

# Faktor Manajemen Stres Terhadap Herd Mentality Pengguna Media Sosial di Daerah Khusus Jakarta

<sup>1</sup>Adiqra Nazwandra Maulida\*, <sup>2</sup>Rustomo, <sup>3</sup>Wanda Ilham

<sup>123</sup>Fakultas Bisnis dan Teknologi, Universitas Pertiwi Bekasi

[adiqran@gmail.com](mailto:adiqran@gmail.com), [rustomo@pertiwi.ac.id](mailto:rustomo@pertiwi.ac.id), [wanda.ilham@pertiwi.ac.id](mailto:wanda.ilham@pertiwi.ac.id)

Submit : 12 Jun 2025 | Diterima : 19 Jun 2025 | Terbit : 20 Jun 2025

## ABSTRAK

Perkembangan teknologi melalui media sosial akan berdampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Penelitian Faktor Manajemen Stres Terhadap Herd Mentality Pengguna Media Sosial di Daerah Khusus Jakarta bertujuan menganalisis variabel-variabel dalam pengelolaan stres sehingga tidak terjerumus dalam kawanan berkolompok atau *herd mentality* baik individu maupun umum. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif menggambarkan dan mendeskripsikan fenomena yang sedang terjadi dengan teknik pengambilan data menggunakan kuesioner pada skala likert. Teknik sampling purposive sampling pemilihan sampel responden dengan karakteristik tertentu pada pengguna media sosial domisili di Daerah Khusus Jakarta. Teknik analisa data menggunakan SPSS versi 25 untuk menentukan deskriptif dan prediktif antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data dinyatakan valid dan reliabel dan hipotesis secara parsial menyatakan bahwa faktor internal atau individu dan faktor eksternal memiliki kontribusi positif dan signifikan terhadap *herd mentality* pengguna media sosial di Daerah Khusus Jakarta. Disimpulkan faktor internal atau individu dan faktor eksternal terhadap *herd mentality* para pengguna media sosial harus memiliki seni dalam mengelola stres pada dirinya.

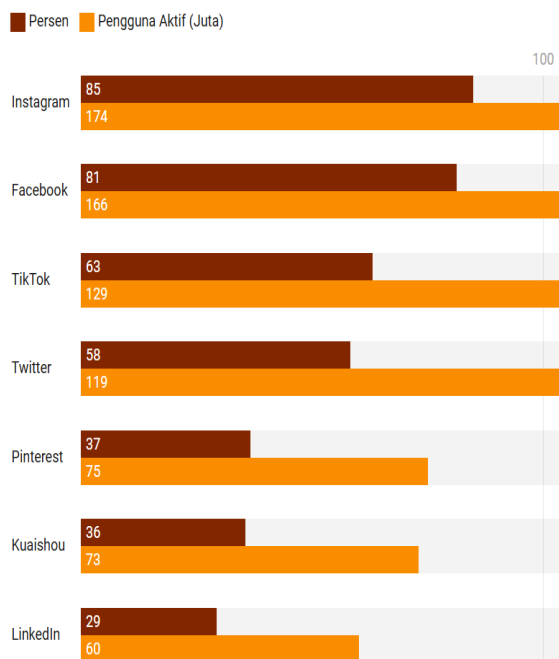
**Kata Kunci:** Faktor individu; faktor eksternal; *herd mentality*; manajemen stres; pengguna media sosial

## PENDAHULUAN

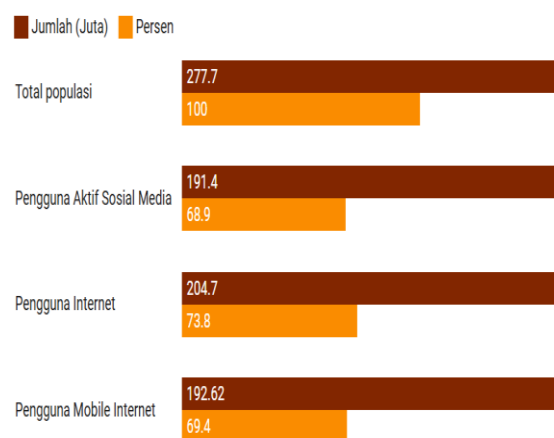
Dalam tahun yang luar biasa untuk tonggak-tonggak digital, pengguna media sosial telah melampaui angka 5 miliar, meningkat sebanyak 266 juta selama 2024-2025. Tren media sosial, internet, seluler, dan *e-commerce* secara global. Pengguna media sosial pada umumnya kini menghabiskan 2 jam 23 menit per hari di platform sosial pilihan mereka, dengan berbagai aktivitas mulai dari berbelanja hingga terhubung, menghibur diri hingga mencari informasi tentang merek. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>

Media Sosial adalah platform online yang memungkinkan pengguna untuk membuat, berbagi, dan berinteraksi dengan konten secara daring. Platform ini memungkinkan pengguna untuk membangun hubungan, berbagi informasi, dan terlibat dalam aktivitas sosial dengan pengguna lain. Termasuk jejaring sosial, forum, dan layanan berbagi konten seperti *blog* dan video, (Prasetyo at.al 2024).

