Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora Vol. 6, No. 1 (2026)
ISSN: 2621-119x (Print)
ISSN: 2598-4934 (Online)

EKSPLORASI PENGGUNAAN KONTEN CURHAT "MBAK TAYLOR" PADA MEDIA SOSIAL (INSTAGRAM DAN TIKTOK) SEBAGAI *COPING STRATEGY* GEN-Z DI SMAN 1 MEDAN

Ghina Faras Syifa, Zalfa Khalisa Mutia,
Abednego Radja Maruli Tua Lumban Tobing

*Corresponding Author:
ghinafarassyifa@gmail.com

Abstract

The phenomenon of creating "venting" content on social media has become a viral trend, particularly popular among Gen Z, including students. One such form of content is the "Mbak Taylor" (Ms. Taylor) style of venting, which is shared on platforms like Instagram and TikTok. Young people often use this type of content as a means of coping with stress. However, existing research presents conflicting findings regarding its effectiveness as a coping strategy. This study aims to further investigate the impact and effectiveness of "Mbak Taylor" venting content as a stress-coping mechanism among Gen Z students at SMAN 1 Medan. A true experimental design—specifically a one-group pre-test-post-test model—was employed. Stress levels were measured using a modified version of the Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21), which underwent validity and reliability testing. A total of 68 respondents were divided into experimental and control groups, with the experimental group tasked with creating "Mbak Taylor" venting content. The results indicate that the average stress level among students at SMAN 1 Medan was 18.475 (classified as "mild"). While the study found that venting via social media platforms like Instagram and TikTok can reduce stress levels, the effect is not particularly significant, as confirmed by t-test results. Although a reduction in stress was observed, other factors—independent of social media venting—may have contributed to this decline. Since the act of venting often requires self-validation and feedback, the method of creating "Mbak Taylor" content on social media is considered less effective in significantly reducing stress levels among Gen Z students.

Keywords: Coping Strategy, Gen Z, 'Mbak Taylor' Venting Content, Social Media

PENDAHULUAN

Kota Medan merupakan ibu kota provinsi Sumatera Utara dan menjadi kota terbesar di luar pulau Jawa maupun di pulau Sumatera. Kota ini juga menduduki urutan keempat dari segi jumlah penduduk terpadat (BPS Sumut, 2022) dan urutan kelima untuk jumlah penduduk terbanyak di Indonesia (Kemendagri, 2023). Berdasarkan data yang dihimpun dari Dinas Komunikasi dan Informatika kota Medan (Diskominfo Medan, 2023) dilaporkan bahwa sebanyak 82% dari 2,5 juta lebih penduduk Medan telah menggunakan internet. Perkembangan dan penggunaan internet ini didukung oleh akses internet yang semakin mudah dijangkau, pemerataan teknologi, dan biaya akses internet yang semakin murah (Literasi Digital Nasional, 2020). Salah satu bentuk implikasi dari mudahnya mengakses internet adalah terjadinya peningkatan penggunaan media sosial. Hal ini berdampak kepada mudahnya muncul dan menyebar tren yang ada di media sosial, khususnya pada Instagram dan TikTok.

Perkembangan tren penggunaan internet yang diiringi dengan bebasnya akses media sosial seperti Instagram dan TikTok mengakibatkan dampak positif dan negatif, khususnya pada Gen Z. Adapun dampak positif penggunaan Instagram dan TikTok yaitu menambah kreativitas dan dapat mengekspresikan diri dalam bentuk konten. Akan tetapi, sisi ini juga

ISSN: 2621-119x (Print)
ISSN: 2598-4934 (Online)

diikuti dengan dampak negatif berupa pengguna yang cenderung rentan cemas, stres, dan depresi akibat dari ketidaksesuaian harapan dengan realita serta ancaman komentar negatif. Berdasarkan data Ipsos (2023) pada 23.274 responden di 31 negara termasuk Indonesia, terdapat 43% responden Gen Z yang merasa stres hingga berdampak pada kehidupan sehari-hari, yang mana hal ini disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Sebanyak 35% dari Gen Z juga diketahui mengakses media sosial lebih dari dua jam sehari dan sebanyak 23% lainnya selama 1–2 jam sehari (McKinsey, 2022). Priyoto (2014) menyatakan bahwa stres yang terjadi pada remaja berupa perubahan emosi yang tidak stabil, sulit berkonsentrasi, prestasi belajar menurun, dan memunculkan keinginan berperilaku negatif atau tindakan kenakalan remaja.

Gen Z yang juga dikenal sebagai *digital native* adalah generasi yang lahir antara tahun 1997 sampai dengan tahun 2012 (BPS, 2020). Saat ini, Gen Z berusia 12 hingga 27 tahun yang bearti sedang menempuh pendidikan di sekolah dasar pada kelas 6 hingga selesai menempuh perguruan tinggi. Gen Z tumbuh dan hidup dalam era digital yang canggih sehingga cenderung lebih mudah beradaptasi dengan perkembangan teknologi atau disebut juga sebagai *i-generation*. Berdasarkan usianya, sebagian besar Gen Z merupakan pelajar. Pelajar sendiri menjalani banyak tugas dan kegiatan sekolah seperti ekstrakulikuler dan nonekstrakulikuler yang memberikan tuntutan serta beban, sehingga dapat memicu pikiran, emosi, dan perilaku negatif yang mempengaruhi prestasi belajar. Hal ini didukung oleh data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) (2022) yang menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja di Indonesia berusia 10 – 17 tahun memiliki masalah kesehatan mental.

