

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi menjadi salah satu tantangan yang harus dihadapi masyarakat di era globalisasi dan digitalisasi saat ini. Seiring dengan berkembangnya zaman, teknologi mengalami kemajuan pesat dan meluas ke berbagai aspek kehidupan sehingga dapat dimanfaatkan oleh siapa saja. Perkembangan teknologi kemudian melahirkan internet, sebuah jaringan komunikasi global yang menghubungkan komputer di berbagai belahan dunia sehingga memungkinkan terjadinya pertukaran data lintas batas secara instan (Humas, 2025).



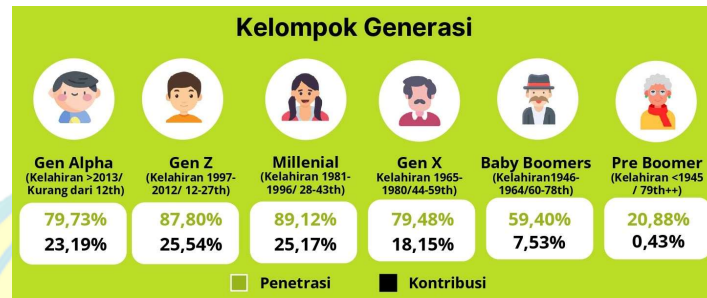
Gambar 1.1 Survei APJII 2025: Tingkat Penetrasi Internet Indonesia

Sumber: data diolah APJII (2025)

Menurut hasil laporan survei terbaru yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) sebagaimana tertera dalam Gambar 1.1, tercatat sebanyak 229.428.417 jiwa penduduk di Indonesia telah terkoneksi dengan internet. Angka ini mencerminkan bahwa internet semakin melekat dan menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Hal ini diperkuat oleh tingkat penetrasi internet sebesar 80,66% yang menunjukkan akses internet telah menjangkau sebagian besar penduduk (Riyanto, 2025).

Hasil survei APJII yang tertera dalam Gambar 1.2 juga melaporkan kelompok generasi pengguna internet, Gen Z yang lahir pada tahun 1997-2012

menjadi salah satu kelompok yang telah memiliki akses terhadap internet dengan tingkat penetrasi mencapai 87,80%. Di samping itu, tingkat kontribusinya yang mencapai 25,54% menggambarkan bahwa kelompok ini menyumbangkan pengaruh terbesar dalam ekosistem digital di Indonesia dan menunjukkan keterlibatan aktif dalam berbagai aktivitas digital.



Gambar 1.2 Survei APJII 2025: Kelompok Generasi Pengguna Internet

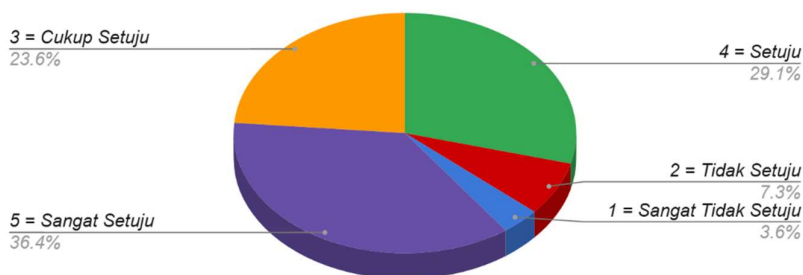
Sumber: data diolah APJII (2025)

Dalam beberapa tahun terakhir, teknologi telah memberikan manfaat besar, memungkinkan pekerjaan menjadi lebih efisien dan fleksibel. Dalam lingkungan pendidikan saat ini, pelajar dituntut untuk menggunakan beragam platform digital dalam menyelesaikan tugas, mengurus kebutuhan akademik, serta berkomunikasi. Selain mempermudah interaksi sosial maupun kegiatan pembelajaran, kemajuan teknologi digital juga dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya dapat berupa *technostress*. Kondisi psikologis negatif ketika individu tidak mampu beradaptasi secara efektif dengan tuntutan teknologi modern sehingga memicu berbagai tekanan (Kumar, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Umita & Chrisnatalia (2025) menunjukkan bahwa meningkatnya *technostress* pada karyawan teknologi informasi berkontribusi pada bertambahnya *burnout* yang selanjutnya berdampak pada penurunan kinerja. Sementara itu, penelitian Alvarez-Risco et al. (2021) menunjukkan bahwa *technostress* pada mahasiswa kedokteran dapat meningkatkan kelelahan yang selanjutnya berdampak pada capaian kinerja akademik. Temuan tersebut menegaskan bahwa *technostress* tidak hanya terjadi di dunia kerja, melainkan juga menjadi isu yang relevan di dunia pendidikan. Atas dasar tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan bantuan