### Top Sosial Media di Indonesia, 2024



### Pengguna Aktif Internet/Sosial Media di Indonesia, 20



Sumber:

<https://infoketapang.com/index.php/2024/12/14>

Populasi penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 68.9% pada Instagram 85% dan Facebook 81%

Gambar 1: Kondisi Media Sosial dan Pengguna di Indonesia 2024

Perkembangan informasi masa kini mengalami perkembangan yang sangat pesat survey dari 100 orang yang memiliki gawai (HP) 85 orang atau setara 85% mengakses informasi menggunakan sosial media. Hal tersebut digunakan sekitar 2 jam per-hari sebagai pelarian dari hiruk – pikuknya masalah yang dihadapi dalam keseharian. Potensi kecanduan pada sosial media membuat manusia terbuai dengan hal negatif dalam tindakannya untuk menghindari stres, (Husodo at.al 2021).

Pengelolaan stres memerlukan cara atau manajemen stres adalah kemampuan untuk mengelola dan mengatasi dampak negatif dari stres terhadap kesehatan mental, fisik, dan emosional. Ini melibatkan berbagai strategi dan teknik untuk mengidentifikasi, mencegah, mengurangi, dan mengatasi stress (Harnawati 2023)(Amalia, dkk 2024).

Faktor manajemen stres dapat dikategorikan menjadi faktor internal (individu) dan eksternal. Faktor individu atau internal mencakup dukungan sosial, kepribadian, dan kemampuan individu untuk mengatasi stres. Sementara faktor eksternal meliputi lingkungan kerja, tuntutan, dan dukungan keluarga, (Harnawati 2023).

“Manajemen stress”. Sederhananya, manajemen adalah pengelolaan atau proses mengelola sesuatu. Sedangkan pengertian stress dalam konteks psikologi adalah bentuk reaksi psikologis yang normal terjadi jika ada peningkatan beban kehidupan dan stress timbul sebagai peringatan diri kita sendiri bahwa otak mengalami tekanan yang berlebihan, (Insurance 2022).

Manajemen stres pada media sosial adalah serangkaian strategi dan tindakan yang bertujuan untuk mengurangi atau mengatasi dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak sehat terhadap kesehatan mental seseorang. Ini mencakup upaya untuk membatasi waktu penggunaan, mengatur privasi, dan memanfaatkan media sosial dengan cara yang lebih positif dan bermanfaat, (Triastuti at.al 2025)(Husodo at.al 2021).

Manajemen stres menurut *Smith*, yaitu suatu keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan.

Manajemen stres juga dikenal sebagai teknik, cara atau strategi yang dilakukan untuk mengurangi efek negatif dari stres terhadap kesehatan badan dan pikiran. *Berkeley Well-Being Institute* menyebutkan ada beberapa teknik yang bisa dilakukan untuk mengurangi dampak stres ke dirimu. Ada strategi yang mengaturnu dalam melibatkan emosi, mental, dan perilaku untuk mengelola dampak stres ke badan kamu yang dinamakan strategi manajemen stres, berikut pengertian lengkap dan langkah yang dapat kamu ambil.

Pengelolaan stres memerlukan perilaku terencana, bahwa cara terbaik untuk memprediksi dan menjelaskan perilaku seseorang adalah melalui niat perilaku orang tersebut. Teori ini mengasumsikan bahwa (1) orang cenderung berperilaku rasional dan sistematis menggunakan informasi yang tersedia bagi mereka ketika memutuskan untuk bertindak atau tidak bertindak, (2) tindakan orang dipandu oleh motif sadar dan bukan oleh motif tak sadar, dan (3) orang mempertimbangkan implikasi dari tindakan mereka sebelum mereka memutuskan untuk bertindak atau tidak (Ajzen & Fishbein, Fishbein & Ajzen), (Agus Wibowo 2023:90).

Stres akan menimbulkan naluri kawanan atau perilaku kawanan didefinisikan oleh kurangnya pengambilan keputusan yang independen, yang menyebabkan seseorang berpikir dan berperilaku sama dengan orang lain. Hal ini dapat terwujud dalam apa yang kita beli atau bagaimana kita berpikir dan hadir dalam banyak bagian kehidupan kita, seperti memilih layanan, pilihan makanan, membeli produk, dan menginvestasikan uang kita, (Paulus 2024).

Norma merupakan simbol dari loyalitas ideologis dan simbol dari afiliasi terhadap kelompok-kelompok tertentu. Norma itu bisa bersifat institusional atau formal, juga noninstitusional atau sosial (norma umum). Norma juga bisa bersifat positif, yaitu mengharuskan, menekan, atau kompulsif sifatnya. Sebaliknya norma juga bisa bersifat negatif, yaitu melarang sama sekali, menjadikan tabu, dilarang menjamah, atau melakukannya karena diliputi kekuatan gaib yang lebih tinggi. Bisa juga berupa larangan-larangan dengan sanksi keras, hukuman atau tindak pengasingan. Khususnya terhadap tingkah laku menyimpang yang provokatif dan merugikan hak serta hak istimewa orang banyak, diberikan sanksi keras berupa hukuman atau pengasingan oleh orang banyak mempengaruhi atas mental, (Paisol Burlian 2016:32).

