



FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES DIGITAL MAHASISWA

Santi Puspitasari*, Lia Nurlianawati, Wini Resna Novianti

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Jl. Soekarno-Hatta No.754, Cipadung Kidul, Panyileukan, Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia

*santi.puspitasari@bku.ac.id

ABSTRAK

Transformasi digital dalam dunia pendidikan memberikan beragam kemudahan, namun juga menimbulkan stres digital bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres digital mahasiswa Universitas Bhakti Kencana. Menggunakan metode deskriptif kuantitatif, penelitian ini melibatkan 152 mahasiswa yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner Digital Stress Scale (DSS) dengan Uji Validitas 0,80 dan Reabilitas 0.88 yang Dimana sudah valid dan realibel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres digital mahasiswa berada pada kategori sedang dengan faktor penyebab terbesar terdiri dari *fear of missing out* (40%), *smartphone attachment* (30%), *information overload* (10%), manajemen waktu dan batas digital (10%), multitasking digital (5%), dan tekanan media sosial (5%). Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres digital mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor personal, akademik, dan sosial yang terintegrasi dalam kehidupan digital sehari-hari. Berdasarkan penelitian ini perlunya penguatan literasi digital, peningkatan kemampuan manajemen waktu, pembatasan penggunaan gawai, serta dukungan institusi berupa edukasi kesehatan mental untuk menurunkan risiko stres digital.

Kata kunci: faktor risiko; lingkungan digital; mahasiswa; stres digital

FACTORS INFLUENCING STUDENTS' DIGITAL STRESS

ABSTRACT

Digital transformation in education offers various conveniences, but also creates digital stress for students. This study aims to analyze the factors influencing digital stress among students at Bhakti Kencana University. Using a quantitative descriptive method, the study involved 152 students selected through purposive sampling. The research instrument used the Digital Stress Scale (DSS) questionnaire with a validity test of 0.80 and a reliability test of 0.88, which is considered valid and reliable. The results indicate that students' digital stress falls into the moderate category, with the most significant contributing factors being fear of missing out (40%), smartphone attachment (30%), information overload (10%), time management and digital boundaries (10%), digital multitasking (5%), and social media pressure (5%). This study concludes that students' digital stress is influenced by a combination of personal, academic, and social factors integrated into their daily digital lives. Based on this research, strengthening digital literacy, improving time management skills, limiting device use, and institutional support in the form of mental health education are needed to reduce the risk of digital stress.

Keywords: digital environment; digital stress; risk factors; students

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah membawa perubahan besar pada cara mahasiswa belajar, berinteraksi, dan menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan semakin terintegrasinya teknologi dalam kehidupan akademik, mahasiswa kini berada dalam kondisi *permanently online*, yaitu terus terhubung dengan perangkat digital untuk memenuhi kebutuhan informasi, komunikasi, dan tugas perkuliahan. Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), tingkat penetrasi internet Indonesia mencapai 79,5%, dan

kelompok pelajar serta mahasiswa merupakan pengguna terbesar dengan angka 99,26%. Tingginya keterhubungan digital ini memang memberikan banyak manfaat, namun di sisi lain menimbulkan tekanan psikologis yang semakin meningkat, salah satunya berupa stres digital.

Stres digital adalah bentuk stres psikologis yang timbul akibat tuntutan dan tekanan dari penggunaan teknologi digital. Fischer et al. (2021) mendefinisikan stres digital sebagai respon emosional terhadap beban teknologi, seperti tuntutan respons cepat, ketidakstabilan teknologi, tekanan sosial media, keterbatasan kemampuan teknis, dan ketergantungan terhadap perangkat digital. Dalam satu dekade terakhir, berbagai penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok paling rentan mengalami stres digital karena tingginya intensitas mereka dalam menggunakan media digital untuk kegiatan akademik maupun sosial.

Fenomena *permanently online, permanently connected* yang dijelaskan oleh Vorderer dan Kohring (2013, diperbarui dalam kajian komunikasi digital 2015–2020) menjadi semakin relevan. Mereka menekankan bahwa keterhubungan digital yang konstan menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan kognitif (*cognitive fatigue*), hilangnya batas antara waktu belajar dan istirahat, serta peningkatan tekanan psikologis akibat ekspektasi untuk selalu hadir dan responsif secara digital. Kondisi ini semakin diperburuk oleh budaya akademik yang menuntut penggunaan platform daring, aplikasi pembelajaran, dan komunikasi digital melalui berbagai kanal seperti WhatsApp, LMS, email, dan media sosial.

