**Hubungan Penggunaan Sosial Media dengan Mekanisme Koping Remaja**

Warti Ningsih1\*, Kunaryanti2, Deva Ika Puspita Wardani3

1\*,2,3 Fakultas Informatika dan Kesehatan, Universitas Sragen, Indonesia

Corresponding author\* : [warti.ns13@gmail.com](mailto:warti.ns13@gmail.com)

**ABSTRAK**

Remaja merupakan pengguna media sosial dengan intensitas tertinggi jika dibandingkan usia lainnya. Intensitas penggunaan media sosial tentu saja mempengaruhi mekanisme koping. Penggunaan media sosial dengan intensitas yang tidak tepat dapat menyebabkan remaja memiliki mekanisme koping yang maladaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Mekanisme Koping Remaja di SMK Negeri 1 Sragen.Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penelitian korelasi dan pendekatan *cross sectional.* Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner yang terdiri dari 25 pernyataan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial, dan *Brief COPE Inventory* untuk mengukur mekanisme koping*.*  Populasi penelitian ini sebanyak 1491 siswa di SMKN 1 Sragen. Teknik pengambilan sampel dengan *proportional stratified random sampling* didapatkan sampel sebanyak 94 responden. Pengolahan dan analisa data dilakukan dengan tahapan *editing*, *coding*, *entry data* dan *tabulating*. Selanjutnya data dianalisis menggunakan *chi-square.*Hasil penelitian menunjukkan intensitas penggunaan media sosial responden dikategorikan intensitas yang tinggi sebanyak 56 siswa (59,6%), sedangkan mekanisme koping responden dikategorikan mekanisme koping adaptif yaitu sejumlah 51 siswa (54,3%). Hasil analisa bivariat didapatkan intensitas media sosial tinggi dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 38 responden (40,4%). Berdasarkan perhitungan uji *chi-square* didapatkan hasil p value yaitu 0,001 < α 0,005 artinya H1 diterima. Pada penelitian ini disimpulkan bahwa penggunaan media social berhubungan dengan mekanisme koping pada remaja.

**Kata Kunci :** Media Sosial, Mekanisme Koping, Remaja

***The Relationship between Social Media Use and Adolescent Coping Mechanisms***

***ABSTRACT***

*Adolescents are the most intense social media users compared to other ages. The intensity of social media use certainly affects coping mechanisms. The use of social media with inappropriate intensity can cause adolescents to have maladaptive coping mechanisms. Objective to find the relationship between the Intensity of Social Media Use and Adolescent Coping Mechanisms at Vocational High School 1th Sragen. This study uses a quantitative method with correlation research and a cross-sectional approach. The instruments used were a questionnaire consisting of 25 statements to measure the intensity of social media use, and the Brief COPE Inventory to measure coping mechanisms. The population of this study was 1491 students at Vocational High School 1th Sragen. The sampling technique with proportional stratified random sampling obtained a sample of 94 respondents. Data processing and analysis were carried out with the stages of editing, coding, data entry and tabulating. Furthermore, the data were analyzed using chi-square. The results showed that the intensity of respondents' social media use was categorized as high intensity as many as 56 students (59.6%), while the respondents' coping mechanisms were categorized as adaptive coping mechanisms, namely 51 students (54.3%). The results of the bivariate analysis obtained high social media intensity with adaptive coping mechanisms of 38 respondents (40.4%). Based on the calculation of the chi-square test, the p value was 0.001 <α 0.005, meaning H1 was accepted. In this study, it was concluded that the use of social media is related to coping mechanisms in adolescents.*

***Keywords:*** *Social Media, Coping Mechanisms, Adolescents*

1. **PENDAHULUAN**

Remaja sering menghadapi stress psikologis karena dampak tekanan sosial. Media sosial menjadi sarana mereka untuk mengungkapkan perasaan yang mereka rasakan (Sun *et al.*, 2023). Pada media sosial mereka bebas menuliskan perasaan yang mereka rasakan, baik itu perasaan sedih ataupun gembira (Wolfers and Utz, 2022a). Cara ini lebih dipilih para remaja saat ini karena dengan media sosial mereka akan mendapatkan perhatian dari orang yang lebih banyak (Bhattarai, Maskey and Lopchan, 2017). Dalam studi di Amerika Serikat 25% - 45% remaja yang duduk di bangku SMA mengalami problematika (Boer *et al.*, 2020).

