

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FKIP UNIVERSITAS SANATA DHARMA

Ayu Utami
Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma
2026

Di era digital, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi mengganggu produktivitas dan fokus belajar. Fenomena ini menjadi krusial bagi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi stres akademik yang signifikan akibat penyusunan skripsi, tuntutan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), serta kecemasan terhadap kelulusan. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui seberapa tinggi intensitas penggunaan media sosial; (2) Mengetahui seberapa tinggi tingkat stres akademik; serta (3) Mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional yang dilaksanakan di FKIP Universitas Sanata Dharma pada Februari 2026. Sampel penelitian terdiri dari 98 mahasiswa angkatan 2022 yang dipilih melalui teknik *simple random sampling* dengan rumus Slovin. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen skala Likert, yaitu Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (41 item valid, $\alpha = 0,743$) dan Skala Stres Akademik (42 item valid, $\alpha = 0,747$). Karena data tidak berdistribusi normal ($W = 0,970$, $p = 0,005$), teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman's Rho*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Mayoritas mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial pada kategori sedang; (2) Mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang; dan (3) Terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sanata Dharma ($\rho = 0,602$, $p < 0,001$), dengan kontribusi sebesar 36,2%.

Kata Kunci: intensitas media sosial, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USAGE INTENSITY
AND ACADEMIC STRESS LEVELS AMONG FINAL-YEAR STUDENTS OF
FKIP UNIVERSITAS SANATA DHARMA YOGYAKARTA**

Ayu Utami

Guidance and Counseling
Sanata Dharma University
2026

In the digital era, social media has become an integral part of students' daily lives. However, uncontrolled use potentially disrupts productivity and academic focus. This phenomenon is crucial for final-year students facing significant academic stress due to thesis writing, Grade Point Average (GPA) requirements, and graduation anxiety. This study aims to: (1) determine the intensity of social media use; (2) determine the level of academic stress; and (3) determine whether there is a relationship between social media engagement intensity and academic stress levels among final-year students at Sanata Dharma University.

This study employed a quantitative correlational design conducted at FKIP Sanata Dharma University in February 2026. The research sample consisted of 98 students from the 2022 cohort, selected through a simple random sampling technique using the Slovin formula. Data were collected using two Likert scale instruments: the Social Media Engagement Intensity Scale (41 valid items, $\alpha = 0.743$) and the Academic Stress Level Scale (42 valid items, $\alpha = 0.747$). Since the data were not normally distributed ($W = 0.970$, $p = 0.005$), the data analysis technique used was Spearman's Rho correlation.

The results showed that: (1) the majority of students had a moderate level of social media engagement intensity; (2) the majority of students experienced a moderate level of academic stress; and (3) there was a strong and significant positive relationship between social media engagement intensity and academic stress among final-year students at Sanata Dharma University ($\rho = 0.602$, $p < 0.001$), with a contribution of 36.2%.

Keywords: *social media usage intensity, academic stress, final-year students*