

**PENGARUH *SOCIAL MEDIA OVERLOAD* TERHADAP
TECHNOSTRESS PADA SISWA SMKN 3 JAKARTA DENGAN
SELF-REGULATION SEBAGAI VARIABEL MEDIASI**



Intelligentia - Dignitas

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran

Oleh:

DIVA SHAKIRA NURYADI

NIM: 1709622069

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ADMINISTRASI PERKANTORAN
TAHUN 2026**

**THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA OVERLOAD ON
TECHNOSTRESS AMONG STUDENTS AT SMKN 3 JAKARTA
WITH SELF-REGULATION AS A MEDIATING VARIABLE**



Intelligentia - Dignitas

This undergraduate thesis was written as one of the requirements for obtaining a
Bachelor of Education degree at the Office Administration Education Study
Program

By:

DIVA SHAKIRA NURYADI

Student ID: 1709622069

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS
OFFICE ADMINISTRATION EDUCATION STUDY PROGRAM
YEAR 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon (021) 4721227
Laman unj.ac.id

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR BENTUK: SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Diva Shakira Nuryadi
NIM : 1709622069
Judul Penelitian : PENGARUH *SOCIAL MEDIA OVERLOAD* TERHADAP
TECHNOSTRESS PADA SISWA SMKN 3 JAKARTA DENGAN *SELF-REGULATION* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian tugas akhir.

Jakarta, 25 Juni 2026

Pembimbing/Pembimbing I/Promotor,)*

Prof. Dr. Henry Eryanto, M.M.
NIDN/NUPTK. 0010015809

Pembimbing II/Ko-Promotor)*

Maulana Amirul Adha, S.Pd., M.Pd.
NIDN/NUPTK. 0027049601

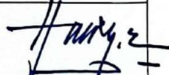
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR BENTUK: SKRIPSI

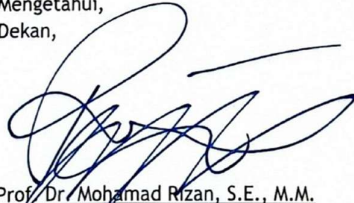
Nama Mahasiswa : Diva Shakira Nuryadi
 NIM : 1709622069
 Program Studi/Fakultas : S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran/Fakultas
 Ekonomi dan Bisnis
 Judul Penelitian : PENGARUH SOCIAL MEDIA OVERLOAD TERHADAP
 TECHNOSTRESS PADA SISWA SMKN 3 JAKARTA
 DENGAN SELF-REGULATION SEBAGAI VARIABEL
 MEDIASI

Ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan dinyatakan ~~Lulus~~ ~~Tidak Lulus~~ *
 Ujian Tugas Akhir oleh Tim Penguji pada Tanggal 20 Juli 2026.

Tim Penguji,

Ketua	Darma Rika Swaramarinda, M.S.E., Ph.D.	
	NIP. 198303242009122002	
Sekretaris	Dr. Marsofiyati, S.Pd., M.Pd.	
	NIP. 198004122005012002	
Penguji Ahli	Mayang Riyantie, S.I.Kom., M.I.Kom.	
	NIP. 198912082024062001	
Pembimbing 1	Prof. Dr. Henry Eryanto, M.M.	
	NIP. 195801101983031002	
Pembimbing 2	Maulana Amirul Adha, S.Pd., M.Pd.	
	NIP. 199604272022031012	

Mengetahui,
 Dekan,



Prof. Dr. Mohamad Rizan, S.E., M.M.
 NIDN/NUPTK. 0027067204

Koordinator Program Studi S1
 Pendidikan Administrasi Perkantoran,



Dewi Nurmalasari, S.Pd., M.M.
 NIDN/NUPTK. 0014018105

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Nama Mahasiswa : Diva Shakira Nuryadi
NIM : 1709622069
Program Studi : S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran
Fakultas : Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Judul TA : PENGARUH *SOCIAL MEDIA OVERLOAD* TERHADAP
TECHNOSTRESS PADA SISWA SMKN 3 JAKARTA DENGAN
SELF-REGULATION SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

Menyatakan bahwa Tugas Akhir ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya tulis ilmiah ini.

Jakarta, 6 Agustus 2026
Yang menyatakan,

A handwritten signature in blue ink is written over a rectangular stamp. The stamp features the METRABANK logo and the word 'CAMPUS' at the bottom. The signature is fluid and extends across the stamp.