Sebelumnya Sebagian besar remaja akan melakukan aktivitas yang merugikan jika mereka mengalami stress seperti mengurung diri di kamar, melakukan aktivitas yang merugikan diri sendiri atau orang lain (Fatmawati. *et al.*, 2016). Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan atau stres yang dialami dapat berupa mekanisme koping adaptif (konstruktif) dan maladaptif (dekstruktif) (Mesarini & Astuti, 2013). Dikatakan mekanisme koping adaptif (konstruktif) apabila hal yang dilakukan mengarah pada perilaku penyelesaian masalah, mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar serta mencapai tujuan seperti pemecahan masalah dengan efektif, humor, teknik relaksasi serta hal positif lainnya. Sebaliknya mekanisme koping maladaptif (destruktif) yaitu perilaku koping yang tidak menyelesaikan masalah dan bahkan dapat meningkatkan masalah, dengan menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi seperti menghindari masalah, mengurung diri, makan berlebih ataupun tidak makan (Siregar, 2022).

Pada perkembangan waktu media sosial dijadikan remaja mengelola stressor dalam kehidupan mereka. Remaja menggunakan media sosial untuk mengelola emosi negatif guna pengurangan stres (Husodo et al., 2021). Ketika individu menghadapi stres dan ketegangan maka individu akan melakukan sesuatu untuk mengatasinya, hal ini dikenal sebagai koping stress. Sehingga penggunaan media social meningkat di kalangan remaja (Sholehah et al., 2022).

Menurut hasil survei tahunan Hootsuite dan *We Are Social* pada tahun 2022, menunjukkan rata-rata penggunaan media sosial dengan intensitas tertinggi adalah pada usia remaja, yaitu remaja putri 3 jam 10 menit dan remaja putra 2 jam 39 menit setiap harinya, berdasarkan laporan ini juga diketahui bahwa 4.42 miliar orang di dunia menggunakan media sosial secara aktif (Kemp, 2022b). Towards of sea of opportunity tahun 2022 menyebutkan sebanyak 460 juta pengguna aktif berada di kawasan Asia Tenggara (Kusnandar, 2022). Kepios dan *We Are Social* pada tahun 2022 melaporkan pengguna media sosial di Indonesia mencapai angka 191.4 juta, dengan rata-rata penggunaan setiap harinya selama 3 jam 17 menit (Kemp, 2022a). Menurut penelitian Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII tahun 2022 pulau Jawa menempati peringkat pertama sebagai pengguna internet tertinggi sebesar 43,92%, sedangkan Provinsi Jawa tengah memiliki kontribusi pengguna internet yang cukup tinggi yaitu sebesar 10,36% (APJII, 2022).

Eshchenbeck (2018) menemukan bahwa penggunaan media sosial sebagai koping meningkat pada kalangan remaja (Duvenage et al., 2020). Remaja biasanya mencurahkan isi hatinya misalnya, tugas numpuk update status, galau update status, ditolak cinta update status dan lain sebagainya (Mafazi, 2017). Menurut Husodo et al. (2021), semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial remaja akan merasa lebih senang dan kebahagiaannya terpenuhi (mekanisme koping adaptif) tentu saja hal ini yang diharapkan terjadi dalam penggunaan media sosial sebagai sesuatu yang sering diakses oleh remaja.

Namun pada kenyataanya, terdapat dampak negatif penggunaan media sosial yaitu *cyberbullying*, perasaan khawatir dan rasa iri atau kecemburuan terhadap hidup orang lain yang berbeda di media sosial juga merupakan permasalahan yang dapat dialami pengguna media social (Pang and Wang, 2020). Hal ini dapat memicu perubahan perasaan dan perilaku seperti rasa sedih, mengurung diri atau menghindari orang lain, munculnya perasaan negatif terhadap diri sendiri, kecenderungan untuk menangis diluar kemampuannya, perasaan khawatir atau was-was sebagai manifestasi mekanisme koping maladaptif (Aziz, 2020).

Untuk itu diharapkan seluruh remaja sebagai pengguna media sosial yang cerdas mampu memahami etika serta aturan hukum yaitu UU ITE yang telah dirancang pemerintah untuk mencegah pelanggaran-pelanggaran yang disebabkan oleh penggunaan media sosial (Destiawati et al., 2020). Penelitian Siregar (2022) menunjukkan sebagian besar mahasiswa (76,6%) memiliki perilaku mekanisme koping adaptif. Sabekti (2019) dalam hasil penelitiannya menyatakan perilaku atau tingkah laku seseorang sesuai dengan keyakinan mereka yang di ekspresikan melalui penggunaan media sosial.