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang baik, sehingga individu tidak akan membiarkan efek negatif tersebut terus terjadi dan akan melakukan tindakan untuk mengatasinya yang dikenal sebagai *coping. Coping stress* difenisikan sebagai cara atau proses seseorang untuk berusaha menangani dan menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stres dengan cara melakukan perubahan sikap atau perilaku agar memperoleh rasa aman dalam dirinya. Teknik tersebut dilakukan dengan mengekspresikan diri secara emosional dan bebas, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui media tertentu.

Suganda dan Dilan (2014) menyatakan bahwa stres dibagi menjadi tiga tingkatan, yakni stres ringan, sedang, dan berat. Stres yang berkelanjutan akan berdampak pada kondisi fisik dan mental individu sehingga ditemukan suatu alternatif untuk mengatasi stres. Stuart dan Sundeen (1991) menyatakan terdapat dua mekanisme dalam mengatasi stres (*coping strategy*) pada individu, yakni dengan berpusat pada masalah dan berpusat pada emosi. Salah satu *coping strategy* yang mudah digunakan generasi muda adalah metode menulis secara ekspresif (*expressive writing).* Pennebaker dan Smyth (2016) menyatakan bahwa *expressive writing* adalah teknik sederhana untuk menuliskan perasaan terdalam tentang peristiwa emosional atau traumatis yang melekat dalam hidup.

Pada sekitar bulan September 2023, terdapat fenomena di media sosial di mana seseorang membuat konten di media sosial dan menuliskan permasalahan yang mereka miliki. Fenomena ini menjadi tren dan dikenal sebagai tren curahan hati (curhat) ‘Mbak Taylor’. Tren tersebut begitu fenomenal sehingga mendapatkan sekitar 6.675 postingan di TikTok dan lebih dari 1.000 postingan di Instagram apabila ditinjau dari tagar “mbaktaylor”. Walaupun konten curhat Mbak Taylor tidak lagi dilakukan (sudah tidak viral), tetapi metode curhat melalui media sosial masih terus berlanjut dan hanya berbeda dari segi lagu yang digunakan dalam video maupun nama selebriti yang digunakan sebagai awalan curhatan. Beberapa konten curhat yang menjadi penerus dari konten curhat Mbak Taylor dan viral juga adalah ‘Titiii’, ‘Gak Bisa Yura’, dan ‘Nadhif’.

Namun, terdapat perbedaan pendapat terkait efektivitas penggunaan konten curhat di media sosial sebagai *coping stress*. Ardari (2016) berpendapat bahwa media sosial

ISSN: 2621-119x (Print)
ISSN: 2598-4934 (Online)

menyediakan fasilitas untuk berinteraksi atau mencurahkan diri kepada dunia dan orang lain tanpa harus bertatap muka sehingga dapat berguna sebagai *coping stress*. *Coping stress* melalui media sosial dinilai menjadi efektif, khususnya untuk individu yang berkepribadian seperti pemalu, mudah gugup, pendiam, dan mengantisipasi untuk tidak berinteraksi agar menghindari pandangan negatif orang lain pada dirinya. Karena individu tersebut bebas mengekspresikan diri tanpa perlu khawatir orang lain menilainya (Geçer & Gumus, 2015). Di sisi lain, pengunaan media sosial sebagai bentuk *coping stress* juga kurang efektif. Menurut Erfan Hasmin, Kepala Unit Teknologi Informasi dan Komunikasi Universitas Dipa (UNDIPA) Makassar, curhat di media sosial bisa menimbulkan respon negatif dari orang lain. Tidak semua orang dapat memberikan solusi yang baik dan bisa saja sebaliknya. Selain itu, terdapat faktor kurangnya dukungan, curhat berlebihan (*oversharing),* rentan terhadap komentar orang lain, dan risiko menjadi konsumsi publik serta menimbulkan masalah privasi yang berdampak kepada bertambahnya tingkat stres pengguna media sosial tersebut.

Oleh karena itu, peneliti menilai perlu dilakukan eksplorasi lebih lanjut terkait fenomena konten curhat di media sosial sebagai *coping strategy*, khususnya pada Gen Z. Terdapat sejumlah penelitian terdahulu yang telah melaporkan metode *expressive writing* dan postingan di media sosial sebagai pengaplikasian *coping stress*. Namun, hasil penelitian ilmiah yang membahas secara spesifik konten curhat di media sosial, terlebih konten curhat 'Mbak Taylor' belum banyak ditemukan. Terlebih lagi, pembahasan yang lebih khusus pada pelajar Gen Z seperti pada pelajar di SMA Negeri (SMAN) 1 Medan belum ditemukan publikasi ilmiahnya. Berdasarkan hal tersebut, maka dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektivitas penggunaan konten curhat di media sosial berbasis konten video pada pelajar Gen Z, dalam penelitian ini digunakan konten curhat Mbak Taylor.

METODE

Penelitian ini akan dilaksanakan pada pertengahan bulan Maret sampai dengan September 2024 yang bertempat di SMAN 1 Medan. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Medan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat stres dan pengaruh tren curhat 'Mbak Taylor' terhadap pelajar Gen Z di SMAN 1 Medan. Adapun rencana penelitian (linimasa penelitian) tertera pada lampiran 5.