Divia Shakira Nuryadi
NIM. 1709622069

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Diva Shakira Nuryadi
NIM : 1709622069
Fakultas/Prodi : Fakultas Ekonomi dan Bisnis/S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran
Alamat email : divashakiraa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul:

**PENGARUH *SOCIAL MEDIA OVERLOAD* TERHADAP *TECHNOSTRESS* PADA
SISWA SMK N 3 JAKARTA DENGAN *SELF-REGULATION* SEBAGAI VARIABEL
MEDIASI**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 6 Agustus 2026
Penulis

Divashakira Nuryadi

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Ketika kamu menginginkan sesuatu, seluruh alam semesta bersatu untuk membantumu meraihnya.”

*Dan kamu harus berusaha mendengar jiwa buanamu, karena
“Di mana pun hatimu berada, di situlah akan kau temukan hartamu.”*

— **Paulo Coelho, *The Alchemist***

Terima kasih kepada Allah Swt. yang senantiasa memberikan kekuatan dan kemudahan hingga sampai pada titik ini.

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. **Diriku sendiri, Diva Shakira Nuryadi**, terima kasih karena tidak menyerah meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah. Terima kasih telah memilih untuk terus melangkah di tengah keraguan akan kemampuan diri sendiri dan rasa takut tidak akan mampu mencapai titik ini. Skripsi ini menjadi bukti bahwa sebuah mimpi yang dahulu hanya berani disimpan dalam angan kini akhirnya berhasil diwujudkan menjadi kenyataan.
2. **Mamaku, Oning**, terima kasih untuk setiap doa yang tidak pernah putus dan segala pengorbanan demi memastikan anak perempuan Mama ini dapat sampai di titik ini. Terima kasih telah mengajarkan arti keteguhan dan selalu menjadi alasan untuk terus melangkah. Saya mungkin tidak akan pernah mampu membalas semua yang telah Mama berikan, tetapi pencapaian ini menjadi salah satu bentuk kecil yang ingin saya persembahkan untuk Mama.
3. **Ayahku, Andy (alm.)**, terima kasih untuk cinta dan segala hal yang pernah Ayah berikan. Meskipun Ayah tidak dapat menyaksikan secara langsung perjalanan anak perempuan Ayah hingga sampai di titik ini, semoga Ayah tetap dapat melihatnya dari sana dan membuat Ayah bangga.
4. **Ayahku, Suhendi**, terima kasih untuk setiap perhatian dan kasih sayang yang selalu Ayah berikan. Terima kasih telah selalu meluangkan waktu dan menjadi bagian dari pencapaian ini. Kehadiran Ayah menjadi salah satu hal yang membuat perjalanan menuju titik ini terasa lebih ringan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas ke hadirat Allah Swt., karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh *Social Media Overload* terhadap *Technostress* pada Siswa SMKN 3 Jakarta dengan *Self-Regulation* sebagai Variabel Mediasi” ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu bentuk persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa selama proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mohamad Rizan, S.E., M.M. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta;
2. Ibu Dewi Nurmalasari, S.Pd., M.M. selaku Koordinator Program Studi S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta;
3. Bapak Prof. Dr. Henry Eryanto, M.M. selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Maulana Amirul Adha, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan penuh kesabaran meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berarti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan;
4. Bapak dan Ibu dosen serta staf dan karyawan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bantuan administrasi selama peneliti menempuh perkuliahan;
5. Kepala SMK Negeri 3 Jakarta beserta Bapak/Ibu guru, tenaga kependidikan, dan siswa Manajemen Perkantoran yang telah berkontribusi dalam mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian;
6. Orang tua tercinta, Mama dan Ayah yang memiliki peran sangat besar dalam kehidupan peneliti. Terima kasih atas segala usaha yang telah diberikan sehingga peneliti dapat menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Terima kasih yang sedalam-dalamnya atas doa, dukungan, dan harapan yang senantiasa menyertai setiap langkah dan usaha peneliti untuk menjadi pribadi yang lebih baik;

7. Seluruh keluarga tercinta, khususnya Almarhumah Nenek, Kakek, dan Tante yang senantiasa memberikan doa, dukungan, perhatian, serta kasih sayang kepada peneliti;
8. Teman-teman seperjuangan, khususnya Putri Khairun, Salsabila Ananda, Khansa Labibah, Sekar Ayu, Apriliana Dian, dan Rifdah Amara yang telah hadir sebagai teman diskusi, memberikan bantuan, dukungan, dan semangat;
9. Pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dalam skripsi ini sehingga segala bentuk masukan yang membangun akan sangat berarti bagi peneliti. Melalui skripsi ini, peneliti berharap pembaca dapat memperoleh pengetahuan yang dapat menjadi sumber informasi dan referensi yang bermanfaat.