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 12 siswa SMK Negeri 1 Sragen, didapatkan 9 responden (75%) mengatakan menggunakan media sosial lebih dari 3 jam dalam sehari, 1 responden (8,3%) mengatakan menggunakan media sosial selama 2-3 jam dalam sehari, serta 2 responden (16,7%) mengatakan menggunakan media sosial kurang dari 2 jam dalam sehari. Sejumlah 9 responden (75%) mengatakan menggunakan media sosial untuk mencari informasi dan berkirim pesan dengan orang lain, 3 responden (25%) lainnya mengatakan menggunakan media sosial untuk memposting foto atau video pribadi dan memposting ulang foto atau video orang lain. Setelah menggunakan media sosial 9 responden (75%) mengatakan merasa lebih senang atau bahagia, 2 responden (16,7%) mengatakan merasa lebih lega, dan 1 responden (8,3%) mengatakan merasa lelah dan sedih.

Hal ini menarik, apakah remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi memang merasa lebih senang dan kebahagiaannya terpenuhi ataukah sebaliknya. Selain alasan diatas, peneliti juga belum menemukan penelitian yang secara spesifik menggunakan variabel intensitas penggunaan media sosial dengan hubungannya terhadap mekanisme koping. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan mekanisme koping pada remaja di SMK Negeri 1 Sragen”.

1. **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasi, dan pendekatan yang digunakan *crossectional*. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Sragen pengambilan data dilaksanakan pada bulan Maret 2024. Adapun teknik sampling yang digunakan yaitu *probability sampling, stratified sampling* dengan 94 subjek penelitian.

Variabel dalam penelitian ini ada 2 yaitu variabel independent dan variabel dependent. Variabel independen yaitu intensitas penggunaan media sosial sedangkan variabel dependen ialah mekanisme koping. Penggunaan media social diukur dengan kuesioner yang terdiri dari 25 pernyataan yang bersifat favorable dan unfavorable. Pilihan jawaban sangat setuju skor 4, setuju skor 3, tidak setuju skor 2, sangat tidak setuju skor 1 dan berlaku sebaliknya untuk skor pada pernyataan yang bersifat unfavorable. Selanjutnya skor ditotal dengan kategori tinggi jika lebih dari sama dengan mean, dan rendah jika kurang dari mean.

Varibel dependen yaitu mekanisme koping diukur dengan *Brief COPE Inventory* yang terdiri dari 28 pernyataan dengan pilihan selalu skor 4, sering skor 3, kadang-kadang skor 2, tidak pernah skor 1 dan berlaku kebalikan untuk pernyataan unfavorable. Dari skor tersebut akan dikategorikan adaptif jika jumlah skor lebih dari sama dengan mean dan maladaptive jika jumlah skor kurang dari mean.

Peneliti menggunakan 2 jenis analisa yakni analisis univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk memberikan gambaran karakteristik responden meliputi jenis kelamin, umur, pendapatan orangtua, jenis handphone, perangkat, jumlah media sosial, jenis media sosial, lama penggunaan, jumlah unggahan, aktivitas, biaya yang dikeluarkan akses media sosial. Selain itu untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari variabel intensitas penggunaan media sosial dan variabel mekanisme koping

Pengolahan dan analisa data dilakukan dengan tahapan *editing* (mengecek kelengkapan data), *coding* (memberi kode), *entry* data (memasukkan data) kemudian *tabulating* (pengelompokan data). Analisa bivariat digunakan guna menganalisis korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan mekanisme koping. Untuk menganalisis hubungan tersebut peneliti menggunakan analisis *chi-square* menggunakan program statistic SPSS 26 *for windows*.

1. **HASIL**

Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan pemggunaan media sosial dengan mekanisme koping pada remaja didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **F** | **%** |  |
| **Jenis Kelamin**   1. Laki-laki 2. Perempuan | 14  80 | 14.9  85.1 |  |
|  |
| Total | 94 | 100.0 |  |
| **Umur**   1. 15 Tahun 2. 16 Tahun 3. 17 Tahun 4. 18 Tahun | 15  38  32  9 | 16.0  40.4  34.0  9.6 |
| Total | 94 | 100.0 |
| **Pendapatan Orangtua**   1. 1.000.000-2.000.000 2. 2.500.000-3.500.000 3. 4.000.000-5.500.000 4. >6.000.000 | 57  31  3  3 | 60.6  33.0  3.2  3.2 |
| Total | 94 | 100.0 |

*Sumber : data primer 2024*

Tabel hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 94 responden didominasi responden dalam penelitian ini adalah perempuan sejumlah 80 responden (85,1%), dengan umur paling banyak yaitu 16 tahun sebanyak 38 responden (40,4%). Serta pendapatan orangtua didominasi pada angka Rp.1.000.000-Rp.2.000.000 sebanyak 57 responden (60,6%).