skala *Likert* serta beberapa faktor yang diduga berpengaruh terhadap *technostress*. Kuesioner disebarikan kepada 55 siswa di SMKN 3 Jakarta untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengalaman siswa dalam keseharian mereka.

1. Saya merasa stres karena harus terus terhubung melalui media sosial setiap hari.



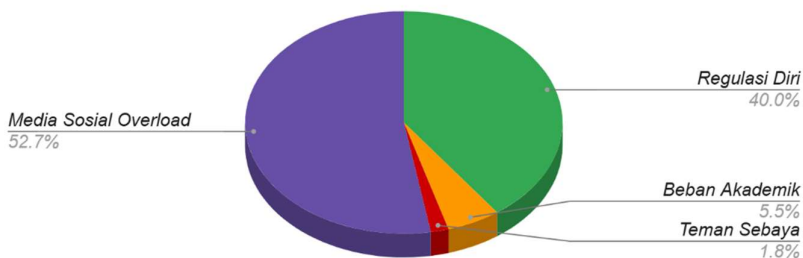
Gambar 1.3 Stres Terhubung Media Sosial Siswa SMKN 3 Jakarta

Sumber: data diolah peneliti (2025)

Hasil studi pendahuluan terkait *technostress* siswa pada Gambar 1.3 diperoleh Sangat Setuju (36,4%), Setuju (29,1%), Cukup Setuju (23,6%), Tidak Setuju (7,3%), dan Sangat Tidak Setuju (3,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami kelelahan psikologis dan perasaan tertekan yang bersumber dari tuntutan untuk selalu terhubung dengan media sosial dalam kehidupan sehari-hari sehingga kondisi *technostress* dapat dikatakan cukup umum di kalangan siswa.

2. Menurut Anda, faktor apa yang membuat Anda merasa tertekan atau stres saat menggunakan teknologi?

(Lingkungan Belajar, Teman Sebaya, Beban Akademik, Regulasi Diri, dan Media Sosial Overload)



Gambar 1.4 Faktor yang Memengaruhi *Technostress* Siswa SMKN 3 Jakarta

Sumber: data diolah peneliti (2025)

Selanjutnya, terkait faktor yang diduga berpengaruh terhadap *technostress* pada Gambar 1.4 diperoleh hasil Media Sosial *Overload* (52,7%), Regulasi Diri (40,0%), Beban Akademik (5,5%), Teman Sebaya (1,8%), dan Lingkungan Belajar (0%). Hal ini menunjukkan bahwa *social media overload* menjadi faktor yang memengaruhi perasaan tertekan atau stres ketika siswa menggunakan teknologi sehingga berpotensi menimbulkan rasa terbebani. *Self-regulation* juga memiliki peranan penting dalam membentuk tekanan yang dirasakan siswa melalui kemampuan dalam mengatur waktu saat menggunakan teknologi.

Penelitian oleh Pang et al. (2023) mengemukakan bahwa berbagai bentuk beban berlebih di media sosial dapat bertindak sebagai sumber tekanan yang mendorong munculnya kelelahan digital yang kemudian berimbas pada menurunnya kenyamanan psikologis dan meningkatnya tekanan emosional pengguna. Selain itu, penelitian Elfariani & Anastasya (2022) mengemukakan bahwa *self-regulation* berperan dalam menjaga kondisi psikologis, khususnya dalam mengelola respons emosional dan kecemasan yang muncul dari interaksi sosial. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa munculnya *technostress* pada siswa SMKN 3 Jakarta berkaitan dengan tingginya penggunaan media sosial serta kemampuan *self-regulation* yang belum optimal.