Alat Dan Bahan

Pada penelitian ini, alat yang akan digunakan adalah lembar catatan (*notes*), ponsel, seperangkat alat tulis, dan perangkat lunak (*software*) seperti Google Form dan SPSS versi 26. Sedangkan bahan yang akan digunakan untuk mendukung penelitian ini adalah *template* konten 'Mbak Taylor'.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *true experimental* (eksperimen sejati) yang memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Sugiyono, 2008) . Penelitian ini menggunakan dua jenis data yaitu data primer melalui kuesioner, observasi, dan wawancara tak terstuktur, serta data sekunder yang diperoleh dari berbagai literatur ilmiah. Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah kuesioner untuk *pre-test* maupun *post-test* dari instrumen pengukuran *Depression Anxiety and Stress Scale* 21 (DASS-21) yang telah dimodifikasi oleh Kinanthi dkk., 2020. Pada kuesioner juga disertakan *informed consent* berupa pernyataan persetujuan responden seperti pada lampiran 6. Kuesioner meliputi data demografi dan 21 pernyataan seperti terlampir pada lampiran 7 dan telah dilakukan uji validitas dan realibilitas yang menunjukkan bahwa kuesioner valid maupun reliabel seperti yang ditunjukkan pada lampiran 9. Kuesioner akan diberikan kepada 68 pelajar

ISSN: 2621-119x (Print)
ISSN: 2598-4934 (Online)

di SMAN 1 Medan. Adapun sampel akan dipilih dengan *purposive sampling*. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini memiliki kriteria inklusi antara lain

1) pelajar kelas X dan XI di SMAN 1 Medan; 2) bersedia menjadi sampel penelitian; dan 3) pengguna aktif media sosial Instagram dan Tiktok. Selain itu, peneliti akan menggunakan instrumen berupa lembar wawancara seperti pada lampiran 8 dan lembar observasi pada lampiran 10.

Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*, yaitu penelitian yang terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak, kemudian diberi *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah itu, dilakukan intervensi berupa pembuatan konten curhat 'Mbak Taylor' pada media sosial berupa Instagram dan/atau TikTok. Selanjutnya, semua kelompok akan diberikan *post-test* untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan dari intervensi yang dilakukan. Pada penelitian ini, terdiri dari 1 kelompok eskperimen dan 1 kelompok kontrol sebagaimana tabel berikut.

Tabel 1. Desain Penelitian True Experiment

Kelompok	*Pre-test*	Perlakuan	*Post-test*
Eksperimen	O1	X1	O2
Kontrol	O3	X2	O4

Keterangan:

O1: *Pre-test* pada kelompok eksperimen
O2: *Post-test* pada kelompok eksperimen
O3: *Pre-test* pada kelompok kontrol
O4: *Post-test* pada kelompok kontrol
X1: Perlakuan pada kelompok eksperimen
X2: Perlakuan pada kelompok kontrol

Terdapat 2 kelompok dalam penelitian ini. Kelompok tersebut digolongkan menjadi kelompok 1 (kelompok kontrol) yakni tidak membuat konten, kelompok 2 yaitu kelompok yang membuat dan mengunggah konten melalui Instagram dan/atau TikTok. Dilakukan intervensi berupa pembuatan konten curhat 'Mbak Taylor' selama dua kali tiap minggu. Lalu, sampel akan membuat dan mengunggah konten sesuai dengan pengelompokan sampel penelitian, kemudian akan dilakukan dokumentasi serta observasi selama 4 minggu. Selanjutnya, peneliti akan mewawancarai perwakilan sampel berdasarkan data DASS tertinggi, terendah, nilai tengah (median) dan rata-rata (mean). Teknik wawancara tidak terstruktur akan bersifat terbuka dengan tujuan menggali konsepsi, persepsi, ide atau gagasan, perasaan, motivasi, tuntutan, harapan, dan kepedulian para subjek penelitian tentang pengembangan konten curhat 'Mbak Taylor'.

Selain itu, digunakan teknik dokumentasi dan studi literatur agar mendapatkan data dan fakta serta memanfaatkan sumber-sumber berupa catatan dan dokumen (*non human resources*) untuk pengembangan analisis kajian curhat di media sosial Data ini juga bersunber dari temuan-temuan sebelumnya dan teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang diteliti, baik melalui responden dan literatur ilmiah, sehingga diperoleh pemahaman secara menyuluruh terkait fenomena yang dikaji. Penelitian ini telah lolos uji etik. Surat pernyataan lolos uji etik didapatkan peneliti dengan No.2554/UN25.8/KEPK/DL/2024. Surat uji etik dapat dilihat pada lampiran 16.

Terdapat dua teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini. Teknik pertama berupa teknik kuantitatif untuk mengukur tingkat stres dan demografi pada pelajar SMAN 1 Medan secara statistik deskriptif dari pengukuran awal ataupun *pre-test.* Statistik deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi (Sugiyono, 2007). Data demografi akan dianalisis dengan teknik distribusi frekuensi, modus, jumlah, maupun rata-rata. Selain itu, untuk

ISSN: 2621-119x (Print)
ISSN: 2598-4934 (Online)

mengetahui pengaruh penggunaan konten curhat 'Mbak Taylor' akan menggunakan analisis data tingkat stres dari *pre-test* dan *post-test* yang diberikan sebelum dan sesudah berdasarkan indikator bagian stress pada Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21). Data yang tes yang telah diperoleh akan dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi normalitas data dengan metode Kolmogorov-Sminorv, uji heteroskedastisitas dengan metode uji Glejser , serta uji autokorelasi dengan metode Durbin-Watson.

Setelah diketahui data tersebut memenuhi uji asumsi klasik, maka dilanjutkan melalui *t-paired test* pada $\alpha = 0{,}05$ dengan metode komparasi antar 2 kelompok data menggunakan SPSS versi

26. Setelah data dianalisis, maka akan digunakan teknik analisis data kedua sebagai penguatan maupun pendalaman informasi yang diperoleh melalui komparasi informasi yang ditemukan dengan hasil wawancara tak terstruktur bersama informan dan psikolog (Eva Rahman, S.Psi., M.Psi., Psikolog), observasi, dokumentasi, dan studi pustaka. Hasil temuan ini kemudian akan ditarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah yang dikemukakan melalui tekni triangulasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