Model mental adalah struktur pengetahuan yang disederhanakan, atau representasi kognitif, yang digunakan orang untuk memahami dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka (Gentner & Stevens, Johnson-Laird). Teori model mental meneliti bagaimana manajer menggunakan model mental untuk mempengaruhi pengambilan keputusan dan pilihan strategis mereka untuk mencapai misi, strategi, dan tujuan organisasi. Teori ini mengasumsikan bahwa organisasi yang lebih mampu membangun dan menggunakan model mental yang akurat dari lingkungan bisnis mereka akan lebih berhasil daripada organisasi yang tidak mampu melakukannya. Teori ini juga mengasumsikan bahwa manajer yang memiliki pemahaman yang lebih lengkap dan lebih akurat tentang kapabilitas organisasi mereka dan prinsip-prinsip utama lingkungan bisnis mereka akan memiliki hasil kinerja yang lebih tinggi daripada manajer yang tidak memiliki pengetahuan semacam itu (Cockburn, Henderson, & Stern, Gary & Wood.), dalam (Gilbert 2011) dan (Wibowo 2023:78)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survey dengan metode penelitian kuantitatif menggunakan angka dan statistic. Teknik pengumpulan data dengan melakukan observasi awal sebagai langkah atas pengenalan objek penelitian, serta wawancara sederhana. Dengan dilanjutkan pengambilan data menggunakan penyebaran kuesioner oleh responden, (Fauziah 2018).

Skala pengukuran dengan skala likert 1 - 5, untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial, berdasarkan definisi

operasional yang telah ditetapkan oleh peneliti, (Ghozali, 2018:66). Pengujian instrumen yang telah di entry pada uji validitas dan reliabilitas pada masing-masing variabel independen dan variabel dependen.

Populasi adalah wilayah generalisasi objek yang akan diteliti pada mahasiswa yang berdomisili di Daerah Khusus Jakarta dengan populasi belum diketahui sebagai responden dengan *teknik sampling purposive sampling* pemilihan sampel responden dengan karakteristik tertentu yang relevan dengan penelitian responden pengguna sosial media di Daerah Khusus Jakarta yang dapat dijangkau dengan google form digunakan sebagai sampel, (Sugiyono 2016).

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda yang dipakai untuk menggambarkan dan menguji model hubungan antar variabel yang berbentuk sebab akibat untuk menguji hipotesis. Dan mengukur kontribusi atas variabel independen terhadap variabel dependen sebagai langkah mengetahui suatu hubungan dan pengaruh, Arikunto dalam (Jayusman dkk, 2020)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai kota terpadat penduduknya dan tingkat pendidikan yang sudah melek internet di Daerah Khusus Jakarta merupakan pengguna sosial media 86.96%. Situasi kesibukan menggambarkan profil wilayah tersebut merupakan pusat bisnis, dimana peranan sosial media menjadi syarat penting bagi masyarakat Daerah Khusus Jakarta, *sumber: Instagram.com/dkijakarta*.

Manajemen stres sebagai variabel utama terbagi dua faktor sebagai penyebab timbulnya stres, bersifat internal (individu) dan stres bersifat eksternal pada pengguna media sosial dalam kawan berkelompok (herd mentality).

Profil responden merupakan ciri-ciri orang atau kelompok yang dipilih sebagai subjek penelitian dikenal sebagai karakteristik responden. Digunakan untuk mengkarakterisasi ciri-ciri populasi yang diteliti dan menjamin bahwa responden yang dipilih relevan dengan tujuan penelitian, (Populix 2024).

**Tabel 1: Jenis Kelamin Responden**

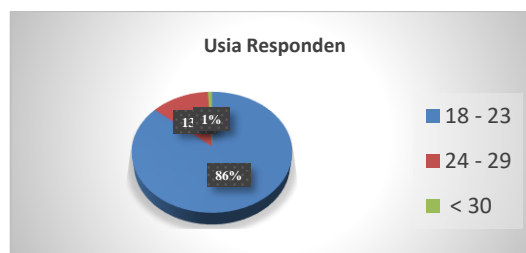
Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
Laki-laki	28	0.26
Perempuan	81	0.74
Total	109	1



Tabel 1 jenis kelamin responden pengguna media sosial di Daerah Khusus Jakarta di dominasi kaum perempuan sebesar 81 responden setara 74%.

**Tabel 2: Usia Responden**

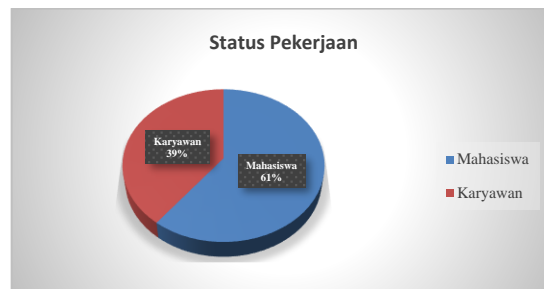
Usia (tahun)	Jumlah	Prosentase
18 - 23	94	0.86
24 - 29	14	0.13
< 30	1	0.01
Total	109	1.00



Tabel 2 merupakan data usia responden pengguna media sosial Daerah Khusus Jakarta rata-rata dari 109 responden atau 100% menunjukkan usia produktif. Menurut Kemenkes, usia produktif umumnya didefinisikan sebagai rentang usia 15 hingga 64 tahun. Kelompok usia ini dianggap memiliki kemampuan untuk bekerja dan menghasilkan secara ekonomis. Selain itu, usia produktif juga sering dikaitkan dengan usia dewasa, yang biasanya dimulai dari usia 18 tahun, (Lubis at.al 2023).