Jakarta, 7 Agustus 2026
Peneliti,

Diva Shakira Nuryadi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Grand Theory</i>	9
2.2 Konsep <i>Technostress</i>	11
2.3 Konsep <i>Social Media Overload</i>	15
2.4 Konsep <i>Self-Regulation</i>	19
2.5 Kerangka Teori dan Pengembangan Hipotesis.....	22
2.5.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	22
2.5.2 Kerangka Teori.....	28
2.5.3 Pengembangan Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
3.2 Desain Penelitian.....	33
3.3 Populasi dan Sampel	34

3.4	Pengembangan Instrumen	36
3.5	Teknik Pengumpulan Data	42
3.6	Teknik Analisis Data	43
3.6.1	Analisis Deskriptif	43
3.6.2	Analisis <i>Outer Model</i> (Model Pengukuran).....	43
3.6.3	Analisis <i>Inner Model</i> (Model Struktural).....	45
3.6.4	Pengujian Hipotesis.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		47
4.1	Deskripsi Data	47
4.1.1	Profil Responden.....	47
4.1.2	Profil Data	48
4.2	Hasil	50
4.2.1	Analisis <i>Outer Model</i> (Model Pengukuran).....	50
4.2.2	Analisis <i>Inner Model</i> (Model Struktural).....	58
4.2.3	Pengujian Hipotesis.....	61
4.3	Pembahasan.....	63
BAB V PENUTUP		69
5.1	Kesimpulan	69
5.2	Implikasi.....	69
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	72
5.4	Rekomendasi Bagi Penelitian Selanjutnya.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....		74
LAMPIRAN.....		80
RIWAYAT HIDUP PENELITI.....		98

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	22
Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	32
Tabel 3.2 Populasi Penelitian	34
Tabel 3.3 Penentuan Jumlah Sampel Berdasarkan Populasi Tertentu.....	35
Tabel 3.4 Sampel Penelitian.....	35
Tabel 3.5 Instrumen Penelitian <i>Technostress</i>	37
Tabel 3.6 Instrumen Penelitian <i>Social Media Overload</i>	39
Tabel 3.7 Instrumen Penelitian <i>Self-Regulation</i>	41
Tabel 3.8 Skala Pengukuran Pernyataan	43
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif	49
Tabel 4.2 Nilai <i>Outer Loading</i>	51
Tabel 4.3 Nilai <i>Outer Loading</i> Setelah Eliminasi	53
Tabel 4.4 Nilai <i>Average Variance Extracted</i>	54
Tabel 4.5 Nilai <i>Cross Loading</i>	55
Tabel 4.6 Nilai Fornell-Larcker.....	56
Tabel 4.7 Nilai <i>Heterotrait-Monotrait Ratio</i>	56
Tabel 4.8 Nilai <i>Composite Reliability</i>	57
Tabel 4.9 Nilai <i>R-square</i>	59
Tabel 4.10 Nilai <i>f-square</i>	60
Tabel 4.11 Nilai <i>Variance Inflation Factor</i>	61
Tabel 4.12 Hasil <i>Path Coefficients Bootstrapping</i>	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Survei APJII 2025: Tingkat Penetrasi Internet Indonesia	1
Gambar 1.2 Survei APJII 2025: Kelompok Generasi Pengguna Internet.....	2
Gambar 1.3 Stres Terhubung Media Sosial Siswa SMKN 3 Jakarta	3
Gambar 1.4 Faktor yang Memengaruhi <i>Technostress</i> Siswa SMKN 3 Jakarta	3
Gambar 2.1 Kerangka Hipotesis Penelitian	31
Gambar 4.1 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Gambar 4.2 Jumlah Responden Berdasarkan Kelas	48
Gambar 4.3 Hasil <i>Graphical Output</i> Awal.....	51
Gambar 4.4 Hasil <i>Graphical Output</i> Setelah Eliminasi Item	54
Gambar 4.5 Hasil <i>Graphical Output Bootstrapping</i>	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Dosen Pembimbing	80
Lampiran 2. Kartu Konsultasi	81
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian	82
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	83
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian.....	84
Lampiran 6. Tabulasi Data Responden Penelitian	88
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	96
Lampiran 8. Hasil Cek Turnitin	97



ABSTRAK

Diva Shakira Nuryadi, 1709622069. Pengaruh *Social Media Overload* terhadap *Technostress* pada Siswa SMKN 3 Jakarta dengan *Self-Regulation* sebagai Variabel Mediasi. Program Studi S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta, 2026.