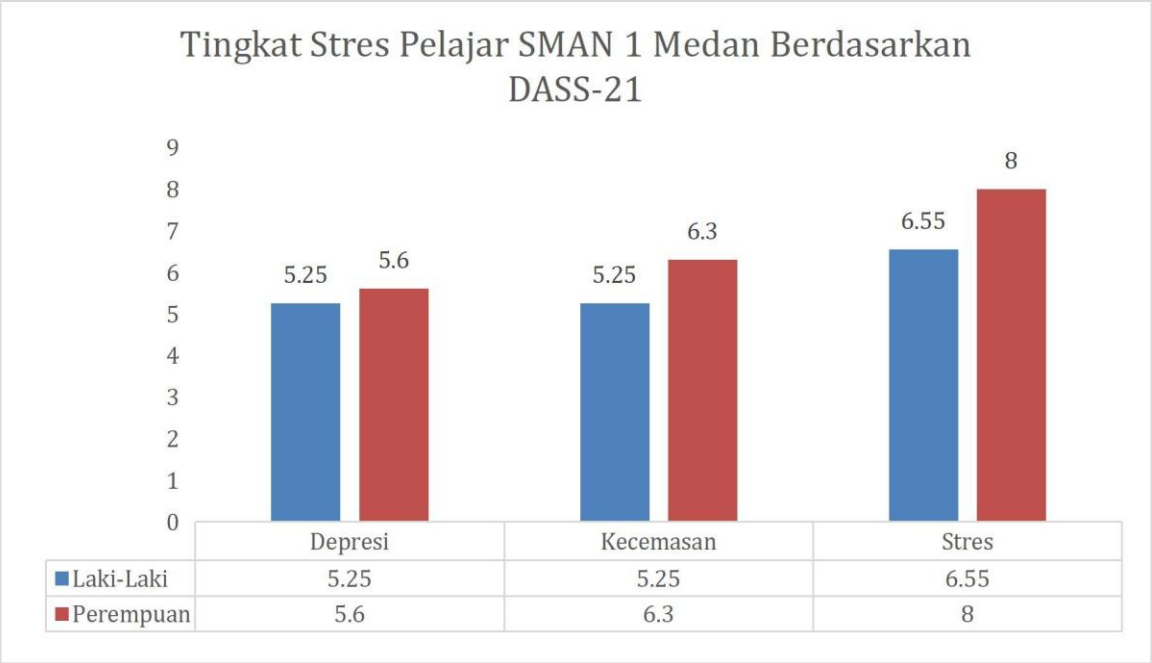
Tingkat Stres Siswa Di SMAN 1 Medan

Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, dan gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Donsu, 2017), sedangkan menurut Richard (2010), stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa tersebut pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Sarafino (Sagita et al., 2017) menyatakan bahwa stres diistilahkan sebagai suatu situasi tertekan yang diakibatkan karena adanya ketidaksesuaiannya antara keadaan yang diharapkan dengan keadaan yang sebenarnya, baik secara fisik, psikologis, atau kehidupan sosial individu tersebut. Oleh karena itu, stres merupakan suatu tekanan berupa sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang dinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah.

Menurut Priyoto (2014), stres dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan gejalanya. Kategori-kategori tersebut terdiri atas stres ringan, sedang, dan berat. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, responden telah mengisi berbagai pertanyaan kuesioner berupa *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) melalui Google Form. DASS-21 bersifat komprehensif di mana digunakan sebagai instrumen untuo mengukur tiga gejala, yakni depresi, kecemasan, dan stres (Lovibond & Lovibond, 1995). Setiap aspek diwakili oleh tujuh item, sehingga memberikan gambaran yang menyeluruh tentang kondisi psikologis individu. DASS telah diterjemahkan ke berbagai bahasa dan digunakan dalam banyak studi validasi dan ditemukan sebagai instrumen penilaian psikometri (Mahmoud et al, 2010). Dari hasil tersebut, didapat bahwa hasil rata-rata tingkat stres responden yang mewakili seluruh pelajar SMAN 1 Medan pada gambar berikut.

ISSN: 2621-119x (Print)
ISSN: 2598-4934 (Online)

Gambar 1 Data tingkat stres pelajar SMAN 1 Medan



Gambar 1 menunjukkan bahwa rata-rata komponen DASS pelajar perempuan yang bernilai 6,63 dan lebih tinggi dibandingkan pelajar laki-laki yang bernilai 5,68. Berdasarkan lampiran 11, Pelajar laki-laki SMAN 1 Medan memiliki depresi dan kecemasan dengan tingkatan ringan, yakni pada skala 5,25 sedangkan stres berada pada tingkatan normal dengan skala 6,55. Sedangkan pada pelajar perempuan SMAN 1 Medan, mereka memiliki depresi berskala 5,6 dan stres yang skalanya 8, dengan keduanya merupakan tingkatan ringan, serta kecemasan dengan skala 6,3 yaitu tingkatan sedang. Total komponen DASS-21 pelajar laki-laki memiliki total komponen DASS-21 sebesar 17,05 yang tergolong tingkat ringan dan pelajar perempuan memiliki total 19,9 yang juga tergolong tingkat ringan. Adapun rata-rata stres total pelajar SMAN 1 Medan bernilai 18,475 yang tergolong tingkat stres ringan.

Stres ringan merupakan stres tahap pertama yang yang disertai dengan perasaan nafsu untuk bekerja yang besar dan berlebihan, kemampuan untuk menyelesaikan tugas tanpa memperhitungkan jumlah tenaga yang dimiliki, dan kemampuan untuk melihat dengan tajam (Hawari, 1995). Hal ini berkaitan dengan hasil observasi di mana responden mengikuti berbagai kegiatan seperti mengerjakan tugas kelompok, ekstrakulikuler, dan bimbingan belajar. Walaupun awalnya responden kesulitan, tetapi pada akhirnya ia dapat melaksanakannya dengan baik.