**Tabel 3: Status Pekerjaan Responden**

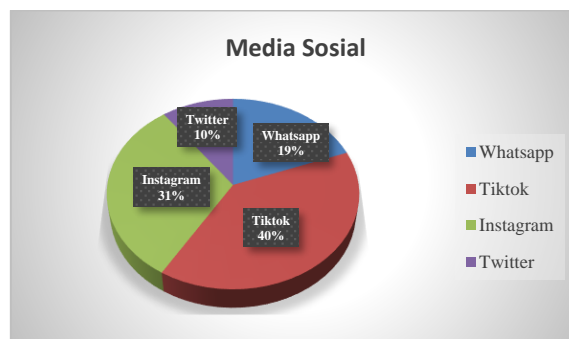
Status Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
Mahasiswa	66	0.61
Karyawan	43	0.39
Total	109	1.00



Tabel 3 pengguna media sosial Daerah Khusus Jakarta rata-rata dari 109 responden didominasi mahasiswa yang mengakses sosial media 66 responden setara 61%. Kebutuhan atas media sosial bagi mahasiswa sebagai sarana pembelajaran untuk mudah akses materi dan tugas – tugas bagi mahasiswa, (Rahman at.al. 2023)(Yamalia 2024).

**Tabel 4: Pengguna Media Sosial**

Sosial Media	Jumlah	Prosentase
Whatsapp	21	0.19
Tiktok	43	0.39
Instagram	34	0.31
Twitter	11	0.10
Total	109	1.00



Tabel 4 merupakan platform media sosial yang sering diakses oleh warga Daerah Khusus Jakarta dalam rangka memenuhi kebutuhan keseharian dari 109 responden pengguna tiktok 43 setara 39% dan Instagram 34 responden setara 31% serta WhatsApp 21 responden setara 19%.

Deskriptif statistik penelitian, sangat penting karena memungkinkan peneliti untuk menampilkan, mengklarifikasi, dan memahami data yang telah mereka kumpulkan. Untuk menyajikan data dengan cara yang lebih mudah dipahami dan dianalisis. Statistik deskriptif dalam studi penelitian meliputi mean, median, dan modus. Dengan mengutip ukuran penyebaran termasuk deviasi standar, varians, dan rentang. Nilai-nilai menggambarkan kumpulan data sebagaimana adanya, (Wahyuni 2020).

**Tabel 5: Deskriptif Statistik Statistics**

		Faktor Individu	Faktor Eksternal	Herd Mentality
N	Valid	109	109	109
	Missing	0	0	0

### Statistics

	Faktor Individu	Faktor Eksternal	Herd Mentality
Mean	25.2477	13.8624	38.9450
Std. Error of Mean	.28828	.17559	.39810
Median	25.0000	14.0000	39.0000
Mode	26.00	14.00	43.00
Std. Deviation	3.00972	1.83317	4.15629
Variance	9.058	3.361	17.275
Range	17.00	9.00	22.00
Minimum	15.00	8.00	28.00
Maximum	32.00	17.00	50.00
Sum	2752.00	1511.00	4245.00

Tabel 5 hasil deskriptif statistik dari olah data SPSS versi 25 dengan 109 responden menunjukkan bahwa nilai mean masing – masing variabel *herd mentality* (Y) = 38.94 dan faktor individu (X1) = 25.25 serta faktor eksternal (X2) = 13.86 warga masyarakat Daerah Khusus Jakarta memiliki mean. Tiga variabel memiliki rentang antara 3 – 4 dinyatakan baik, (Wahyuni 2020 : 31). Bahwa standar deviasi variabel *herd mentality* (Y) = 4.16. dan faktor individu (X1) = 3.00 serta faktor eksternal (X2) = 8.13 warga masyarakat Daerah Khusus Jakarta keseluruhannya lebih kecil nilai rata – rata dinyatakan baik, (Wahyuni 2020 : 55).

### Uji Instrumen Penelitian

Uji kualitas instrumen menetapkan ketepatan dan keandalan data yang dihasilkan dalam penelitian, penilaian kualitas instrumen menjadi sangat penting. Temuan penelitian akan lebih sah (valid) dan dapat dipercaya (reliabel) jika instrumen berkualitas tinggi. Instrumen yang valid dan andal akan menghasilkan data yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan, (Subhaktiyasa 2024).

Uji validitas adalah proses untuk mengetahui sejauh mana suatu alat ukur, seperti kuesioner, dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas berkaitan dengan kesahihan atau ketepatan suatu alat ukur dalam mengukur konsep atau variabel yang diteliti. Instrumen dikatakan valid maka nilai R hitung harus lebih besar dari R tabel, Sugiyono dalam (Rosita at.al 2021)(Sanaky 2021).

**Tabel 6: Hasil Uji Validitas Kuesioner**

Motivasi Individu		Motivasi Eksternal		Herd Mentality		Standar Rtabel	Keputusan
Pernyataan	Rhitung	Pernyataan	Rhitung	Pernyataan	Rhitung		
MI1	.486**	MEK1	.417**	HM1	.487**	0.195	Valid
MI2	.303**	MEK2	.604**	HM2	.569**	0.195	Valid
MI3	.605**	MEK3	.686**	HM3	.255**	0.195	Valid
MI4	.435**	MEK4	.378**	HM4	.420**	0.195	Valid
MI5	.476**			HM5	.368**	0.195	Valid
MI6	.535**			HM6	.509**	0.195	Valid
MI7	.317**			HM7	.446**	0.195	Valid
				HM8	.239*	0.195	Valid
				HM9	.368**	0.195	Valid
				HM10	.501**	0.195	Valid
				HM11	.408**	0.195	Valid

Tabel 4.6 uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* pada R tabel untuk 109 responden sebesar 0.195 dimana dikatakan valid (sah) maka nilai R hitung harus lebih besar

dari R tabel. Variabel *herd mentality* (Y) dan faktor individu (X1) serta faktor eksternal (X2) warga masyarakat Daerah Khusus Jakarta keseluruhan dinyatakan valid.