Tabel 2. Intensitas penggunaan media sosial pada remaja

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kategori** | **Frekuensi** | **%** |
| 1  2 | Tinggi  Rendah | 56  38 | 59.6  40.4 |
| Total | | 94 | 100.0 |

*Sumber : hasil olah data responden di SMK Negeri 1 Sragen*

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 94 responden, intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SMK Negeri 1 Sragen mayoritas memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sejumlah 56 responden (59,6%), sedangkan 38 responden (40.4%) memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah.

Tabel 3. Mekanisme koping pada remaja

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kategori** | **Frekuensi** | **%** |
| 1  2 | Adaptif  Mala daptif | 51  43 | 54.3  45.7 |
| Total | | 94 | 100.0 |

*Sumber : hasil olah data responden di SMK Negeri 1 Sragen*

Berdasarkan tabel diatas dari 94 responden menunjukkan bahwa mekanisme koping responden di dominasi pada mekanisme koping adaptif yaitu sejumlah 51 reponden (54,3%), sedangkan 43 responden lainnya memiliki mekanisme koping yang maladaptif.

Tabel 4. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan

mekanisme koping

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Intensitas Penggunaan Media Sosial** | **Mekanisme Koping** | | | | **Total** | |
| **Adaptif** | | **Maladaptif** | |
| f | % | f | % | f | % |
| Tinggi  Rendah | 38  13 | 40.4  13.8 | 18  25 | 19.1  26.6 | 56  38 | 59.6  40.4 |
| Total | 51 | 54.3 | 43 | 45.7 | 94 | 100.0 |

*Sumber : hasil olah data responden di SMK Negeri 1 Sragen*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
| Pearson Chi-Square | 10.326a | 1 | .001 |  |  |
| Continuity Correctionb | 9.015 | 1 | .003 |  |  |
| Likelihood Ratio | 10.476 | 1 | .001 |  |  |
| Fisher's Exact Test |  |  |  | .002 | .001 |
| Linear-by-Linear Association | 10.216 | 1 | .001 |  |  |
| N of Valid Cases | 94 |  |  |  |  |
| a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 17.38. | | | | | |
| b. Computed only for a 2x2 table | | | | | |

*Sumber : hasil olah data responden di SMK Negeri 1 Sragen*

Berdasarkan hasil analisa korelasi dapat diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SMK Negeri 1 Sragen mayoritas pada intensitas tinggi dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 38 responden (40,4%) sedangkan responden dengan intensitas penggunaan media sosial rendah didominasi dengan mekanisme koping maladaptif yaitu 25 responden (26,6%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan ketentuan *pearson chi-square* diperoleh p value yaitu 0,001<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan mekanisme koping pada remaja di SMK Negeri 1 Sragen.

1. **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 80 responden (85,1%). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariani *et al* (2013) dengan jumlah responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan wanita lebih sering mengekspresikan emosinya dan memiliki keinginan yang kuat untuk mengekspresikan dirinya setiap saat. Selain itu pada penelitian ini mayoritas responden adalah perempuan karena siswa di SMK Negeri 1 Sragen didominasi siswa berjenis kelamin perempuan mengingat program keahlian yang terdapat di SMK Negeri 1 Sragen lebih banyak diminati siswa perempuan.

Berdasarkan data penelitian juga didapatkan mayoritas responden adalah remaja berumur 16 tahun 40,4% dari seluruh remaja. Penelitian ini mengambil sampel remaja dari umur 15-18 tahun. Media sosial saat ini hampir digunakan oleh segala usia dan remaja merupakan pengguna media sosial dengan intensitas tertinggi jika dibandingkan usia lainnya (Husodo, Amelia and Handayani, 2021). Intensitas penggunaan media sosial adalah seberapa aktif seseorang menggunakan media sosial dalam jangka waktu dan frekuensi pengulangan (Ningsih, 2021). Hal ini sesuai dengan survei yang telah dilakukan APJII (2022) bahwa tingkat penetrasi penggunaan media sosial remaja usia 13-18 tahun mencapai angka 99,16%. Usia ini memiliki karakteristik yang memicu remaja ketergantungan *smartphone* untuk memenuhi rasa ingin tahunya yang kuat, keinginan untuk mencoba hal-hal baru, dan mempengaruhi lingkungan sekitarnya. Selain itu, remaja pada usia ini menghadapi tekanan, rangsangan, kondisi dalam menyelesaikan tugas sekolah, ujian, stres serta keterkaitan dalam pemecahan masalah (mekanisme koping) remaja (Nurannisa et al., 2023).