> "*Jadi kalau dihadapkan oleh tugas yang banyak dan menumpuk itu rasanya stress karena di satu sisi itu ingin cepat selesai, dan di sisi lain itu kalau nggak perfect rasanya ya makin stres, kurang gitu. Walaupun semuanya itu akhirnya siap juga*" (Wawancara dengan informan YA, pada tanggal 22 Juli 2024).

Bersumber pada wawancara yang telah dilakukan, penyebab yang dapat berkontribusi terhadap tingkat stres ringan yang dialami oleh siswa SMAN 1 Medan adalah tekanan akademik. Hal ini dikemukakan oleh berbagai informan yang diperoleh selama wawancara tak terstruktur, pada informan KA, AM, YA, dan AM dari tanggal 18 – 25 Juli 2024 yaitu:

a. Manajemen waktu yang buruk dalam berbagai kegiatan meliputi belajar pokok di sekolah, kegiatan ekstrakulikuler, tambahan berupa bimbingan belajar, tugas kelompok yang harus dikerjakan bersama-sama sehingga perlu menyesuaikan jadwal antaranggota, dan sebagainya.
b. Tugas yang menumpuk karena tugas yang diberikan sangat beragam, seperti tugas latihan,

ISSN: 2621-119x (Print)
ISSN: 2598-4934 (Online)

keterampilan berupa praktik dan praktikum, tugas wawancara, dan bahkan observasi lingkungan sekitar. Hal tersebut seringkali membuat mereka menjadi risau, sulit untuk tenang, dan mudah lelah.

c. Tuntutan atas kesempurnaan hasil pekerjaan, kepuasan akan nilai yang didapatkan setelah menyelesaikan tugas sangat berpengaruh bagi pelajar. Oleh karena itu, mereka cenderung untuk mengerjakan tugas dengan 'sempurna' agar memperoleh nilai yang terbaik sehingga usaha tersebut tidak mengkhianati hasil serta muncul kepuasan dalam diri sendiri.
d. Kurangnya waktu istirahat, istirahat sangat berpengaruh pada tingkat produktivitas manusia. Istirahat yang cukup akan membuat konsentrasi lebih tinggi, sedangkan istirahat yang sedikit cenderung dapat menyebabkan kondisi fisik tubuh terganggu.

Untuk melihat persebaran tingkat stres pada hasil penelitian ini, dilakukan komparasi dengan hasil penelitian literatur terkait tingkat stres dengan DASS-21 yang dilakukan oleh Afifah & Wardani pada remaja SMA dalam tingkat nasional. Data hasil penelitian di SMAN 1 Medan ditunjukkan pada N1 sedangkan data hasil literatur ditunjukkan pada N2.

Tabel 2. Perbandingan data hasil penelitian dan penelitian (Afifah & Wardani, 2023)

Tingkatan	Depresi n (%)		Kecemasan n (%)		Stres n (%)	
	N1	N2	N1	N2	N1	N2
Normal	29 (42,65%)	138 (33,5%)	14 (20,59%)	45 (10,9%)	33 (48,53%)	148 (35,9%)
Ringan	16 (23,53%)	69 (16,7%)	21 (30,89%)	47 (11,4%)	19 (27,94%)	65 (15,8%)
Sedang	18 (28,13%)	84 (20,4%)	13 (19,12%)	56 (13,6%)	10 (14,71%)	80 (19,4%)
Berat	4 (5,88%)	47 (11,4%)	9 (13,24%)	54 (13,1%)	5 (7,35%)	80 (19,4%)
Sangat Berat	1 (1,5%)	74 (18,0%)	11 (16,18%)	210 (51,0%)	1 (1,5%)	39 (9,5%)

Tabel 2. menunjukkan bahwa tingkatan depresi yang terbesar pada siswa SMAN 1 Medan adalah normal. Hal ini juga serupa dengan kajian komposisi pada data literatur. Sedangkan untuk tingkatan kecemasan berada pada kategori ringan sebanyak 30,89%, sedangkan pada kajian literatur berada di sangat berat sebesar 51,0%. Hal ini menunjukkan bahwa level kecemasan siswa SMAN 1

Medan masih lebih ringan daripada hasil penelitian literatur. Sedangkan untuk tingkat stres, siswa SMAN 1 Medan masih didominasi oleh kategori normal (48,53%), lalu pada penelitian literatur yang digunakan adalah sedang hingga berat. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa tingkat stres siswa SMAN 1 Medan masih tergolong ringan dengan komponen terbesarnya adalah kecemasan tingkat ringan. Kategori ini juga lebih rendah dari kajian tingkat stres remaja nasional berdasarkan literatur.

Pengaruh Konten Video Curhat 'Mbak Taylor' Terhadap Tingkat Penurunan Stres Gambaran Hasil Rata-Rata Nilai DASS-21

Secara statistik deskriptif, rata-rata tingkat stres pada responden menurun dari angka 18,475 ke angka 17,455 atau sebesar 5,52%. Namun, terdapat variasi penurunan hasil *pre-test* dan *post-test* dari beberapa responden sehingga perlu dilakukan pengujian signifikansi penurunan secara statistik inferensial.

Uji Asumsi Klasik

Pengujian asumsi klasik digunakan untuk memberikan kepastian kepada data yang digunakan memiliki ketetapan dan konsisten. Pengujian asumsi klasik juga digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) dengan menggunakan analisis regresi untuk membandingkan kedua variabel. Terdapat berbagai uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji asumsi klasik termasuk uji

ISSN: 2621-119x (Print)
ISSN: 2598-4934 (Online)

normalitas data Kolmogorov-Sminorv, uji heteroskedastisitas Glejser, dan uji autokorelasi Durbin-Watson.