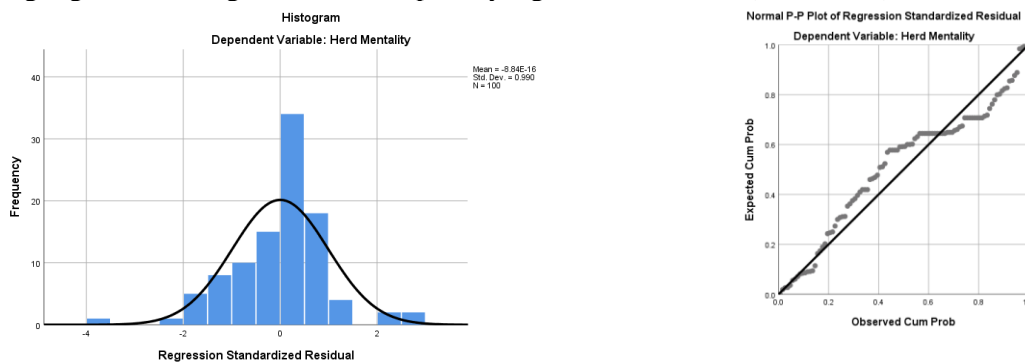
Uji reliabilitas dengan tujuan reliabilitas adalah untuk memastikan seberapa baik suatu alat, seperti kuesioner, dapat menilai variabel atau konstruksi yang sama dari waktu ke waktu atau dengan berbagai kelompok responden sambil menghasilkan temuan yang konsisten dan stabil, (Rosita at.al 2021)(Sanaky 2021). Standar hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha if Item Deleted* dianggap memadai jika nilai koefisien lebih 0.60. Dengan ketentuan jika  $\alpha > 0.90$  maka reliabilitas sempurna,  $\alpha$  antara 0.70 – 0.90 maka reliabilitas tinggi dan  $\alpha$  0.50 – 0.70 maka reliabilitas moderat, (Sanaky 2021)(Paramita, dkk 2021).

**Tabel 7: Uji Reliabilitas  
Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Faktor Individu	52.8073	26.916	.816	.767
Faktor Eksternal	64.1927	38.324	.958	.826
Herd Mentality	39.1101	16.543	.940	.799

Tabel 7 menunjukkan bahwa hasil olah data pada reliabilitas variabel *herd mentality* (Y) = 0.767 dan faktor individu (X1) = 0.826 serta faktor eksternal (X2) = 0.799 warga masyarakat Daerah Khusus Jakarta keseluruhan dinyatakan memiliki kekonsistenan *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0.700 reliabilitas tinggi.

Sebagai prasyarat regresi maka uji asumsi klasik dalam SPSS digunakan untuk mengevaluasi apakah asumsi-asumsi yang mendasari model regresi linear dipenuhi. Uji ini bertujuan untuk mendeteksi masalah seperti normalitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas. Dengan menguji asumsi ini, kita dapat memastikan bahwa model regresi linear yang digunakan menghasilkan kesimpulan yang valid dan andal, (Janie 2021).

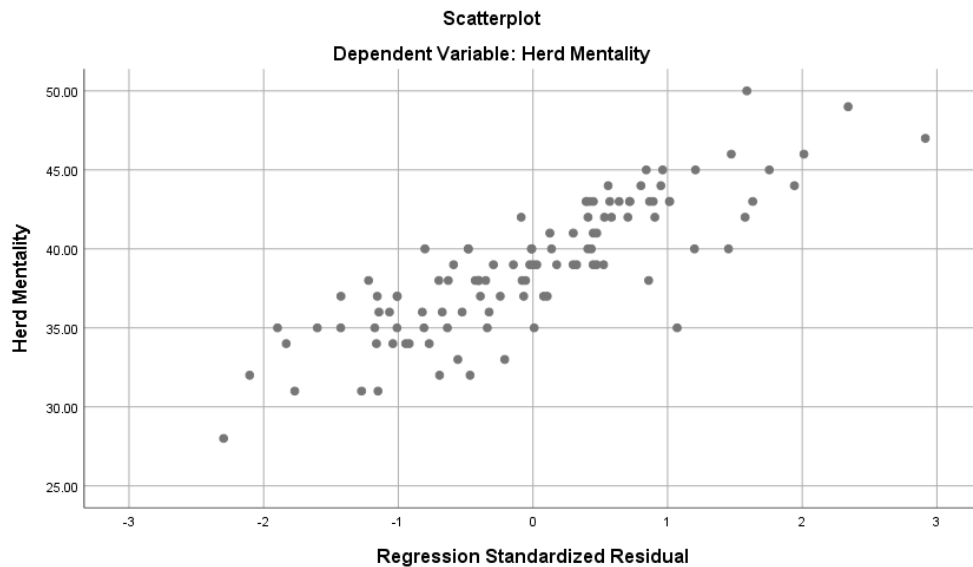


**Gambar 2 : Hasil Uji Normalitas Regresi**

Gambar 2 menunjukkan hasil uji normalitas dengan grafik histogram dan normalitas P-P plot dengan ketentuan distribusi empiris data (histogram) telah berbentuk lonceng dan menyerupai distribusi normal serta dimana titik-titik data cenderung mengikuti garis diagonal ini, maka data dianggap berdistribusi normal, (Mutmainah 2024) (Janie 2021).

