

# Hubungan stres akademik dengan kecanduan instagram pada mahasiswa reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia = The Relationship between academic stress and instagram addiction among regular student Faculty of Nursing Universitas Indonesia

Tia Sintiawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20491895&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Mahasiswa merupakan populasi yang rentan mengalami stres, terutama yang berhubungan dengan bidang akademik. Mahasiswa cenderung lebih memilih menggunakan gaya koping yang bersifat entertainment untuk mengatasi stres akademik, salah satunya adalah penggunaan Instagram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik dan adiksi Instagram pada mahasiswa FIK UI serta untuk mengetahui hubungan keduanya menggunakan angket Academic Stress Scale (ASS) dan Test for Instagram Addiction (TIA). Desain penelitian ini adalah cross sectional, teknik pengambilan sampel menggunakan proporsional stratified random sampling dengan melibatkan 229 siswa. Hasil analisis uji statistik chi-square menunjukkan  $p = 0,000$  dan  $p \text{ value} < \alpha = 0,05$  yang berarti ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan adiksi instagram pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa 66,4% siswa mengalami stres akademik sedang dan 67,7% siswa mengalami kecanduan Instagram sedang. Penggunaan media sosial yang berlebihan pada mahasiswa dapat menyebabkan kecanduan yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik dengan menciptakan prokrastinasi akademik, menurunkan kualitas tidur dan meningkatkan stres akademik. Mahasiswa perlu melatih pengendalian diri atau lebih bijak dalam menggunakan Instagram dan meningkatkan kegiatan yang bermanfaat dan positif untuk mengisi waktu luang atau dalam mengatasi stres akademik yang dirasakan dengan mencari cara coping yang lebih adaptif seperti senam. Rekomendasi dari penelitian ini adalah perlu dilakukan penelitian tentang hubungan stres akademik dengan fitur di Instagram.

..... Students are a population that is vulnerable to stress, especially those related to the academic field. Students tend to prefer to use coping styles that are entertainment in nature to deal with academic stress, one of which is the use of Instagram. This study aims to describe the level of academic stress and Instagram addiction in FIK UI students and to determine the relationship between the two using the Academic Stress Scale (ASS) questionnaire and the Test for Instagram Addiction (TIA). The design of this study was cross sectional, the sampling technique used was proportional stratified random sampling involving 229 students. The results of the chi-square statistical test analysis showed  $p = 0.000$  and  $p \text{ value} < \alpha = 0.05$ , which means that there is a significant relationship between academic stress and Instagram addiction in students. The results of this study also found that 66.4% of students experienced moderate academic stress and 67.7% of students experienced moderate Instagram addiction. Excessive use of social media in college students can lead to addiction which can negatively impact academic achievement by creating academic procrastination, reducing sleep quality and increasing academic stress. Students need to exercise self-control or be wiser in using Instagram and increase useful and positive activities to fill their spare time or in overcoming perceived academic stress by looking for more adaptive coping methods such as gymnastics. The recommendation of this research is that it is necessary to conduct research on the relationship between academic stress and features on Instagram.