Berdasarkan data penelitian didapatkan pendapatan orangtua responden paling banyak pada angka Rp.1.000.000-Rp.2.000.000 yaitu 57 responden (60,6%). Menurut Lestari (2019) ketika status sosial dan ekonomi seseorang konstan, maka kenaikan pada intensitas penggunaan media sosial instagram menyebabkan peningkatan kebahagiaan. Menurut peneliti semakin tinggi pendapatan orangtua maka akan mendukung peningkatan intensitas penggunaan media sosial seseorang, didasari dari pendapatan yang besar maka kemampuan seseorang untuk membeli paket data atau membayar wifi semakin meningkat.

Berdasarkan data penelitian jenis handphone yang paling banyak digunakan responden adalah android sebanyak 89 responden (92,7%). Menurut Tarigan (2015), hal ini dikarenakan konsumen menganggap bahwa android lebih mudah diakses jika dibandingkan dengan jenis lain. Hal ini juga dikarenakan harga android yang lebih dapat dijangkau oleh usia anak remaja (SMK), selain itu pengoperasiannya yang mudah dimengerti, serta daya tahan android yang dinilai lebih tahan lama jika dibandingkan dengan iphone atau tab. Mengingat kegiatan anak SMK yang padat dan seringkali berada di sekolah sampai sore, selain itu beberapa aplikasi bahkan ada yang tidak bisa diunduh jika menggunakan iphone atau tab.

Perangkat elektronik yang paling banyak dimiliki responden yaitu *smartphone* sebanyak 93 responden, kedua komputer dan ketiga tablet pc. Sejalan dengan penelitian Trisani (2018), *smartphone* sebagai perangkat terbanyak yang digunakan masyarakat karena saat ini sedang trend, sedangkan komputer atau laptop banyak dibutuhkan pada kalangan pelajar/mahasiswa. Selain itu, *smartphone* dibandingkan dengan perangkat elektronik lain seperti komputer dan tablet pc lebih diminati karena mudah untuk dibawa kemana-mana menginggat ukurannya yang lebih kecil dan segala fitur di laptop atau tablet pc kini bisa diakses dengan smartphone.

Jumlah media sosial yang digunakan oleh responden mayoritas >3 sebanyak 61 responden (64,9%). Hal ini berhubungan dengan semakin banyak akun media sosial yang aktif digunakan, maka individu tersebut semakin terdorong untuk melakukan *multitasking* dalam mengakses banyak akun media sosial pada satu waktu (Handikasari et al., 2018). Perbedaan fungsi juga menjadi salah satu penyebab banyaknya akun media sosial seseorang, seperti chatingan di whatsapp, melihat video di tiktok, melihat cerita orang lain di instagram dan lain-lain.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa whatsapp menjadi media sosial paling banyak memiliki pengguna sekaligus sebagai media sosial yang paling sering diakses yaitu sebanyak 93 responden (25,5%). Hal ini sesuai dengan survei *Meltwater dan We Are Social* yang menunjukkan bahwa media sosial yang paling banyak dipakai dan disukai warga Indonesia yaitu whatsapp (Kemp, 2023). Menurut peneliti hal ini karena aplikasi whatsapp yang hampir digunakan seluruh orang, serta fungsi utama whatsapp untuk bertukar pesan dengan orang lain dan juga fitur grub chat yang memudahkan bertukar pesan dengan banyak orang sekaligus terutama bagi pelajar.

Hal yang menarik lainnya adalah lama penggunaan (durasi) yang dihabiskan oleh responden dalam bermain media sosial mayoritas responden menjawab per sekali akses media sosial lebih dari 60 menit sejumlah 55 responden (58,5%). Hal ini juga mendukung dan sesuai dengan data survei *Meltwater dan We Are Sosial* bahwa waktu yang dihabiskan masyarakat Indonesia bermedia sosial mencapai rata-rata tiga jam dalam sehari (Kemp, 2023). Menurut hasil penelitian ini karena waktu istirahat yang cukup lama serta beberapa jam kegiatan belajar yang kosong remaja akan cenderung mengakses media sosial sebagai pengalihan.

Menurut data hasil penelitian, jumlah unggahan dalam sehari mayoritas responden mengunggah sebanyak 1 kali sehari yaitu 73 responden. Wibisono (2020), dalam penelitiannya menyebutkan bahwa rata-rata remaja hanya mengunggah foto sebanyak 1 kali dalam sebulan. Membuka dan membuat *instastory* adalah sebagai bentuk pengekspresian dirinya yang terkadang jarang dilakukan remaja karena sibuk dengan tugas sekolahnya.