Uji heteroskedastisitas dengan uji *scatterplot* adalah metode visual untuk memeriksa asumsi heteroskedastisitas dalam model regresi, yaitu kondisi di mana varians dari *error term* tidak konstan pada setiap level variabel independen. Dalam uji ini, scatter plot menampilkan hubungan antara

variabel dependen dan residual (*error term*). Jika terdapat pola tertentu dalam *scatterplot*, seperti titik-titik yang tidak beraturan atau membentuk pola tertentu, maka hal ini mengindikasikan adanya heteroskedastisitas, (Mutmainah 2024) (Janie 2021).



**Gambar 3 Hasil Uji Heteroskedastisitas *Scatterplot***

Pada gambar 3 tidak menunjukkan pola tertentu dalam scatter plot, titik-titik beraturan atau membentuk pola tertentu, hal ini mengindikasikan tidak terjadi heteroskedastisitas.

Kriteria pengambilan keputusan terkait uji multikolinearitas adalah sebagai berikut (Ghozali 2018), Jika nilai VIF < 10 atau nilai Tolerance > 0,01, maka dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas. Jika nilai VIF > 10 atau nilai Tolerance < 0.01, maka dinyatakan terjadi multikolinearitas.

**Tabel 8: Hasil Uji Multikolinearitas Regresi**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	17.251	3.294		5.237	.000		
Faktor Individu	.522	.122	.378	4.293	.000	.860	1.162
Faktor Eksternal	.614	.200	.271	3.076	.003	.860	1.162

a. Dependent Variable: Herd Mentality

Tabel 8 menunjukkan variabel faktor individu (X1) dan faktor eksternal (X2) nilai VIF = 1.162 < 10, dan nilai Tolerance 0.860 > 0.01 maka tidak terjadi multikolinearitas.

**Analisa Data**

Tindakan memproses, mengevaluasi, dan menginterpretasikan data yang dikumpulkan selama penelitian untuk menarik kesimpulan dan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pokok bahasan dikenal sebagai analisis data penelitian. Ada beberapa langkah dalam proses ini, termasuk mengumpulkan, membersihkan, mengatur, dan memproses data serta menginterpretasikan dan memvisualisasikan hasilnya, (Sofwatillah at.al 2024).

**Tabel 9: Tabel Koefisien Korelasi**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Cukup
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiono, 2016.

Hubungan dan pengaruh faktor manajemen stres terhadap *herd mentality* pengguna media sosial di Daerah Jakarta pada hasil olah data sebagai berikut:

**Tabel 10: Hasil Analisa Data Hubungan Manajemen Stres pada Faktor Individu (X1) Terhadap Herd Mentality Pengguna Media Sosial**

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.479 <sup>a</sup>	.230	.222	3.66486

a. Predictors: (Constant), Faktor Individu

b. Dependent Variable: Herd Mentality

Tabel 10 menunjukkan bahwa hubungan secara parsial faktor individu terhadap *herd mentality* dengan nilai R = 479 dinyatakan hubungan positif cukup. Serta kontribusi R square = 0.230 setara 23% secara parsial faktor individu terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta.

**Tabel 11: Hasil Analisa Data Pengaruh Manajemen Stres pada Faktor Individu (X1) Terhadap Herd Mentality Pengguna Media Sosial**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	22.235	2.979		7.889	.000
	Faktor Individu	.662	.117	.787	5.608	.000

a. Dependent Variable: Herd Mentality

Tabel 11 menunjukkan bahwa pengaruh secara parsial faktor individu terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta secara linier dirumuskan  $Y = a + bX_1$ .

Dengan hasil  $Y = 22.235 + 0.662X_1$  bahwa kenaikan nilai faktor individu secara parsial mengakibatkan naiknya nilai terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta satu satuan. Pada nilai signifikan maka nilai  $P_{sig}$ . Lebih kecil dari nilai alfa = 0.05 maka pengaruh faktor individu terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta secara parsial terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta signifikan, (Dwiyanto, 2023).

**Tabel 12: Hasil Analisa Data Hubungan Manajemen Stres pada Faktor Eksternal (X2) Terhadap Herd Mentality Pengguna Media Sosial Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.412 <sup>a</sup>	.170	.162	3.66486

a. Predictors: (Constant), Faktor Eksternal

b. Dependent Variable: Herd Mentality

Tabel 12 menunjukkan bahwa hubungan secara parsial faktor eksternal terhadap *herd mentality* dengan nilai R = 412 dinyatakan hubungan positif cukup. Serta kontribusi R square = 0.170 setara 17% secara parsial faktor eksternal terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta.

**Tabel 13: Hasil Analisa Data Pengaruh Manajemen Stres pada Faktor Eksternal (X2) Terhadap Herd Mentality Pengguna Media Sosial Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	25.990	.2.792		6.889	.000
Faktor Eksternal	.935	.200	.412	12.608	.000

a. Dependent Variable: Herd Mentality

Tabel 13 menunjukkan bahwa pengaruh secara parsial faktor eksternal terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta secara linier dirumuskan  $Y = a + bX_1$ .