Berbagai studi 10 tahun terakhir mengidentifikasi beberapa faktor utama penyebab stres digital pada mahasiswa. Salah satunya adalah *fear of missing out* (FoMO), yaitu kecemasan bahwa seseorang tertinggal informasi penting atau tidak mengikuti aktivitas sosial digital. Przybylski et al. (2013) memperkenalkan konsep ini, dan penelitian lanjutan oleh Nick et al. (2022) menegaskan bahwa FoMO berkorelasi kuat dengan stres digital, terutama pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung memeriksa notifikasi secara berulang dan menunjukkan perilaku digital kompulsif yang meningkatkan kelelahan mental. Selain itu, keterikatan terhadap smartphone atau *smartphone attachment* juga menjadi faktor signifikan. Elhai et al. (2021) menemukan bahwa penggunaan smartphone secara intensif berkaitan dengan kecemasan, kesepian, gangguan tidur, dan stres akibat penggunaan digital tanpa batas. Mahasiswa yang sangat bergantung pada smartphone untuk tugas akademik, akses materi, komunikasi, dan hiburan cenderung lebih cepat mengalami kelelahan digital.

Kelebihan informasi atau *information overload* merupakan faktor penting lain yang ditemukan dalam banyak penelitian satu dekade terakhir. Bermes (2021) menjelaskan bahwa arus informasi digital yang sangat cepat membuat mahasiswa kesulitan memilah informasi relevan, sehingga memicu stres, penurunan konsentrasi, dan kelelahan mental. Penelitian Zhang et al. (2022) juga mengungkapkan bahwa *information overload* dan *social overload* pada platform digital dapat memicu intensi untuk menarik diri secara sosial serta memperburuk stres digital. Masalah lain yang muncul adalah lemahnya manajemen batas digital (*digital boundary management*). Indriani et al. (2023) menjelaskan bahwa ketika individu tidak mampu membatasi penggunaan teknologi, terutama dalam konteks akademik dan hiburan, maka kemampuan pemulihan psikologis (*psychological recovery*) menjadi terganggu, sehingga stres digital meningkat. Hal ini diperparah oleh kebiasaan multitasking digital. Rosen (2021) menemukan bahwa multitasking digital—seperti menggunakan media sosial saat kuliah atau mengerjakan tugas—meningkatkan beban kognitif dan menyebabkan frustrasi, penurunan performa, serta peningkatan stres.

Tekanan dari media sosial juga menjadi salah satu faktor dalam 10 tahun terakhir yang banyak dikaitkan dengan stres digital mahasiswa. Media sosial memicu perbandingan sosial, kecemasan akan penilaian orang lain, dan respons terhadap komentar negatif—yang semuanya berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa (Nesi & Prinstein, 2018; Nick et al., 2022). Melihat kompleksitas faktor penyebab stres digital tersebut, penelitian mengenai stres digital pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana menjadi penting untuk dilakukan. Penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran di universitas semakin meningkat, sehingga pemahaman terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi stres digital dapat menjadi dasar bagi institusi untuk merancang intervensi yang tepat, seperti program literasi digital, edukasi manajemen waktu, pengelolaan kesehatan mental, serta pelatihan penggunaan teknologi yang sehat dan seimbang. Dengan demikian, risiko jangka panjang seperti kelelahan digital, burnout akademik, hingga gangguan kesehatan mental dapat diminimalkan. Sehingga peneliti melakukan penelitian menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres digital pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres digital mahasiswa Universitas Bhakti Kencana. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Digital Stress Scale* (DSS) yang dikembangkan Fischer et al. (2021) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Instrumen ini mengukur berbagai dimensi stres digital seperti *fear of missing out*, tekanan sosial media, kelebihan informasi, serta keterikatan terhadap gawai. Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form dan disebarluaskan melalui grup WhatsApp mahasiswa. Responden yang berpartisipasi sebanyak 152 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengisian kuesioner dilakukan dalam rentang waktu 2–3 hari. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan persentase faktor-faktor penyebab stres digital.