Uji Normalitas

Menurut (Ghozali, 2016) , uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk menentukan apakah distribusi model regresi antara variabel bebas dan variabel terikat normal atau tidak normal. Dalam penelitian ini, metode Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menguji normalitas data. Metode ini dipilih karena cocok untuk ukuran sampel yang berbeda dan mampu menguji perbedaan distribusi kumulatif data aktual dengan distribusi teoretis dari distribusi normal. Berikut merupakan hasil dan pembahasan uji normalitas:

Gambar 2 Uji Normalitas

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Video	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Depresi	Pre Eksperimen	.112	34	.200*	.965	34	.328
	Post Eksperimen	.092	34	.200*	.979	34	.748
	Pre Control	.119	34	.200*	.878	34	.001
	Post Control	.147	34	.061	.864	34	.001

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan gambar 2, dapat disimpulkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2- tailed) > α = 0.05, baik untuk data kelompok Post Control (0.61), Pre Eksperimen (0.200), Post Eksperimen (0.200), dan Pre Control (0.200)s. Hal ini menunjukkan bahwa semua kelomook data memiliki distribusi normal dan telah memenuhi syarat normalitas dalam model regresi. Untuk menguji normalitas data, terdapat dua pendekatan utama digunakan yaitu uji statistik Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov serta visualisasi menggunakan Q-Q plots. Uji Shapiro-Wilk dapat digunakan pada sampel dengan ukuran kecil, sedangkan uji Kolmogorov-

Smirnov diterapkan untuk data dengan ukuran sampel yang lebih besar. Dari kedua uji ini menunjukkan bahwa semua dalam terdistribusi normal. Berikut hasil yang diperoleh dari uji tersebut akan ditampilkan pada lampiran 12. Visualisasi Q-Q plots juga dilakukan dalam penelitian ini. Menurut Santoso (2014:193) pada uji normalitas menggunakan Q-Q Plots dapat diartikan normal apabila data tersebar di sekeliling garis. Pada gambar dan menunjukan bahwa data skor pada kedua kelas menyebar disekitar garis tersebut. Dapat disimpulkan bahwa data skor pretest pada kedua kelas adalah sampel yang berdistribusi normal.

Uji Heteroskedastisitas

Menurut (Ghozali, 2016) uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji apakah di dalam suatu model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari satu penelitian ke penelitian yang lainnya. Dalam penelitian ini, metode Glejser digunakan untuk mendeteksi adanya heteroskedastisitas. Metode ini dipilih karena dapat menemukan ketidaksamaan varians residual tanpa membuat asumsi tentang distribusi *error*, sehingga efektif digunakan dalam analisis regresi. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser, nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel independen "Video" atau ”Membuat Konten Curhat” adalah 0,341, dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0.05, yang mana menunjukkan bahwa nilai signifikansi ini lebih besar dari α. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa model regresi ini tidak mengandung heteroskedastisitas.

ISSN: 2621-119x (Print)
ISSN: 2598-4934 (Online)

Gambar 3. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	19.853	1.848		10.744	.000
	Video	-.644	.675	-.082	-.955	.341

a. Dependent Variable: Hasil Depresi

Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi memiliki tujuan untuk mengetahui apakah dalam suatu model regresi linier terdapat korelasi antara pengganggu pada periode t dengan kesalahan pada periode t-1 (sebelumnya) (Ghozali, 2016). Dalam penelitian ini, uji autokorelasi dilakukan menggunakan Uji Durbin-Watson. Alasan penggunaan metode ini adalah karena Durbin-Watson merupakan pengujian yang umum digunakan untuk mendeteksi adanya autokorelasi dalam regresi linier, terutama pada model yang menggunakan data *time series*. Uji ini sederhana dan memberikan hasil yang jelas untuk mendeteksi autokorelasi positif atau negatif dalam model.

Gambar 4. Uji Autokorelasi

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.082[a]	.007	-.001	8.79724	1.814

a. Predictors: (Constant), Video

b. Dependent Variable: Hasil Depresi

Hasil uji autokorelasi yang ditunjukkan pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai Durbin-Watson sebesar 1.814. Besarnya nilai DU dengan tingkat signifikan menggunakan α=5%, serta jumlah sampel yang digunakan dan jumlah variabel independen dalam model memiliki arti bahwa nilai DW berada di antara batas-batas kritis. Karena nilai Durbin-Watson mendekati 2 dan berada pada rentang yang tidak menunjukkan autokorelasi signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami autokorelasi, sehingga model ini layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Uji Mean Two-Sample T-Test
Independent Sample T Test

Uji independent sample t Test digunakan untuk menentukan adanya perbedaan rata-rata antara dua sampel yang tidak berpasangan. Persyaratan pokok dalam uji independen sampe t test adalah data berdistribusi normal dan hasil analisis uji normalitas yang diperoleh adalah data berdistribusi normal. Uji independen sample t test yang dilakukan dalam penelitian ini dipakai untuk menjawab rumusan masalah pengaruh konten curhat 'Mbak Taylor' sebagai *coping stress* terhadap tingkat stres pada pelajar di SMAN 1 Medan. Untuk menjawab masalah tersebut, uji independen sample t test dilakukan terhadap data Post-test kelas eksperimen (membuat konten) dengan data Post-test kelas kontrol (tidak membuat konten). Hasil uji perbedaan data pada penelitian akan ditampilkan pada tabel berikut.

ISSN: 2621-119x (Print)
ISSN: 2598-4934 (Online)

Tabel 3. Data Independent Sample T Test

Variabel	Rata-Rata	Sig.(2-tailed)
Pre Eksperimen	19.5588	0.490
Post Eksperimen	18.0000	0.775
Pre Control	18.0000	0.484
Post Control	17.4118	0.778

Berdasarkan tabel di atas, variabel Pra Eksperimen memiliki nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,490, variabel Post Eksperimen sebesar 0,775, variabel Pre Test sebsar 0,484, dan variabel Post Test sebesar 0,778. Dari hasil ini diketahui tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diuji, karena semua nilai p lebih besar dari 0,05. Dengan kata lain, t hitung lebih kecil dari t tabel atau nilai p lebih besar dari 0,05. Hal ini mengartikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ketika membuat konten curhat 'Mbak Taylor'.