Dengan hasil  $Y = 25.990 + 0.935X_1$  bahwa kenaikan nilai faktor eksternal secara parsial mengakibatkan naiknya nilai terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta satu satuan. Pada nilai signifikan maka nilai  $P_{sig}$ . Lebih kecil dari nilai alfa = 0.05 maka pengaruh faktor eksternal terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta secara parsial terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta signifikan, (Dwiyanto, 2023)

**Tabel 14: Hasil Analisa Data Hubungan Manajemen Stres Terdiri Faktor Individu (X1) dan Faktor Eksternal (X2) Terhadap Herd Mentality Pengguna Media Sosial Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.541 <sup>a</sup>	.293	.279	3.52799

a. Predictors: (Constant), Faktor Eksternal, Faktor Individu

b. Dependent Variable: Herd Mentality

Tabel 14 menunjukkan bahwa hubungan secara simultan faktor individu dan faktor eksternal terhadap *herd mentality* dengan nilai R = 541 dinyatakan hubungan positif cukup. Serta kontribusi R square = 0.293 setara 29.3% secara simultan faktor individu dan faktor eksternal terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta.

**Tabel 15: Hasil Analisa Data Pengaruh Manajemen Stres Terdiri Faktor Individu (X1) dan Faktor Eksternal (X2) Terhadap Herd Mentality Pengguna Media Sosial**  
Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1 (Constant)	17.251	3.294		5.237	.000		
Faktor Individu	.522	.122	.378	4.293	.000	.860	1.162
Faktor Eksternal	.614	.200	.271	3.076	.003	.860	1.162

a. Dependent Variable: Herd Mentality

Tabel 4.15 menunjukkan bahwa pengaruh secara simultan atas faktor individu dan faktor eksternal terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta secara linier dirumuskan  $Y = a + bX_1 + bX_2$ .

Dengan hasil  $Y = 17.251 + 0.522X_1 + 0.614X_2$  bahwa kenaikan nilai faktor individu dan faktor eksternal secara serentak mengakibatkan naiknya nilai terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta satu satuan. Pada nilai signifikan maka nilai *P*sig. Lebih kecil dari nilai alfa = 0.05 maka pengaruh faktor individu dan faktor eksternal terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta secara serentak terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta, (Dwiyanto, 2023).

**Tabel 16: Uji Anova**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	546.318	2	273.159	21.946	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1319.352	106	12.447		
	Total	1865.670	108			

a. Dependent Variable: Herd Mentality

b. Predictors: (Constant), Faktor Eksternal, Faktor Individu

Tabel 16 keputusan uji ANOVA merupakan dasar penolakan atau diterima suatu hipotesis nol ( $H_0$ ) dan  $H_a$ . Keputusan ini didasarkan pada signifikansi statistik yang ditunjukkan oleh parameter (Fajrin, 2016). Pada uji serentak F dengan  $n=2$  dengan 30 responden maka nilai F tabel = 4.51 dimana nilai F hitung harus lebih besar dari F tabel ( $F_{hit} > F_{tab}$ ), dengan nilai Sig = 0.000 lebih kecil dari alfa = 0.05 (Sig < 0.05) dengan keputusan bahwa pengaruh faktor individu dan faktor eksternal berpengaruh signifikan terhadap *herd mentality* di Daerah Khusus Jakarta.

## Pembahasan

Faktor manajemen stres terdiri dari faktor individu dan faktor eksternal, dua faktor yang mengakibatkan timbulnya stres di kalangan pengguna media sosial di berbagai kota. Bahwa Daerah Khusus Jakarta yang merupakan salah satu kota besar di Indonesia memberikan gambaran suatu kota yang sangat mudah timbulnya *herd mentality*.

Dalam hasil olah data menunjukkan bahwa faktor individu lebih dominan yang mempengaruhi manajemen stres para pengguna media sosial di Daerah Khusus Jakarta. Pada faktor eksternal pengguna media sosial di Daerah Khusus Jakarta memiliki batasan pada keperluan pendukung kerja dan keluarga. Para pengguna media sosial di berbagai kota besar dalam pengelolaan manajemen stres memiliki akun secara pribadi untuk mengurangi timbulnya stress yang berdampak mengganggu aktivitas secara individu.

Dampak yang kuat dari timbulnya stres baik individu atau internal maupun eksternal dipicu

dari kawan berkelompok (hard mentality) dengan para pengguna media sosial lainnya melalui fasilitas TikTok dan Instagram. Secara serentak bahwa timbulnya kawan berkelompok atau herd mentality para pengguna media sosial kontribusi lebih besar dan signifikan positif dibandingkan dengan ukuran parsial atas faktor individu dan faktor eksternal pengguna media sosial di Daerah Khusus Jakarta.

### KESIMPULAN

Mengelola stres khususnya dalam kehidupan kota besar seperti di Daerah Khusus Jakarta memerlukan keseriusan agar tidak mengganggu atas prestasi individu dan tidak berdampak dengan kawan berkelompok. Faktor individu merupakan stres yang sangat berbahaya dimana pelarian timbulnya kawan lebih besar. Faktor eksternal dimana peranan keluarga dan lingkungan sangat dominan kontribusi timbulnya stres maka diperlukan manajemen atau seni mengelola stres dan cerdas memilih teman untuk berdiskusi atas stres yang dialami. Manajemen stres baik individu maupun kolektif (eksternal) akan berdampak buruk jika menemukan kawan berkelompok yang bersifat negatif. Pengawasan atas stres memerlukan dukungan keluarga dan teman sekitar serta memilih kawan (*herd mentality*) harus cermat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

