

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era perkembangan teknologi informasi seperti pada bidang perangkat keras dan perangkat lunak saat ini menunjukkan perkembangan yang sangat cepat. Hasil dari inovasi teknologi informasi saat ini yaitu kemudahan dalam mengakses internet. Media internet yang gemari masyarakat saat ini yaitu media sosial. Dengan segala kelengkapan fasilitas disediakan di media sosial dapat memudahkan para pengguna untuk melakukan segala aktivitas. Kemajuan teknologi dan informasi yaitu penggunaan media sosial saat ini berdampak yang cukup serius di kalangan masyarakat, salah satunya bagi para mahasiswa. Berbagai informasi serta hiburan dari seluruh dunia dapat dengan sangat mudah diakses dengan media sosial (Roma Doni, 2017). Peran media sosial yang sudah menggunakan teknologi berbasis website, saat ini telah mengubah media komunikasi menjadi media diskusi yang interaktif. Adapun media sosial yang sangat populer di masyarakat masa kini yaitu Instagram,Whatsapp, Facebook, Twitter dan Youtube (Fitriansyah, 2018). Media sosial adalah tempat berbagi ataupun saling bertukar informasi. Media sosial juga dapat mencakup berbagai hal yang berbeda diantaranya termasuk ide, opini dan komentar, serta konten komunitas virtual dan kemampuan untuk mengekspresikan dan menerjemahkan cara baru berkomunikasi menggunakan teknologi yang sama sekali berbeda dari media sebelumnya (Budury et al., 2019).

Media sosial adalah media *online* yang menggunakan teknologi berbasis website interaktif yang para pengguna bisa dengan mudah dalam berinteraksi, berbagi, komunikasi dengan pengguna lainnya secara virtual (Cahyono, 2017). Media sosial merupakan media yang digunakan untuk memperluas interaksi antar manusia melalui internet (Roma Doni, 2017). Mempunyai akun di media sosial merupakan sebuah keharusan di era

millennial, media sosial tidak hanya dibuat sebagai media pendidikan dan pembelajaran, namun media sosial juga dapat berfungsi sebagai bentuk eksistensi dari keberadaan diri masing-masing individu (Budury et al., 2019).

Berdasarkan data dari *Hootsuite (We are Sosial)* akhir Januari tahun 2018 pengguna internet di dunia meningkat yaitu berkisar 4 miliar pengguna dari informasi sebelumnya yaitu berkisar 3,8 miliar pengguna, artinya separuh populasi yang ada dunia terkoneksi internet. Secara global penggunaan media sosial juga mengalami peningkatan 13% dalam kurun waktu 12 bulan. Negara di bagian Asia tengah serta Selatan tercatat terjadi kenaikan sangat signifikan yaitu berkisar 90% dan 33%. Saudi Arabia merupakan negara pertama yang mengalami peningkatan besar penggunaan media sosial jika dibandingkan dengan negara lain, penggunaan di negara Saudi Arabia yaitu berkisar 32 %, kemudian urutan kedua yaitu negara India berkisar 31% dan urutan ketiga adalah negara Indonesia berkisar 23 %. Walaupun Saudi Arabia menempati posisi pertama yang mengalami peningkatan penggunaan media sosial namun dalam durasi yang digunakan untuk mengakses media sosial menempati pada posisi ke 16, setelah negara Vietnam dengan durasi yang digunakan dalam mengakses media sosial yaitu mencapai 2 jam 34 menit. Negara dengan penggunaan media sosial paling lama yaitu negara Filipina dengan durasi yang digunakan sebesar 3 jam 37 menit, kemudian negara Brazil durasi atau waktu yang digunakan sebesar 3 jam 57 menit dan negara Indonesia berada para urutan ketiga penggunaan media sosial dengan durasi 3 jam 23 menit (Jamaludin, 2018).

Kemudian hasil *survey* dari *Hootsuite (We are Sosial)* pada tahun 2020 penggunaan internet di Indonesia terjadi peningkatan yaitu sebesar 175,4 juta pengguna, sedangkan untuk pengguna media sosial yang aktif di Indonesia berkisar 160 juta pengguna dan durasi dihabiskan untuk mengakses media sosial adalah sebesar 3 jam 26 menit. Kemudian untuk sosial media yang sering diakses oleh masyarakat Indonesia berdasarkan *survey* dari *Hootsuite (We are Sosial)* tahun 2020 yaitu Youtube sebanyak

88%, WhatsApp sebanyak 84% , Facebook sebanyak 82% dan Instagram sebanyak 79% (A. . Riyanto, 2020). Menurut survey yang dilakukan oleh Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun (2018) pengguna media sosial di Indonesia terdiri dari kelompok tertentu dengan rentang yaitu berkisar usia 19-34 tahun dari total pengguna mahasiswa menempati populasi tertinggi dalam rentang usia tersebut. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok terbanyak menggunakan media sosial. Menurut survey pengguna media sosial didominasi oleh kelompok mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun dengan persentase mencapai 89,7% (Handikasari et al., 2018). Kemudian hasil survey data Global Web Index tahun 2019 bahwa waktu yang digunakan dalam mengakses media sosial pada mahasiswa berkisar 3,26 jam/hari.