HASIL

Tabel 1
Hasil Stres Digital Mahasiswa

Faktor yang Mempengaruhi	f	%
Fear of Missing Out (FoMO)	61	40
Smartphone Attachment	46	30
Information Overload	15	10
Manajemen Waktu & Batas Digital	15	10
Multitasking Digital	8	5
Tekanan dari Media Sosial	8	5

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa aktor terbesar penyebab stres digital adalah *Fear of Missing Out (FoMO)* sebesar 40%, diikuti *Smartphone Attachment* 30%. Faktor *Information Overload* dan manajemen batas digital masing-masing berkontribusi 10%, sedangkan *Multitasking Digital* dan tekanan media sosial memiliki pengaruh paling kecil, yakni 5%. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan tertinggal informasi dan keterikatan pada smartphone merupakan pemicu utama stres digital mahasiswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian FoMo adalah faktor tertinggi yang berkontribusi terhadap stres digital pada sampel mahasiswa BKU, mahasiswa melaporkan kecemasan untuk “tidak ketinggalan” informasi akademik atau sosial sehingga melakukan pengecekan konstan. Fomo berkaitan dengan kebutuhan psikologis dasar (keterhubungan/relatedness) dan teori kebutuhan dasar (self-determination). Ketika kebutuhan itu tidak terpenuhi, individu terdorong untuk terus memantau lingkungan sosial digital; proses pengecekan berulang meningkatkan vigilance (waspada) digital dan menguras sumber daya perhatian sehingga menimbulkan stres kronis. Hasil penelitian Nick et al. (2022) menunjukkan Fomo berkaitan dengan penggunaan media sosial berlebih, insomnia, dan

peningkatan gejala kecemasan/depresi pada remaja/mahasiswa memiliki hasil yang menunjukkan Fomo atau digital stress dengan gejala depresi pada populasi muda.

Faktor yang kedua Smartphone Attachment menunjukkan Sebagian besar mahasiswa melaporkan ketergantungan terhadap smartphone (perlu selalu membawa/cek ponsel, ketergantungan pada perangkat sering dijelaskan melalui model adiksi perilaku (behavioural addiction framework) dan teori perhatian (attention economy): perangkat/layanan dirancang untuk mempertahankan keterlibatan (engagement) sehingga memungkinkannya memonopoli sumber daya kognitif dan emosional pengguna. Gangguan regulasi emosi dan kontrol impuls berperan dalam intensitas keterikatan ini. Hasil penelitian Fischer et al. (2021) menunjukkan hubungan konsisten antara penggunaan smartphone bermasalah dengan kecemasan, depresi, dan stres. Pendekatan yang membantu regulasi (mis. teknik pembatasan akses, interval bebas ponsel, penggunaan mode ‘do not disturb’) dan peningkatan kemampuan kontrol impuls dapat mengurangi kontribusi smartphone attachment terhadap stres digital.

Faktor ketiga Information Overload, berkaitan dengan kondisi Dimana mahasiswa menerima banyak informasi dari WA grup, LMS, e-mail, dan media sosial sehingga merasa kewalahan memilah mana yang perlu direspons. Overload dianggap sebagai stressor lingkungan — beban informasi yang melebihi kapasitas kognitif dan sumber daya pemrosesan menyebabkan appraisal “threat” dan memicu respons stres. Information overload juga menyebabkan *cognitive fatigue* dan pengambilan keputusan suboptimal. Berdasarkan hasil penelitian (Bermes, 2021; Zhang dkk., 2022) menunjukkan bahwa information overload meningkatkan kebingungan, kesalahan pemrosesan informasi, dan kecenderungan menarik diri dari platform digital (social fatigue / intention to switch). Di konteks pandemi, overload juga dikaitkan dengan penyebaran disinformasi dan kelelahan informasional. Strategi filtering informasi, pelatihan literasi media (bagaimana memilih sumber dan memprioritaskan pesan), dan pengaturan protokol komunikasi akademik (mis. konsolidasi pengumuman di satu kanal resmi) dapat menurunkan beban informasi.

Faktor ke empat Manajemen Waktu & Batas Digital, banyak mahasiswa kesulitan memisahkan waktu belajar, istirahat, dan penggunaan gawai — sehingga jam tidur terganggu dan istirahat mental berkurang. Berdasarkan model *stress appraisal & coping* (Lazarus & Folkman), stres muncul ketika tuntutan (mis. tugas digital, notifikasi) melebihi coping resources individu (waktu, perhatian). Konsep *psychological detachment* dari pekerjaan juga relevan—tidak mampu melepaskan diri dari tuntutan digital menghambat pemulihan dan meningkatkan emosional exhaustion. Hasil penelitian mengenai *boundary management* dan *digital detox* menunjukkan bahwa intervensi yang mempertegas batas (ritual non-digital, jam bebas gawai) meningkatkan pemulihan mental dan mengurangi kecemasan terkait pekerjaan/akademik. Juga ada studi lokal yang menyorot perlunya keterampilan manajemen batas di kalangan pekerja/mahasiswa (lihat Indriani et al., 2023). Program pelatihan manajemen waktu, kebijakan kuliah yang mempertimbangkan beban komunikasi digital, dan pengenalan rutinitas detoks digital (mis. jeda 60–90 menit tiap beberapa jam) dapat membantu.

