moderator penggunaan media sosial dan dampak terhadap penggunaannya (Steele dkk., 2020). Interaksi sosial (secara langsung) yang rendah dan penggunaan media sosial yang tinggi menunjukkan tingkat gejala depresi yang lebih tinggi (Nesi & Prinstein, 2015; Teppers dkk., 2014). Oleh karena itu stres digital dapat dimoderatori oleh perbedaan kepribadian individu dengan kemampuan coping individu yang berbeda-beda dalam mengatasi tekanan penggunaan internet dan media digital (Steele dkk., 2020).

Kepribadian individu memiliki perbedaan dalam merasakan tekanan dan tuntutan sosial yang mempengaruhi kerentanan terhadap stres (Hefner & Vorderer, 2016). Perbedaan kepribadian individu berkaitan dengan penggunaan media digital dan internet yang menimbulkan masalah psikologis (Mak, et al., 2021; Isthari & Arianti, 2022; Hilmy & Sumaryanti, 2023). Sehingga,

perbedaan kepribadian individu berkaitan dengan stres yang diakibatkan oleh penggunaan media digital dan internet.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan pada literatur review di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi stres digital bergantung pada faktor personal dan pembahasannya sangat kompleks. Stres digital berhubungan dengan kebutuhan dan penggunaan media digital, serta perbedaan kepribadian pada individu. Kebutuhan individu untuk mengakses media digital dan internet berbeda pada masing-masing tahap perkembangan serta kepribadian individu.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan lebih banyak artikel untuk dikaji sehingga bisa diperoleh lebih banyak informasi tentang stres digital dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Selain itu pada penelitian ini fokus pada faktor personal individu sebagai pengguna media digital dan internet, sehingga pada penelitian selanjutnya dapat dibahas secara lebih mendalam terkait dengan faktor di luar personal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, R. (2021). Fenomena phubbing: Suatu degradasi relasi sosial sebagai dampak media sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8-14.
- APJII. (2022). Hasil Survei Profil Internet Indonesia 2022. Dilihat pada: <https://apjii.or.id/content/read/39/559/Hasil-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022>.
- Bermes, A. (2021). Information overload and fake news sharing: A transactional stress perspective exploring the mitigating role of consumers' resilience during COVID-19. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 61, 102555.
- Fan, J., & Smith, A. P. (2021). Information overload, wellbeing and COVID-19: a survey in China. *Behavioral sciences*, 11(5), 62.
- Fischer, T., Reuter, M., & Riedl, R. (2021). The digital stressors scale: development and validation of a new survey instrument to measure digital stress perceptions in the workplace context. *Frontiers in Psychology*, 12, 607598.
- 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.
- Hilmy, R. F., & Sumaryanti, I. U. (2023, January). Hubungan antara Keterampilan Sosial dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Kota Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science (Vol. 3, No. 1, pp. 158-167)*.
- Istharini, E., & Arianti, R. (2022). Perbedaan Tingkat Fear of Missing Out pada Remaja Ditinjau dari Empat Tipe Kepribadian Eysenck. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1). doi:<https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.5603>
- Mak, K. K., Scheer, B., Yeh, C.-H., Ohno, S., & Nam, J. K. (2021). Associations of personality traits with Internet addiction: A cross-cultural meta-analysis with a multilingual approach. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(12), 777-798. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0071>
- Malaeb, D., Salameh, P., Barbar, S., Awad, E., Haddad, C., Hallit, R., ... & Hallit, S. (2021). Problematic social media use and mental health (depression, anxiety, and insomnia) among Lebanese adults: Any mediating effect of stress?. *Perspectives in psychiatric care*, 57(2), 539-549.
- 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>.
- Oh, H. J., Ozkaya, E., & LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69-78.
- Pang, H. (2021). How compulsive WeChat use and information overload affect

social media fatigue and well-being during the COVID-19 pandemic? A stressor-strain-outcome perspective. *Telematics and Informatics*, 64, 101690.

Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K. & Müller, K. W. (2017). Digital Stress over the Life Span: The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments in a German Probability Sample. *Media Psychology*, 20(1), 90-115.

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.

Zhang, X., Ding, X., & Ma, L. (2022). The influences of information overload and social overload on intention to switch in social media. *Behaviour & Information Technology*, 41(2), 228-241.