Paired Sample T Test

Uji *paired sample t test* merupakan uji yang digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan rata-rata antara dua sampel yang berpasangan. Persyaratan dalam uji paired sample t test adalah data berdistribusi normal. Uji paired sample t test dalam penelitian ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah berupa pengaruh konten curhat 'Mbak Taylor' sebagai *coping stres*s terhadap tingkat stres pada pelajar di SMAN 1 Medan. Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, uji paired sample t test dilakukan terhadap data Pre-test kelas eksperimen dengan Post-test kelas eksperimen (membuat konten). Kemudian data Pre-test kelas kontrol dengan data Post-test kelas kontrol (tidak membuat konten).

Gambar 5. Hasil Paired Sample Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pre Eks - Post Eks	1.55882	7.42719	1.27375	-1.03264	4.15029	1.224	33	.230
Pair 2	Pre Con - Post Con	.58824	3.15381	.54087	-.51218	1.68865	1.088	33	.285

Pengambilan keputusan mengenai diterima atau tidaknya uji hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 5% atau 0.05. hasil dari pengujian hipotesis dengan menggunakan program SPSS dengan metode analisis data paired sample t-test didapatkan signifikansi pair 1 (Pre Eks - Post Eks) sebesar 0.230 di mana 0.230 > 0.05, sedangkan pada pair 2 (Pre Con - Post Con) sebesar 0.285 dimana 0.285 > 0.05. Dari kedua perbandingan ini menunjukkan bahwatidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok sebelum dan sesudah intervensi kepada kelompok eksperimen yang membuat konten video curhat.

Hasil Wawancara Kepada Responden dan Psikolog

Hasil perbedaan yang tidak signifikan pada intervensi ini kemudian dikaji lebih lanjut menggunakan metode wawancara kepada pada informan yang terlibat dalam penelitian dan hasilnya dilakukan verifikasi terhadap psikolog yaitu ibu Eva Rahman, S.Psi., M.Psi., psikolog. Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penggunaan media sosial sebagai sarana mengekspresikan perasaan di kalangan remaja. Dari 8 responden yang dipilih berdasarkan keaktifannya menggunakan media sosial, terdapat 3 responden yang sangat sering menggunakan media sosial atau dikategorikan sangat aktif, seperti FT, ZA, dan KA. Hasil

ISSN: 2621-119x (Print)
ISSN: 2598-4934 (Online)

wawancara ini mendapatkan bahwa mereka merasa lebih nyaman mengekspresikan emosi mereka secara tidak langsung melalui *platform* seperti Instagram dan TikTok, yang dianggap dapat mengurangi stres dan memberikan rasa lega.

> "*Saya merasa lebih mudah mengekspresikan perasaan melalui media sosial dibandingkan pada dunia nyata*" (Wawancara dengan FT, pada tanggal 22 Juli 2024).

Sebaliknya, responden seperti SR dan RH lebih memilih mengekspresikan perasaan secara langsung kepada keluarga atau teman, karena merasa media sosial kurang efesien dan dapat berpotensi menghadirkan respons negatif.

> "*Terkadang, ketika kita curhat secara langsung dengan orang lain, belum tentu mereka dapat menjaga rahasia atau privasi kita.*
> *Sementara di media sosial, hal tersebut tidak menjadi masalah karena banyak orang yang tidak kita kenal. Oleh karena itu, saya merasa lebih bebas untuk mengungkapkan perasaan satu sama lain tanpa khawatir, karena tidak ada hubungan personal di antara kita.*" (Wawancara dengan SR, pada tanggal 24 Juli 2024).

Dari sudut pandang psikologis, meskipun curhat di media sosial dapat membantu individu melepaskan tekanan, terdapat risiko terkait ketergantungan dan paparan komentar negatif. Temuan ini menegaskan bahwa setiap individu memiliki preferensi yang berbeda dalam mengekspresikan emosi, dan penting untuk memilih metode yang sesuai dengan kebutuhan personal. Hasil temaun ini kemudian diverifikasi dengan tenaga ahli berupa psikolog, yaitu ibu Eva Rahman, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Hasil yang diperoleh adalah salah satu alasan utama ketidakefektifan curhat di media sosial, seperti tren curhat "Mbak Taylor" adalah karena siswa membutuhkan validasi dan tanggapan langsung. Dalam konteks curhat di media sosial, interaksi yang sering kali tidak mendalam dan bersifat sementara dapat menghambat pemenuhan kebutuhan eksistensial individu, sebagaimana dipandang oleh Jaspers.

Menurut Jaspers (1970), eksistensi adalah proses di mana individu mengatasi pengetahuan objektif dan menemukan makna serta identitas diri, serta membuka diri dalam berkomunikasi dan mengekspresikan dirinya. Meskipun media sosial memungkinkan orang untuk berbagi perasaan mereka, mereka seringkali tidak dapat melakukan komunikasi yang mendalam dan bermakna yang diperlukan untuk mendapatkan pengakuan, validasi, dan dukungan emosional yang sebenarnya. Hal-hal ini yang menjadi komponen penting dari eksistensi menurut teori eksistensial (Ardi, 2019). Kurangnya interaksi personal di media sosial dapat menghalangi individu dalam mengaktualisasikan dirinya dan merasa dihargai. Sebaliknya, berinteraksi secara langsung dengan teman dekat, keluarga, atau profesional lebih efektif dalam memenuhi kebutuhan eksistensial ini karena memungkinkan orang untuk mendapatkan pengakuan dan dukungan yang lebih nyata serta merasakan arti dan nilai keberadaan mereka (Juhansar, 2022).