Kemajuan teknologi digital mempermudah interaksi sosial maupun kegiatan pembelajaran melalui kehadiran media sosial. Di balik manfaatnya, penggunaan media sosial berpotensi menjadi *social media overload* jika melebihi kapasitas pemrosesan individu secara efektif sehingga pada akhirnya dapat memicu *technostress*. Dalam hal ini, *self-regulation* diduga berperan sebagai kemampuan yang menentukan bagaimana individu merespons tekanan yang dihadapi. Penelitian dilakukan dengan tujuan menganalisis pengaruh *social media overload* terhadap *technostress* pada siswa SMKN 3 Jakarta, baik melalui pengaruh langsung maupun melalui mediasi *self-regulation*. Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sejumlah 118 siswa konsentrasi keahlian Manajemen Perkantoran terlibat menjadi sampel penelitian dengan teknik *proportionate random sampling*. Data diperoleh dengan menyebarkan kuesioner, kemudian dianalisis melalui metode PLS-SEM pada aplikasi SmartPLS 4 sebagai pengolah data dengan tahapan analisis model pengukuran, analisis model struktural, serta pengujian hipotesis pengaruh antarvariabel. Penelitian memperoleh temuan bahwasanya *social media overload* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *technostress* ($\beta = -0,155$; $T = 1,449$; $P = 0,147$), tetapi memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *self-regulation* ($\beta = -0,309$; $T = 3,370$; $P = 0,001$). Selanjutnya, *self-regulation* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *technostress* ($\beta = -0,619$; $T = 8,691$; $P = 0,000$) serta terbukti memediasi penuh pengaruh *social media overload* terhadap *technostress* secara positif dan signifikan ($\beta = 0,191$; $T = 2,670$; $P = 0,008$). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara *social media overload* dan *technostress* terjadi melalui peran *self-regulation* sebagai mekanisme penghubung kedua variabel tersebut.

Kata Kunci: *Self-Regulation*, Siswa SMK, *Social Media Overload*, *Technostress*

ABSTRACT

Diva Shakira Nuryadi, 1709622069. The Effect of Social Media Overload on Technostress Among Students at SMKN 3 Jakarta with Self-Regulation as a Mediating Variable. Bachelor's Program in Office Administration Education, Faculty of Economics and Business, Universitas Negeri Jakarta, 2026.

Advances in digital technology have facilitated social interaction and learning activities through the use of social media. Despite its benefits, social media use has the potential to lead to social media overload if it exceeds an individual's capacity to process information effectively, which can ultimately trigger technostress. In this context, self-regulation is thought to play a role as the ability that determines how individuals respond to the pressures they face. The research was conducted with the aim of analyzing the effect of social media overload on technostress among students at SMKN 3 Jakarta, both through direct effects and through the mediating effect of self-regulation. The research applies a quantitative approach with a survey method. A total of 118 students majoring in Office Management were engaged as the research sample with proportionate random sampling technique. The data were obtained by distributing questionnaires and then analyzed using the PLS-SEM method in the SmartPLS 4 application as the data processing, including the analysis of the measurement model, the structural model, and the testing of hypotheses regarding the relationships among variables. The research found that social media overload had no significant effect on technostress ($\beta = -0,155$; $T = 1,449$; $P = 0,147$), but had a significant negative effect on self-regulation ($\beta = -0,309$; $T = 3,370$; $P = 0,001$). Furthermore, self-regulation had a significant negative effect on technostress ($\beta = -0,619$; $T = 8,691$; $P = 0,000$) and was found to fully mediate the positive and significant effect of social media overload on technostress ($\beta = 0,191$; $T = 2,670$; $P = 0,008$). These findings suggest that the relationship between social media overload and technostress occurs through the role of self-regulation as a mechanism that links these two variables.

Keywords: Self-Regulation, Social Media Overload, Technostress, Vocational High School Students