Dengan adanya media sosial yang sangat berkembang, membawa pengaruh yang besar bagi para pengguna di zaman sekarang ini. Dan tentunya media sosial dapat sangat dibutuhkan oleh masyarakat khususnya bagi para mahasiswa. Terdapat dua aspek dalam penggunaan media sosial yang dapat mempengaruhi individu adalah dampak negatif serta dampak positif. Dampak negatif bisa muncul diantaranya berkeinginan untuk dapat mengunggah foto terbaik dirinya sehingga sangat berharap mendapatkan pujian atau like yang sangat banyak, tekanan untuk menunjukkan versi terbaik dari dirinya, ditambah mereka kerap membuka profil orang lain yang mereka ikuti di media sosial, setelah itu berbagai prestasi atau pencapaian yang diraih oranglain, hal tersebut dapat membuat individu membandingkan kondisi dirinya sendiri dengan orang lain sehingga menimbulkan perasaan iri yang akan mempengaruhi kesehatan mental (Budury et al., 2019). Adapun dampak positif atau manfaat dari media sosial bagi mahasiswa adalah untuk mempermudah dalam berinteraksi dengan orang lain, memperluas relasi, memfasilitasi informasi tanpa hambatan jarak dan waktu, serta sebagai media penyebaran informasi akademik. Media sosial juga bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap seluruh masalah yang kerap terjadi pada saat proses belajar

mengajar, media sosial juga dapat menciptakan peluang baru untuk meningkatkan kinerja di bidang pendidikan (Meilinda, 2018).

Intensitas penggunaan media sosial didefinisikan sebagai seberapa instensnya minat seseorang dalam mengakses media sosial dapat dilihat dari kedalaman penggunaan media sosial. Aspek intensitas media sosial dapat diukur pada dalamnya perhatian, penghayatan, jumlah durasi dan frekuensi ketika mengakses media sosial yang berbeda (Abidah & Aziz, 2020). Pengguna media sosial dengan intensitas tinggi merupakan suatu masalah yang kerap terjadi, khususnya pada kelompok mahasiswa, yang tentunya media sosial adalah tempat mereka saling berinteraksi satu sama lain dengan pengguna lain. Jika penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi terus terjadi maka dapat berdampak negatif, tidak hanya menimbulkan kesehatan terhadap fisik namun berdampak serius pada kesehatan mental seseorang (Budury et al., 2019).

Research yang dilakukan oleh *Pew Research Center* tahun (2015) di Washington, sebanyak 1.800 responden. Survei yang dilakukan pada 1800 responden tersebut, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat menyebabkan stress. Tingkat stress yang tinggi didominasi oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Dalam riset tersebut bahwa media sosial menjadi penyumbang penting karena meningkatkan tekanan emosional yang dialami oleh para pengguna (Brown, 2018). Semakin sering intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat memungkinkan seseorang melihat lebih banyak orang di media sosial yang kehidupannya sangat berbeda dengan dengan kehidupan dari dirinya, sehingga seseorang beranggapan bahwa kehidupan orang lain lebih baik. Dengan begitu, seseorang akan lebih cenderung membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain dan menimbulkan reaksi emosional seperti iri, benci dan stres (Sheldon, 2019).

Stres adalah suatu mekanisme yang kompleks dan menghasilkan respons yang saling terkait, baik secara fisiologis, psikologis maupun respon perilaku pada individu yang mengalami. Stress dapat terjadi ketika individu

mengalami tuntutan yang melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri. Artinya stress terjadi ketika ada kesenjangan atau ketidakseimbangan antara kebutuhan dan kemampuan individu (Nasir & Muhith, 2011). Tanda gejala stres bervariasi pada individu, tiap individu mempunyai penilaian yang berbeda terkait stress yang dialami, adapun tanda dan gejala stres yaitu dapat berupa gejala fisiologis contohnya tekanan darah yang meningkat dan ketegangan dari otot tubuh, gejala psikologis contohnya perasaan sensitif, emosional, cemas, menurunnya rasa percaya diri, hipersensitif, kehilangan kreativitas, menarik diri dari pergaulan, menangis tiba-tiba, serta gejala kognitif contohnya kehilangan dan mudah tersinggung (Andriana & Prihantini, 2021). Prevalensi kejadian stress meningkat di dunia, lebih dari 350 juta penduduk di dunia mengalami stres. Stres juga merupakan penyakit dengan urutan tertinggi ke-4 di dunia menurut WHO. Kemudian persentase mahasiswa di dunia yang mengalami stress yaitu sebesar 38-71%, kemudian di Asia berkisar sekitar 39,6- 61,3 % (Ambarwati et al., 2017). Menurut *research* Fitasari (2011) prevalensi mahasiswa yang mengalami stress di Indonesia berkisar 36,7-71,6%. Kemudian data yang didapat dari dinas kesejahteraan sosial provinsi jawa tengah tercatat 608.000 individu mengalami stress (Ambarwati et al., 2017).