Berdasarkan konfirmasi pada ahli psikolog, didapatkan bahwa dalam *coping stress* individu umumnya membutuhkan solusi akan masalah yang dihadapinya sehingga terjadi interaksi dalam strategi tersebut. Hasil penelusuran peneliti menemukan bahwa 4 dari 6 responden yang diwawancarai yang termasuk kelompok eksperimen menggunakan akun kedua (anonim) di mana akun tersebut bersifat publik, tetapi akun tersebut cenderung tidak memiliki banyak koneksi. Hal tersebut memungkinan sedikitnya interaksi yang terjadi dan interaksi yang terjadi pun biasanya disebabkan jika konten yang dibuat '*fyp'* dan dilihat oleh banyak pengguna media sosial lainnya. Selain itu, apabila di media sosial terdapat berbagai respon dan reaksi yang tidak dapat dikendalikan dan dapat berupa komentar negatif sehingga menyebabkan responden berpotensi untuk terjadi kenaikan tingkat stres.

ISSN: 2621-119x (Print)
ISSN: 2598-4934 (Online)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dijabarkan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, yakni:

1) Tingkat stres siswa di SMAN 1 Medan berdasarkan instrumen DASS-21 memiliki nilai rata-rata sebesar 18,475 adalah tergolong stres ringan. Adapun rincian masing-masing komponen sebesar 5,425 untuk depresi, 5,775 untuk kecemasan, 7,275 untuk stres.
2) Pembuatan konten curhat 'Mbak Taylor' dapat menurunkan tingkat stres pada siswa SMAN 1 Medan dari angka 18,457 ke angka 17,455 atau sebesar 5,52%. Namun, berdasarkan analisis *t-paired test* diketahui intervensi ini tidak memiliki pengaruh yang signifikan karena tidak terdapat perbedaan yang nyata secara statistik antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini dikarenakan terdapat faktor lain yang menyebabkan metode ini tidak efektif dalam menurunkan stres seperti kebutuhan validasi dan solusi secara lansung ketika siswa ini melakukan curhat.

Adapun beberapa saran dalam penelitian ini antara lain:

3) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi nilai DASS pada *Post-Test* kelompok Kontrol dan Eksperimen untuk menemukan alternatif *coping stress* yang lebih efektif pada pelajar.
4) Perlu dilakukan peningkatan jumlah responden penelitian dan variasi eksperimen yang dilakukan sehingga mendapatkan hasil yang lebih spesifik dalam pembuatan konten curhat di media sosial sebagai sarana *coping stress*.

DAFTAR PUSTAKA

Afiffah, N. P., & Wardani, I. C. (2023). Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, *8*(1), 41. https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366

Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum Dengan metode expressive writing therapy. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 8(2), 109. https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306

Aryani Safithry, E., & Sari Dewi, I. (2020). Terapi menulis Ekspresif Untuk menurunkan Tingkat stres Akademik Peserta Didik di Sekolah full day school. Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 5(2), 40–47. https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1313

Dea Savera, N., & Rokhmad Hidayat, R. (2022). A literature review: Does expressive writing effective to reduce stress? *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, *3*(2), 87–99. https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i2.52047

Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hartini, S., Handayani, S., Levina, G., & Andika Yusri, R. (2021). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying. *Jurnal Imiah Psikologi*, *9*(2), 440–451. https://doi.org/10.30872/psikoborneo

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

Iswanto, H. F., Anggraeni, R., Kartikasari, R., Bahij, A. T., & Kadarwati, S. (2021). Pelatihan Bijak bermedia sosial sebagai upaya pendidikan Karakter Pada remaja. Jurnal Abdimas, 25(2), 197–

206. https://doi.org/10.15294/abdimas.v25i2.32993

Jannah, Z. (2022). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, *5*(2), 95–104. https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.19507

Juhansar, J. (2022). Manusia dalam Filsafat Eksistensi Karl Theodor Jaspers. *FIKRAH*, *10*(2), 223. https://doi.org/10.21043/fikrah.v10i2.14225

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. Lubis, H., & Rahayu, D. (2021). *EXPRESSIVE WRITING THERAPY DALAM MENGELOLA*

KECEMASAN DALAM PADA MASA PANDEMI COVID-19. *5*. https://doi.org/10.31764/jmm.v5i4.4874

Merry & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 6(1), 6-13

Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. Jurnal Basicedu. https://api.semanticscholar.org/CorpusID:251360691 Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health.(2011).

Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *Insan Media Psikologi*, *6*(2), 79. https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i22021.79-89

Rajagukguk, J., Oloan Sihotang, D., Situmorang, B., & Rahman, A. (2020). *North Sumatra Indonesia*

2 Lecturer at STP. Bonaventura Keuskupan Agung Medan, North Sumatra Indonesia 3 Postgraduate Program Education Management of University Negeri Medan.

Rosita, F. N. (2021). Prevalensi dan Asosiasi Antara Depresi, Kecemasan, Stres, dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *PSIKODIMENSIA*, *20*(2), 131–143. https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3507

Sarahdevina, P. N., & Yudiarso, A. (2022). Studi meta analisis: Efektivitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *10*(1), 278–283. https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245

Setyoningrum, M. Y., & Christiana, E. (2019). Teknik expressive writing untuk mengurangi stres akademik pada siswa kelas VIII. *Jurnal BK Unesa*, *10*, 44–52.

Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. Current Opinion in Psychology, 45, Article 101305. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305

Wright, J. K. (2004). The passion of science, the precision of poetry: Therapeutic writing—a review of the literature. *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Therapy*, 7–17.