### REFERENSI

- Agus Wibowo. 2023. *Kumpulan Teori Organisasi dan Manajemen*. Pertama. editör Joseph Teguh Santoso. Semarang: Universitas STEKOM.
- Fauziah, Ade. 2018. "Deskriptif Kuantitatif". *Jurnal UINSU* Vol 1 No 1:1-9.
- Ghozali. 2018. *Aplikasi analisis multivariate dengan program spss 19*. Edisi 5. Jakarta: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gilbert, Giovanni Liotti and Paul. 2011. "Mentalizing, motivation, and social mentalities: Theoretical considerations and implications for psychotherapy". *The British Psychological Society* Vol 1(84):9-25. doi: <https://doi.org/10.1348/147608310X520094>.
- Harnawati, Riska Arsita. 2023. "Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja". *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 11(2):117. doi: 10.47218/jkpbl.v11i2.237.
- Husodo, Besar Tirta, Fransiska Devia Tiara Amelia, ve Novia Handayani. 2021. "Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang". *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20(5):327-33. doi: 10.14710/mkmi.20.5.327-333.
- Indartini, Mintarti, ve Mutmainah. 2024. *Analisis Data Kuantitatif, Uji Instrumen, Uji Asumsi Klasik, Uji Korelasi dan Regresi Linier Berganda*. C. 14. Cetakan 1. editör Hartirini Warnaningtyas. Klaten: Penerbit Lakeisha.
- Insurance, Tugu. 2022. "Pengertian Manajemen Stres". *Tugu Insurance* 4. Tarhinde 04 Kasim 2022 (<https://www.tugu.com/en/artikel/memahami-manajemen-stress-dan-pentingnya-untuk-kehidupan>).
- Janie, Dyah Nirmala Arum. 2021. *Statistik Deskriptif & Regresi Linier Berganda Dengan SPSS*. Pertama. editör A. Ika. Sema: Semarang University Press.
- Jayusman, ve dkk. 2020. "Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah". *Jurnal Artefak* Vol 7 No 1:13-30.
- Lubis, H., ve Yusnaini. 2023. "Analisis Faktor-Faktor Terkait Akses Usia Produktif (15-64 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kutacane Pulonas, Kecamatan Babussalam, Kabupaten Aceh Tenggara". *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran* 1(2):139-53.
- Paisol Burlian. 2016. *Patologi Sosial: Perspektif Sosiologis Yuridis, dan Filosofis*. Cetakan Pe. editör R. Damayanti. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Paulus, Nathan. 2024. "Wawasan Pakar tentang Insting Kawan". *Journal UCReverside* Vol 6(No 8):1-7.

- Populix. 2024. "Responden Penelitian: Karakteristik, Syarat, dan Contohnya Menurut Para Ahli". *Populix-2024* 1–3. Tarihinde (<https://info.populix.co/articles/responden-adalah/>).
- Prasetyo, Sofyan Mufti, Rehan Gustiawan, Faarhat, ve Fabian Rizzel Albani. 2024. "Analisis Pertumbuhan Pengguna Internet Di Indonesia". *Jurnal Buletin Ilmiah Ilmu Komputer dan Multimedia* 2(1):65–71.
- Rahman, Musyirah, Ifah Nursyabilah, Peni Astuti, Muh. Irfan Syam, Sam'un Mukramin, ve WaOde Ingra Kurnawati. 2023. "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran". *Journal on Education* 5(3):10646–53. doi: 10.31004/joe.v5i3.1890.
- Ratna Wijayanti Daniar Paramita, Noviansyah Rizal, Riza Bahtiar Sulistyan. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edisi Ket. editör Moh. Mursyid. Lumajang: Widya Gama Press.
- Rosa Fitri Amalia, Taufik, Titik Nuryanti, Juliyanti, Habsyah Saparidah Agustina, Elysabeth Sinulingga, Mujito, Renta Sianturi, Kurniawati, Reny Sulistyowati, Novi Herawati, Ida Farida. 2024. *Bunga Rampai Manajemen Stress*. Cetakan Pe. editör s. E. Saripah. Jakarta: Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Rosita, Esi, Wahyu Hidayat, ve Wiwin Yuliani. 2021. "Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial". *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 4(4):279. doi: 10.22460/fokus.v4i4.7413.
- Sanaky, Musrifah Mardiani. 2021. "Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah". *Jurnal Simetrik* 11(1):432–39. doi: 10.31959/js.v11i1.615.
- Sofwatillah, Risnita, M. Syahran Jailani, ve Deassy Arestya Saksitha. 2024. "Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah". *Journal Genta Mulia* 15(2):79–91. doi: <https://doi.org/10.61290/gm.v11i2>.
- Subhaktiyasa, Putu Gede. 2024. "Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka". *Journal of Education Research* 5(4):5599–5609. doi: <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1747>.
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian pendidikan, pendekatan kuantitatif. intro*. editör Sugiyono. Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung 2016.
- Triastuti, Intan, Wulan Siska Nurfauziah, ve Iis Noviyanti. 2025. "Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial". *Journal Unpam* 4(1):264–72. doi: <https://doi.org/10.1002/9780471687038.ch5>.
- Wahyuni, Molly. 2020. *Statistik Deskriptif Untuk Penelitian Olah Data Manual dan SPSS versi 25*.
- Wibowo, Agus. 2023. *Kumpulan Teori Organisasi dan Manajemen*. Cetakan 1. editör Joseph Teguh Santoso. Semarang: Universitas STEKOM.
- Yamalia, Ikke. 2024. "Pemanfaatan media sosial sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman materi pembelajaran". *Jurnal Vision Technology (V-TECH)* 7(1):53–60.