Media sosial kini menjadi bagian dalam aktivitas sehari-hari, penggunaannya berpotensi menjadi *social media overload* jika melebihi kapasitas pemrosesan individu secara efektif. Kondisi ini dapat menimbulkan kelelahan digital dan tekanan emosional yang berkelanjutan sehingga memicu munculnya *technostress*. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Dayton et al. (2021) menemukan bahwa *information overload*, *communication overload*, dan *social overload* berkontribusi pada meningkatnya *technostress* yang dialami pengguna media sosial. Penelitian lain oleh Kasim et al. (2022) menemukan bahwa *information overload* dan *communication overload* memiliki peran dalam memunculkan *technostress*. Selain itu, Putri et al. (2023) juga menemukan bahwa *social overload* dan *communication overload* berperan dalam menyebabkan tingkat *technostress*. Temuan tersebut menunjukkan

bahwa berbagai bentuk *overload* dalam penggunaan media sosial dapat memunculkan *technostress*, mencerminkan respons psikologis akibat tuntutan digital yang tinggi.

Individu rentan mengalami *overload* ketika penggunaan media sosial melampaui kapasitas yang dimilikinya sehingga memerlukan *self-regulation*. Mengingat individu perlu mengatur perilaku dan responsnya di tengah paparan digital yang berlebihan agar aktivitas dan tujuan lain yang harus dijalankan tidak terganggu. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Ardhini & Tondok (2023) menemukan bahwa tingkat penggunaan media sosial pada individu berkaitan dengan rendahnya *self-regulation* dalam menggunakan media sosial. Penelitian lain oleh Sahab et al. (2025) menemukan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan *self-regulation*, di mana 13 penelitian (52%) yang ditinjau melaporkan negatif, sementara 8 penelitian (32%) melaporkan positif. Selain itu, Howard et al. (2025) juga menemukan bahwa penggunaan media sosial berkaitan negatif kecil dengan *self-regulation*, di mana individu yang lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial cenderung memiliki tingkat *self-regulation* yang lebih rendah dibandingkan yang penggunaan media sosialnya lebih terkontrol. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *social media overload* berhubungan dengan *self-regulation*, meskipun hasilnya tidak selalu seragam di setiap konteks karena tergantung pada kemampuan individu.

Self-regulation tidak hanya kemampuan mengatur perilaku dan emosi, tetapi juga membantu individu merespons tekanan penggunaan teknologi agar tidak berkembang menjadi *technostress*. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Srimelani et al. (2024) mengungkapkan bahwa kemampuan untuk mengelola diri dan emosi menjadi aspek yang diperlukan agar individu tidak mudah mengalami *technostress* yang dapat memengaruhi dirinya dalam penggunaan teknologi. Penelitian lain oleh Mistiani (2024) mengungkapkan bahwa orang tua dalam membimbing anak untuk mengembangkan keterampilan *self-regulation* dan kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat menjadi hal penting untuk memastikan teknologi dapat dimanfaatkan secara optimal tanpa

menimbulkan dampak negatif seperti *technostress*. Selain itu, Reyes-Quezada (2025) juga mengungkapkan bahwa individu dengan *self-regulation* yang kuat cenderung lebih mampu mempertahankan konsentrasi dan kreativitas dalam lingkungan kerja hybrid serta cenderung lebih kecil kemungkinan mengalami *technostress*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-regulation* berperan penting dalam interaksi individu dengan teknologi sehingga *self-regulation* yang baik dapat mengurangi kemungkinan munculnya *technostress*.

Penelitian menunjukkan bahwa pengaruh *social media overload* terhadap *technostress* dapat dimediasi oleh mekanisme internal. Penelitian yang dilakukan oleh Y. Wang et al. (2023) menemukan bahwa *information overload* dan *social overload* secara positif terkait dengan meningkatnya *anxiety*, di mana hubungan tersebut dijelaskan melalui model mediasi berantai *information strain* dan *risk perception of Omicron*. Sejalan dengan hal tersebut, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan internal seperti *self-regulation* dapat berperan sebagai mediator dalam suatu hubungan. Penelitian yang dilakukan oleh Salahuddin et al. (2025) menemukan bahwa *perceived stress* memprediksi kesulitan *self-regulation* yang kemudian berkaitan dengan menurunnya *quality of life*. Ketika penggunaan media sosial melampaui kemampuan, siswa dapat mengalami distraksi, sulit mempertahankan fokus, hingga kelelahan digital. Pada titik ini *self-regulation* menjadi penting untuk mengelola tindakan dan pikiran agar tetap sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai (Elfariani & Anastasya, 2022). Dengan kata lain, *social media overload* terhadap *technostress* tidak selalu bersifat langsung, tetapi dapat secara tidak langsung melalui *self-regulation*. Oleh karena itu, *self-regulation* dapat berperan sebagai mekanisme yang menjembatani bagaimana *social media overload* dapat memengaruhi tingkat *technostress*.