Aktivitas akses media sosial responden paling sering dilakukan adalah melihat beranda sejumlah 85 responden (20,3%). Menurut Maharani (2022), hal ini karena halaman beranda berisi tontonan yang sering disukai artinya apabila pengguna sering menonton konten masak, menyukai, dan bahkan berkomentar di akun tersebut, maka isi dari halaman berandanya adalah konten yang serupa.

Biaya perbulan yang dikeluarkan responden dalam menggunakan media sosial paling banyak pada angka >Rp.60.000 yaitu sejumlah 31 responden (33%). Hal ini sesuai dengan survei APJII (2022), bahwa perkiraan pengeluaran untuk internet tiap anak per bulan antara Rp.50.000-Rp.100.000 perbulan. Semakin tingginya pengeluaran perbulan untuk mengakses media sosial seperti pembelian kuota, maka semakin mudah pula seseorang menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial remaja di SMK Negeri 1 Sragen mayoritas memiliki intensitas tinggi yaitu sebanyak 56 responden (59,6%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sabekti (2019), bahwa sebanyak 59,3% responden memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Menurutnya media sosial seringkali digunakan remaja untuk menjalin pertemanan atau komunikasi dengan teman sebayanya karena masa remaja merupakan masa di mana seorang individu lebih dekat dengan teman sebayanya dibandingkan dengan keluarganya, dan dengan menggunakan media sosial ini, interaksi mereka menjadi lebih mudah dan menarik.

Berdasarkan analisa lebih lanjut hal ini dapat disebabkan karena tersedianya fasilitas untuk mengakses sosial media yaitu *smartphone*, tidak adanya peraturan disekolah yang membatasi siswa untuk mengakses handphone pada saat pembelajaran disekolah, kurangnya pengawasan dari guru untuk membatasi siswa membuka handphone pada saat pembelajaran, serta kemudahan dalam memberikan informasi yang cepat antar sesama siswa melalui sosial media. Dua hal yang menjadikan internet begitu menarik dan juga menimbulkan permasalahan, yaitu menjadikan seseorang merasa nyaman dan tidak menyadari akan adanya masalah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa sebanyak 51 responden (54,3%) memiliki mekanisme koping adaptif. Tandungan (2021), dalam penelitiannya juga menemukan bahwa terdapat 92,9% responden memiliki mekanisme koping adaptif atau positif. Remaja banyak memiliki mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi stres dengan berpikir positif, mencari dukungan sosial, emosional, dan spiritual, dan melakukan aktivitas pengalihan (Varela *et al.*, 2023). Pelampiasan keluh kesah, mengekspresikan kondisi dirinya melalui di media sosial untuk mendapatkan dukungan emosional secara tidak langsung merupakan bentuk dari mekanisme koping adaptif yang dilakukan seseorang (Vucenovic, Sipek and Jelic, 2023).

Berdasarkan hasil pengolahan data analisa korelasi dengan uji *chi square* diperoleh hasil *p value* 0,001< 0,05 dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik, terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan mekanisme koping pada remaja di SMK Negeri 1 Sragen.

Sesuai dengan temuan Eschenbeck et al. (2018), bahwa penggunaan media sosial sebagai koping aktif pada remaja terus meningkat. Adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan mekanisme koping pada remaja di SMK Negeri 1 Sragen, ini disebabkan remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi memiliki mekanisme koping yang adaptif. Hal ini dikarenakan tersedianya fasilitas yang memicu siswa untuk terus menggunakan media sosial baik dari ketersediaan perangkat, biaya maupun peraturan dari sekolah yang memperbolehkan siswa membawa *smartphone*. Penggunaan media sosial remaja di SMK Negeri 1 Sragen berkaitan dengan kejenuhan mereka tentang banyaknya tugas, jam kosong, atau sekedar mencari hiburan dengan melihat beranda media sosial. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Husodo et al. (2021), bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan pemanfaatan media sosial sebagai strategi koping. Remaja terutama menggunakannya untuk mengelola emosi negatif dan mengurangi stresnya (Handayani *et al.*, 2020).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian ini bahwa didapatkan hubungan penggunaan media sosial remaja dengan intensitas yang tinggi mempengaruhi remaja untuk menggunakan mekanisme koping yang adaptif. Dilihat dari aktivitas remaja mengakses media sosial dengan melihat beranda, dengan paparan konten diberanda yang memunculkan sesuatu yang disukai, diputar ulang, bahkan dikomentari oleh seseorang maka hal yang munculkan konten serupa sehingga remaja akan cenderung bahagia dalam menggunakan media social (Sun *et al.*, 2023). Secara tidak langsung akan meningkatkan frekuensi serta intensitas penggunaan dalam bermedia sosial untuk mendapatkan kebahagiaan, dengan demikan kebahagiaan didapatkan oleh remaja melalui media sosial membuat mereka akan lebih sering mengakses dan menggunakannya untuk terus mencari serta menemukan hal-hal menarik lainnya sebagai faktor kebahagiaan yang didapat (Wolfers and Utz, 2022b).