Faktor kelima Multitasking Digital, Kebiasaan melakukan aktivitas multi-tasking digital (mis. mengikuti kuliah sambil membuka media sosial) ditemukan pada sebagian mahasiswa. Multitasking memecah kapasitas perhatian; teori beban kognitif menyatakan bahwa switching cost antar tugas meningkatkan waktu pemrosesan dan menurunkan kualitas kerja, yang pada gilirannya memicu frustrasi dan stres. Selain itu, kebiasaan ini mengurangi kedalaman pembelajaran dan meningkatkan kesalahan. Penelitian (Rosen dkk., 2013; studi-studi selanjutnya) menemukan bahwa media-induced multitasking saat belajar menurunkan performa dan menaikkan rasa tertekan akibat kebutuhan untuk mengembalikan fokus. Literatur tentang “permanently online” (Vorderer & Kohring) juga menekankan bagaimana kondisi selalu tersambung mendorong multitasking. Teknik belajar terfokus dan kebijakan ruang belajar bebas ponsel dapat mengurangi efek multitasking terhadap stres.

Faktor keenam Tekanan dari Media Sosial, tekanan melalui perbandingan sosial, komentar negatif, dan ekspektasi performa sosial merupakan faktor (meskipun proporsinya relatif kecil dibanding FoMO/attachment). Teori perbandingan sosial menjelaskan bahwa paparan curated content meningkatkan kecenderungan membandingkan diri, yang mengurangi kepuasan hidup dan meningkatkan kecemasan. Pada level interpersonal, cyber-incivility/negative commenting memicu stres sosial yang kontinu. Penelitian Boyd (2014) dan penelitian psikologi remaja/mahasiswa menunjukkan hubungan antara penggunaan intensif media sosial, perbandingan sosial, body image concerns, dan gejala kecemasan/depresi. Nick et al. (2022) juga menunjukkan hubungan digital stress termasuk stress yang berakar pada interaksi sosial online — dengan penurunan kesejahteraan mental. Edukasi tentang konsumsi media sosial sehat (curation, kritis terhadap representasi online), serta mekanisme pelaporan dan dukungan terhadap cyberbullying penting untuk mengurangi tekanan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres digital pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana dipengaruhi oleh beberapa faktor, dengan kontribusi terbesar berasal dari *Fear of Missing Out (FoMO)* sebesar 40%, diikuti oleh *Smartphone Attachment* sebesar 30%. Faktor *Information Overload* serta manajemen waktu dan batas digital masing-masing menyumbang 10%, sementara multitasking digital dan tekanan media sosial berkontribusi lebih kecil yaitu 5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan tertinggal informasi dan tingginya keterikatan terhadap smartphone merupakan pemicu utama stres digital di kalangan mahasiswa. Kondisi tersebut menggambarkan adanya kebutuhan mahasiswa untuk selalu terkoneksi dan responsif secara digital, sehingga berdampak pada meningkatnya tekanan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024). *Laporan Survei Internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Bernes, A. (2021). Information overload and the COVID-19 pandemic: A review. *Journal of Library and Information Science*, 47(4), 1–15.
- Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. (2021). Smartphone use and anxiety: A review and update. *Current Psychiatry Reports*, 23(6), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01247-1>
- Fischer, T., Reuter, M., & Riedl, R. (2021). The Digital Stressors Scale: Development and validation of a new survey instrument to measure digital stress perception in the workplace. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646140>
- Indriani, F., Putra, P. R., & Lestari, A. (2023). Digital boundary management and psychological well-being in college students. *Jurnal Psikologi Terapan Indonesia*, 8(1), 22–32.
- Nick, E. A., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E. H., & Prinstein, M. J. (2022). Adolescent digital stress: Links to social media behavior, mental health, and offline functioning. *Journal of Adolescent Health*, 70(6), 873–881. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.12.004>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2018). Social media use and adolescent mental health: A multimethod perspective. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 213–232. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0260-3>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Rosen, L. D. (2021). Multitasking, distraction, and student performance: A review. *Educational Psychology Review*, 33(2), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09588-0>

Zhang, X., Ding, X., & Ma, L. (2022). The influence of information overload and social overload on college students' digital fatigue. *Behaviour & Information Technology*, 41(7), 1441–1452. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1915075>.