Walaupun hubungan antara *social media overload* dan *technostress* telah banyak dikaji, sebagian besar penelitian tersebut masih menitikberatkan pengaruh langsung kedua variabel atau memosisikan *self-regulation* sebagai moderator seperti pada penelitian Wardani & Elda (2024). Selain itu, kajian mengenai *social media overload*, *technostress*, dan *self-regulation* lebih banyak

melibatkan pekerja dan mahasiswa, sementara siswa SMK masih relatif terbatas sebagai subjek. Karakteristik siswa SMK berbeda dengan jenjang pendidikan lainnya karena penggunaan teknologi digital tidak hanya mendukung proses pembelajaran, tetapi juga menjadi sarana dalam mempersiapkan kompetensi yang dibutuhkan di dunia kerja. Oleh sebab itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan menguji *self-regulation* sebagai mediator dalam hubungan antara *social media overload* dan *technostress* pada siswa SMK sehingga diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai mekanisme yang mendasari terbentuknya *technostress* di lingkungan pendidikan kejuruan.

Uraian yang telah dipaparkan di atas menjadi dasar yang memperkuat diperlukannya penelitian lebih lanjut untuk mengkaji bagaimana pengaruh *social media overload* terhadap *technostress* melalui *self-regulation* pada siswa. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk memilih judul **“PENGARUH SOCIAL MEDIA OVERLOAD TERHADAP TECHNOSTRESS PADA SISWA SMKN 3 JAKARTA DENGAN SELF-REGULATION SEBAGAI VARIABEL MEDIASI”**.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Merujuk pada latar belakang yang sudah dipaparkan maka terbentuklah pertanyaan yang akan diteliti dalam skripsi ini sebagai berikut:

1. Apakah *social media overload* berpengaruh secara langsung terhadap *technostress* pada siswa?
2. Apakah *social media overload* berpengaruh secara langsung terhadap *self-regulation* pada siswa?
3. Apakah *self-regulation* berpengaruh secara langsung terhadap *technostress* pada siswa?
4. Apakah *self-regulation* memediasi pengaruh *social media overload* terhadap *technostress* pada siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan pertanyaan penelitian yang telah disusun maka tujuan dilakukannya skripsi ini ialah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis pengaruh langsung *social media overload* terhadap *technostress* pada siswa.
2. Untuk menganalisis pengaruh langsung *social media overload* terhadap *self-regulation* pada siswa.
3. Untuk menganalisis pengaruh langsung *self-regulation* terhadap *technostress* pada siswa.
4. Untuk menganalisis peran mediasi *self-regulation* dalam memengaruhi hubungan antara *social media overload* dan *technostress* pada siswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian maka diharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan wawasan mengenai pengaruh *social media overload* terhadap *technostress* dengan mediasi *self-regulation*, serta dapat dijadikan acuan untuk memperkuat pemahaman teoritis yang dipelajari di lingkungan pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa: Memberikan pemahaman dan meningkatkan kesadaran mengenai dampak *social media overload* terhadap *technostress*, terutama mengenai pentingnya *self-regulation* dalam berinteraksi dengan teknologi agar penggunaannya tetap seimbang dan tidak mengganggu aktivitas belajar.
- b. Bagi Guru: Menjadi bahan pertimbangan dalam merancang strategi pembelajaran yang berorientasi pada penguatan *self-regulation* siswa agar mampu mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak dan meminimalkan risiko *technostress*.
- c. Bagi Pihak Sekolah: Menjadi acuan dalam menyusun kebijakan, program pendampingan, atau kegiatan yang mendorong penggunaan media sosial secara sehat dan produktif di lingkungan sekolah melalui penguatan literasi digital, edukasi *digital well-being*, dan penguatan *self-regulation* siswa.