1. **KESIMPULAN DAN SARAN**
2. Kesimpulan

Intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SMK Negeri 1 mayoritas memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sejumlah 56 responden (59,6%), dan mekanisme koping remaja di SMK Negeri 1 Sragen di dominasi pada mekanisme koping adaptif yaitu sejumlah 51 reponden (54,3%). Hasil analisa bivariat didapatkan intensitas media sosial tinggi dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 38 responden (40,4%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan ketentuan *Pearson Chi-Square* diperoleh *p value* 0,001<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik, terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan mekanisme koping pada remaja di SMK Negeri 1 Sragen.

1. Saran

Penggunaan media sosial dilakukan secara bijak untuk semua umur agar memberikan manfaat. Media sosial dengan konten yang positif akan memberikan manfaat bagi penggunanya. Remaja pengguna media social dengan tujuan memberikan wawasan yang baik akan dapat menjadi role model untuk melakukan sesuatu yang baik sesuai denga apa yang dilihat. Maka dari itu media sosial mampu memberikan alternatif solusi jika seseorang mengahadapi sebuah masalah. Maka bijak dalam penggunaan media sosial dapat meningkatkan koping khususnya remaja sebagai kelompok umur paling banyak pengguna media sosial.

1. **DAFTAR PUSTAKA**

APJII. (2022). *Profil Internet Indonesia 2022*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII). <https://apjii.or.id/gudang-data/hasil-survei>

Ariani, M., Elita, V., & Zulfitri, R. (2013). *Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di SMAN 3 Siak*. (Skripsi, Universitas Riau, 2013). <https://repository.unri.ac.id/server/api/core/bitstreams/9ff7c354-20ca-46d5-9f05-6a043d63fba7/content>

Aziz, A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. In *Acta Psychologia* (Vol. 2, Issue 2). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>

Bhattarai, B., Maskey, S. and Lopchan, M. (2017) ‘Stress and coping strategies among adolescents in private school, Chitwan, Nepal’, *Journal of Chitwan Medical College*, 6(3), pp. 51–55. doi: 10.3126/jcmc.v6i3.16700.

Boer, M. *et al.* (2020) ‘Adolescents’ Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries’, *Journal of Adolescent Health*, 66(6), pp. S89–S99. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.02.014.

Destiawati, F., Paramita, A., Dhika, H., & Jaya, M. (2020). Sosialisasi Etika Pemanfaatan Teknologi Media Sosial Dalam Penyampaian Informasi Sesuai UU ITE. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(4), 404–409. <https://doi.org/10.31949/jb.v1i4.462>

Duvenage, M., Correia, H., Uink, B., Barber, B. L., Donovan, C. L., & Modecki, K. L. (2020). Technology can sting when reality bites: Adolescents’ frequent online coping is ineffective with momentary stress. *Computers in Human Behavior*, *102*, 248–259. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.024>

Eschenbeck, H., Schmid, S., Schröder, I., Wasserfall, N., & Kohlmann, C.-W. (2018). Development of coping strategies from childhood to adolescence: Cross-sectional and longitudinal trends. *European Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000005>

Fatmawati. *et al.* (2016) ‘Difference of Coping Strategies Between’, *Jurnal Psikoislamedia*, 1(April), pp. 189–203. Available at: https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/1488.Handayani, A. *et al.* (2020) ‘the Impact of Social Media on Adolescent Self-Concept: an Overview Based on Self Theory’, *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 8(3), pp. 553–566. Available at: <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v8i3.512>.