Menurut *research* yang dilakukan Wolfers & Utz, (2022) dengan banyaknya fitur yang disediakan, media sosial dapat menyebabkan stressor bagi penggunanya. Hal tersebut dapat mengaktifkan system syaraf simpatis sehingga dapat menyebabkan tekanan darah meningkat dan kemudian detak jantung berdetak lebih cepat. Kemudian dapat mengaktifkan system *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical (HPA)* dan tubuh mengeluarkan hormon stres, yaitu hormon *epineprin* dan *norepineprin* yang dapat berakibat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan detak jantung, terjadi ketidakseimbangan biokimia dalam tubuh serta perubahan emosional pada seseorang (Andriana & Prihantini, 2021).

Berdasarkan *research* oleh Gunawan et al., (2021) yang dilakukan pada 192 responden pada mahasiswa Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Mulawarman. Bahwa berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *pearson product moment* terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Mulawarman dengan tingkat kemaknaan 0,05 didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,001$. Nilai koefisien korelasi $r = 0,270$ bahwa terdapat korelasi lemah, arah korelasi positif yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi tingkat stress. Selanjutnya penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ningsih, (2019) terhadap 120 responden yang menggunakan media sosial. Dalam penelitian tersebut penggunaan media sosial pada kelompok remaja berada menunjukkan kategori sedang 70% dan tingkat stress pada remaja berada kategori stres sedang 70,8%. Hasil uji statistik menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat stress. Kekuatan korelasinya menunjukkan tingkat yang sangat lemah (0,276). Arah hubungannya adalah positif, artinya semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat stress yang dialami oleh seseorang.

Kemudian peneliti telah melakukan studi pendahuluan kepada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan didapatkan fenomena bahwa seluruh mahasiswa keperawatan menggunakan media sosial. Kemudian dari perwakilan 10 mahasiswa keperawatan, media sosial yang sering diakses oleh mahasiswa tersebut adalah WhatsApp dengan persentase 100%, Youtube 66,7%, Facebook 33,3 %, Twitter 44,4 % dan Instagram 88,9 %. Pada kategori pengguna media sosial 6 dari 10 responden merupakan pengguna aktif karena media sosial tidak hanya digunakan untuk saling berkomunikasi dan bertukar informasi, namun juga digunakan untuk memposting, update status, komen dan mengunggah story, foto ataupun video di media sosial dan dalam sehari 6 dari 10 responden tersebut mengunggah atau memposting 1-3 kali/hari,

sedangkan 4 dari 10 responden merupakan pengguna pasif karena menggunakan media sosial hanya sekedar untuk melihat konten atau informasi, berita terupdate dan melihat postingan orang lain. 1 dari 10 responden mengatakan durasi yang digunakan dalam mengakses media sosial yaitu ≤ 3 jam/hari dan mengecek postingan orang lain dalam waktu 5 menit sekali. Kemudian, 2 dari 10 mengatakan durasi yang digunakan dalam mengakses media sosial yaitu ≥ 3 jam/hari dan mengecek postingan orang lain dalam waktu 30 menit sekali. 7 dari 10 mahasiswa mengatakan durasi yang digunakan dalam mengakses media sosial yaitu ≥ 6 jam/hari dan mengecek postingan orang lain dalam waktu 15 menit sekali.

Kemudian, 4 dari 10 mengalami stress pada saat menggunakan media sosial dengan intensitas yang lama. Respon stress yang dirasakan yaitu diakibatkan karena terlalu sering melihat postingan orang lain sehingga responden tersebut membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa insekyur apabila melihat postingan orang lain, kemudian merasa insekyur karena melihat selebgram yang cantik dan glowing, kemudian merasa iri terhadap pencapaian orang lain, kemudian karena terlalu sering melihat berita *hoax* yang mengakibatkan responden merasa takut dan cemas. 6 dari 10 responden mengatakan tidak mengalami stress saat menggunakan media sosial, responden mengatakan penggunaan media sosial justru sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari dan media sosial justru menjadi hiburan bagi dirinya sehingga *mood* yang dirasakan lebih baik.

Sesuai latar belakang yang sudah di jelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti terkait “Hubungan antara intensitas penggunaan sosial media terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan sosial media terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini yaitu diketahui hubungan antara intensitas penggunaan sosial media terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui Gambaran tingkat stress yang dialami mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- c. Untuk mengetahui keterkaitan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress berdasarkan platform media sosial yang diakses.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi ilmiah atau masukan bagi pengembangan ilmu di bidang kesehatan khususnya keperawatan jiwa dalam kaitannya dengan hubungan antara intensitas penggunaan sosial media terhadap tingkat stress mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa keperawatan

Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan referensi ilmiah terkait hubungan antara intensitas penggunaan sosial media terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan.

b. Bagi Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literature referensi akademik tentang hubungan antara intensitas penggunaan sosial media terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan.

c. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap stress mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan mengembangkan mengenai topik *research* tersebut pada *research* selanjutnya.