

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Hubungan Stres dengan Indikasi Kecenderungan *Information Overload* pada Mahasiswa Generasi Z” ditulis oleh Febrian Putra Devangga, NIM 126308213265, dengan pembimbing Ratih Dian Nur Faizah, M.Psi., Psikolog.

Kata Kunci: Stres, *Information Overload*, Mahasiswa Generasi Z

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena yang terjadi pada kalangan remaja, yaitu penurunan kualitas berpikir akibat konsumsi konten daring secara berlebihan dan kurang bermanfaat, yang dikenal sebagai salah satu bentuk dari *brain rot*. Kondisi ini menyebabkan individu kesulitan berkonsentrasi sehingga menghambat produktivitas, seperti sulit fokus saat membaca, bekerja, maupun berinteraksi dengan orang lain. Data dari *We Are Social* dan *Hootsuite* tahun 2023 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki 276,4 juta penduduk, dengan 73,7% di antaranya atau sekitar 202,6 juta jiwa merupakan pengguna internet aktif meningkat sekitar 27 juta jiwa dibanding tahun sebelumnya. Fakta ini mengindikasikan tingginya potensi paparan terhadap konten digital yang dapat memengaruhi kondisi kognitif dan emosional remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kecenderungan mengalami *information overload* pada mahasiswa Generasi Z. Penelitian ini menjelaskan sejauh mana tingkat stres dapat memengaruhi munculnya kecenderungan *brain rot* sebagai dampak dari penggunaan media digital yang berlebihan.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan instrumen berupa kuesioner skala Likert yang disebarakan secara *online* dan dibagikan kepada 224 mahasiswa Program Studi Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Validitas dan reliabilitas diuji dan mendapatkan hasil yang memadai. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment Pearson* dan uji asumsi klasik seperti normalitas dan linearitas.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres pada kategori sedang (157 dari 224 responden), dan *information overload* juga berada pada kategori sedang (187 responden dari 224 responden). Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres dan kecenderungan mengalami *information overload*, dengan nilai signifikansi 0,00 ($< 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,542. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka mengalami kesulitan dalam mengelola informasi. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami pentingnya pengelolaan stres dan kemampuan memahami informasi digital di kalangan mahasiswa Generasi Z, khususnya dalam menghadapi tekanan kuliah dan informasi yang terus-menerus datang dari berbagai *platform* digital.

ABSTRACT

The thesis titled “*Hubungan Stres dengan Indikasi Kecenderungan Information Overload pada Mahasiswa Generasi Z*” was written by Febrian Putra Devangga (NIM: 126308213265), supervised by Ratih Dian Nur Faizah, M.Psi., Psychologist.

Keywords: Stress, Information Overload, Generation Z Students

This study was motivated by a phenomenon occurring among teenagers, namely a decline in thinking quality due to excessive and unproductive consumption of online content, known as a form of brain rot. This condition causes individuals to have difficulty concentrating, thereby hindering productivity, such as difficulty focusing while reading, working, or interacting with others. Data from We Are Social and Hootsuite in 2023 shows that Indonesia has a population of 276.4 million, with 73.7% of them, or around 202.6 million people, being active internet users, an increase of around 27 million people compared to the previous year. This fact indicates the high potential exposure to digital content that can affect the cognitive and emotional conditions of adolescents.

This study aims to determine the relationship between stress and the tendency to experience information overload among Generation Z students. This study explains the extent to which stress levels can influence the emergence of brain rot tendencies as a result of excessive digital media use.

The research method used was quantitative correlational with an instrument in the form of a Likert scale questionnaire that was distributed online and shared with 224 students of the Islamic Psychology Study Program at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Validity and reliability were tested and found to be adequate. The data analysis techniques used were Pearson's Product Moment Correlation and classical assumption tests such as normality and linearity.

Descriptive analysis results showed that the majority of students experienced moderate stress (157 out of 224 respondents), and information overload was also in the moderate category (187 respondents out of 224 respondents). The hypothesis test results showed a significant positive relationship between stress and the tendency to experience information overload, with a significance value of 0.00 (< 0.05) and a correlation coefficient of 0.542. This means that the higher the level of stress experienced by students, the greater their tendency to experience difficulties in managing information. This study contributes to understanding the importance of stress management and the ability to comprehend digital information among Generation Z students, particularly in dealing with academic pressure and the constant flow of information from various digital platforms.

ملخص

أعدت أطروحة بعنوان "العلاقة بين التوتر ومؤشرات ميل الطلاب إلى الإفراط في المعلومات (ظاهرة تعفن الدماغ) لدى جيل Z" من قبل فيريان بوترا ديفانجا، رقم هوية الطالب 126308213265، بإشراف الدكتورة راتيه ديان نور فايزة، الحاصلة على ماجستير في علم النفس، وأخصائية نفسية.

الكلمات المفتاحية: التوتر، الحمل الزائد للمعلومات، طلاب الجيل Z

يستند هذا البحث إلى ظاهرة شائعة بين المراهقين، وهي تراجع جودة التفكير نتيجة الإفراط في استخدام المحتوى الإلكتروني غير المفيد، والمعروف باسم "تعفن الدماغ". تُسبب هذه الحالة صعوبة في التركيز، مما يُعيق الإنتاجية، مثل صعوبة التركيز أثناء القراءة أو العمل أو التفاعل مع الآخرين. تُظهر بيانات "وي آر سوشيال" و"هوتسوت" لعام ٢٠٢٣ أن عدد سكان إندونيسيا يبلغ ٢٧٦.٤ مليون نسمة، منهم ٧٣.٧٪، أي حوالي ٢٠٢.٦ مليون نسمة، مستخدمون نشطون للإنترنت، بزيادة قدرها حوالي ٢٧ مليون نسمة مقارنة بالعام السابق. تشير هذه الحقيقة إلى احتمالية كبيرة للتعرض للمحتوى الرقمي، مما قد يؤثر على الصحة المعرفية والعاطفية للمراهقين.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التوتر والميل إلى الإفراط في المعلومات (ظاهرة تعفن الدماغ) لدى طلاب الجيل Z. وتوضح مدى تأثير مستويات التوتر على ظهور هذه الظاهرة نتيجة الإفراط في استخدام الوسائط الرقمية.

اعتمد البحث على منهجية ارتباطية كمية، باستخدام أداة استبيان بمقياس ليكرت، ورَّع إلكترونيًا على 224 طالبًا وطالبة من برنامج علم النفس الإسلامي في جامعة سيد علي رحمة الله تولونج أجونج في يوليو. وخضعت البيانات لاختبارات الصدق والثبات، وحصلت على نتائج كافية. أما أساليب تحليل البيانات، فاستخدمت معاملات ارتباط بيرسون، واختبارات الافتراضات التقليدية، مثل التوزيع الطبيعي والخطي. أظهرت نتائج التحليل الوصفي أن غالبية الطلاب عانوا من ضغوط متوسطة (157 من أصل 224 مشاركا)، كما عانوا من فرط المعلومات (187 من أصل 224 مشاركا). أظهرت نتائج اختبار الفرضيات وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين التوتر والميل إلى التعرض لفرط المعلومات، بقيمة دلالة إحصائية 0.00 (>0.05) ومعامل ارتباط 0.542. هذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى التوتر الذي يعاني منه الطلاب، زاد ميلهم إلى مواجهة صعوبات في إدارة المعلومات. تساهم هذه الدراسة في فهم أهمية إدارة التوتر والقدرة على فهم المعلومات الرقمية بين طلاب الجيل Z، وخاصة في التعامل مع ضغط الدراسة والمعلومات المستمرة القادمة من مختلف المنصات الرقمية.