Handikasari, R. H., Jusuf, I., Johan, A., & Jusup, I. (2018). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi Mahasiswa Kedokteran (Studi pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir yang Menggunakan Kurikulum Modul Terintegrasi). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, *7*(2), 919–934. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/20790>

Husodo, B. T., Amelia, F. D. T., & Handayani, N. (2021). Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *20*(5), 327–333. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>

Kemp, S. (2022a, February 15). *Digital 2022: Indonesia*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>

Kemp, S. (2022b, October 20). *Digital 2022 : October Global Statshot Report*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-october-global-statshot>

Kemp, S. (2023). *Digital 2023 : Indonesia*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>

Kusnandar. (2022). *Pengguna Internet 6 Negara Asean Meningkat 100 Juta dalam 3 Tahun Terakhir*. Diakses pada 9 April 2023, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/10/28/pengguna-internet-6-negara-asean-meningkat-100-juta-dalam-3-tahun-terakhir>

Lestari, N. M. (2019). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Kebahagiaan pada Remaja yang Dimoderatori oleh Status Sosial Ekonomi.* (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta, 2019). <https://core.ac.uk/download/pdf/287122144.pdf>

Mafazi, N. (2017). *Pengaruh Strategi Coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja di Jejaring Sosial Online.* (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017). <http://etheses.uin-malang.ac.id/11293/1/13410024.pdf>

Maharani, S. (2022). *Penggunaan Fitur Instagram Reels Sebagai Personal Branding.* (Skripsi, Universitas Islam Riau, 2022). <https://repository.uir.ac.id/15296/>

Mesarini, B. A., & Astuti, V. W. (2013). Stres dan Mekanisme Koping terhadap Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal STIKES*, *6*(1). <https://www.academia.edu/7020069>

Ningsih, E. (2021). Hubungan loneliness dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. In *Jurnal Psikologi*. <https://repository.uir.ac.id/8790/1/178110231.pdf>

Nurannisa, S., Anam, A., & Nuriya. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *11*(3). <file:///C:/Users/acer/Downloads/12308-38105-1-PB.pdf>

Pang, H. and Wang, J. (2020) ‘Promoting or prohibiting: Understanding the influence of social media on international students’ acculturation process, coping strategies, and psychological consequences’, *Telematics and Informatics*, 54, p. 101454. https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101454.

Sabekti, R. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir*. (Skripsi, Universitas Airlangga, 2019). <https://repository.unair.ac.id/84034/>

Sholehah, *Hairina*, Y., & Imadduddin. (2022). *Intensitas Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Coping Stres Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19*. (Skripsi, Universitas Ahmad Dahlan, 2022). <http://seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/viewFile/9576/2220>

Siregar, F. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang*. (Skripsi, Universitas Andalas, 2022). <http://scholar.unand.ac.id/106079/>

Sun, X. *et al.* (2023) ‘Social media use for coping with stress and psychological adjustment: A transactional model of stress and coping perspective’, *Frontiers in Psychology*, 14(March). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1140312.

Tandungan, A. A. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Profesi Ners Universitas Hasanuddin Makassar Terhadap Kejadian Pandemi Covid-19.* (Skripsi, Universitas Hasanuddin Makasar). [http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/6659/2/C051171307\_skripsi 1-2.pdf](http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/6659/2/C051171307_skripsi%201-2.pdf)

Tarigan, R. J. (2015). *Analisis Perbandingan Brand Equity Sistem Operasi Android dengan Sistem Operasi pada Smartphone*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2015). [https://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Bitstream/123456789/33206/1/Rachmad Jumadi Tarigan.Pdf](https://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Bitstream/123456789/33206/1/Rachmad%20Jumadi%20Tarigan.Pdf)

Trisani. (2018). Analisis Akses dan Penggunaan Media Sosial Oleh Rumah Tangga dan Individu di Kota Batu Jawa Timur. *Jurnal Komunika : Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*. <https://doi.org/10.31504/komunika.v7i2.1627>

Varela, J.J. *et al.* (2023) ‘Wellbeing, social media addiction and coping strategies among Chilean adolescents during the pandemic’, *Frontiers in Psychiatry*, 14(August), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1211431>.

Vucenovic, D., Sipek, G. and Jelic, K. (2023) ‘The Role of Emotional Skills (Competence) and Coping Strategies in Adolescent Depression’, *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), pp. 540–552. https://doi.org/10.3390/ejihpe13030041.

Wibisono, D. (2020). Pengaruh Penggunaan Instagram terhadap Eksistensi Diri Remaja (Studi Pada Mahasiswa di Lingkungan Fisip UNILA). *Sosiologi: Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Sosial Dan Budaya*, *22*(2), 145–164. <https://doi.org/10.23960/sosiologi.v22i2.65>

Wolfers, L.N. and Utz, S. (2022) ‘Social media use, stress, and coping’, *Current Opinion in Psychology*, 45(January). https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305.