

Cek Plagiarisme  
Skripsi\_FINAL\_HUBUNGAN  
ANTARA INTENSITAS  
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL  
TERHADAP TINGKAT STRESS  
PADA MAHASISWA  
KEPERAWATAN..

*by* Maryam Safitri 182201074

---

**Submission date:** 09-Aug-2022 03:54PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1880599195

**File name:** 182201074\_Maryam\_Safitri\_Prodi\_Keperawatan\_S1\_\_\_Final.docx (169.48K)

**Word count:** 10106

**Character count:** 64561

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT STRESS PADA  
MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS  
JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**LAPORAN SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**



**Disusun oleh:**

**MARYAM SAFITRI**  
182201074

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2022**

## **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 intensnya 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 stress. Stress 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  $\leq 3$  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  $\geq 3$  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  $\geq 6$  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 inseyur apabila melihat postingan orang lain, kemudian merasa inseyur 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.

4 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.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain yang digunakan *correlation study* menggunakan pendekatan *cross sectional*. *Correlation study* merupakan studi yang dilakukan untuk menguji hipotesis hubungan antar variabel (Noor, 2017). Kemudian, pendekatan *Cross-sectional* adalah kegiatan pengumpulan data secara sekaligus dalam satu waktu untuk semua variabel yang diteliti dalam penelitian (Notoatmodjo, 2012).

#### **B. Lokasi dan Waktu Kegiatan**

##### **1. Lokasi penelitian**

Penelitian dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

##### **2. Waktu penelitian**

Awal penyusunan proposal skripsi dimulai pada bulan Februari 2022, kemudian proses pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan juni 2022 secara *online* melalui *google form* yang di sebarluaskan dengan *flatfom* media sosial *WhatsApp Grup* kepada responden.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi penelitian**

Populasi penelitian dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif prodi keperawatan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

##### **2. Sampel penelitian**

Sampel adalah bagian dari populasi yang dapat memberikan gambaran atau karakteristik dari populasi (S. Riyanto & Hatmawan, 2020).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif prodi keperawatan (S-1) semester genap 2, 4, 6 dan 8 Universitas

Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi, antara lain:

a. Kriteria inklusi

1. Mahasiswa keperawatan aktif di Universitas Jenderal Acmad Yani Yogyakarta
2. Mahasiswa keperawatan yang menggunakan *flatfom* media sosial seperti *Instagram, Twitter, Youtube, Facebook, Whatsapp* yang terkoneksi dengan internet
3. Mahasiswa keperawatan yang mengakses media sosial dengan intensitas penggunaan (durasi lebih dari 1 jam/hari dan frekuensi lebih dari 1 kali/hari)
4. Bersedia mengisi e-kuisisioner

b. Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa keperawatan yang tidak memiliki media sosial seperti *Instagram, Twitter, Youtube, Facebook, Whatsapp*.
2. Mahasiswa keperawatan yang tidak melengkapi e-kuisisioner.

Perhitungan komposisi sampel berdasarkan tingkatan semester dilakukan dengan menggunakan rumus analitik korelatif (Dahlan, M, 2016) :

$$n = \left\{ \frac{(Z\alpha + Z\beta)}{0,5 \ln [(1+r)/(1-r)]} \right\}^2 + 3$$

Keterangan:

$n$  : Jumlah sampel

$\alpha$  : Kesalahan tipe 1 yang ditetapkan 0,05

$Z\alpha$  : Nilai standar alpha 1,960

$\beta$  : Kesalahan tipe 2 yang ditetapkan 10%

$Z\beta$  : Nilai standar beta 1,282

$r$  : Korelasi minimal yang dianggap bermakna 0,340 (Alimah & Khoirunnisa, 2021).

Perhitungan sampel berdasarkan rumus (Dahlan, M, 2016) :

$$n = \left\{ \frac{(Z\alpha + Z\beta)}{0,5 \ln [(1+r)/(1-r)]} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{(1,960 + 1,282)}{0,5 \ln [(1+0,34)/(1-0,34)]} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{(3,242)}{0,5 \ln [2,03]} \right\}^2 + 3$$

$$n = \left\{ \frac{(3,242)^2}{0,354} \right\} + 3$$

$$n = \{9,1581920904\}^2 + 3$$

$$n = 83,87 + 3$$

$$n = 86,87 = 87 \text{ responden ditambah } 10\% = 95,7 = 96 \text{ responden}$$

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 87 responden. Kemudian, untuk mengantisipasi terjadinya *drop out* maka peneliti menambahkan sampel 10%. Dan total besar sampel yang dibutuhkan menjadi 96.

#### A. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan yaitu *probability sampling* dengan jenis sampling *proporsionate Stratified random sampling*. *Proporsionate stratified random sampling* adalah teknik pengambilan sampel acak dengan menggunakan data populasi, artinya responden yang tidak homogen memiliki identitas yang sama dan yang membedakan yaitu tempat dengan pengelompokan populasi kedalam berbagai jenjang atau tingkatan (Sumargo, 2020). Sampel akan didistribusikan secara proporsional ke setiap strata atau tingkatan semester guna mendapatkan sampel untuk penelitian. Sampel dalam penelitian ini yaitu 96 responden. Kemudian dilakukan penentuan proporsi jumlah sampel pada setiap tingkatan semester dengan menggunakan jumlah mahasiswa tiap semester. Berikut distribusi sampel yang dibutuhkan dari setiap tingkatan semester dengan rumus yang digunakan yaitu:

**Rumus:**

$$n = \frac{\text{Jumlah mahasiswa tiap semester} \times \text{sampel}}{\text{jumlah populasi}}$$

Hasil distribusi sampel berdasarkan tingkatan semester, sebagai berikut:

a. Mahasiswa semester II

$$n = \frac{109 \times 96}{384} = 27 \text{ mahasiswa}$$

b. Mahasiswa semester IV

$$n = \frac{96 \times 96}{384} = 24 \text{ mahasiswa}$$

c. Mahasiswa semester VI

$$n = \frac{68 \times 96}{384} = 17 \text{ mahasiswa}$$

d. Mahasiswa semester VIII

$$n = \frac{111 \times 96}{384} = 28 \text{ mahasiswa}$$

**D. Variabel**

Variabel adalah sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian (Rinaldi & Mujiyanto, 2017). Ada 2 macam variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel independen

Variabel independen atau variabel bebas yaitu suatu variabel yang nilainya berpengaruh besar terhadap variabel lain (Rinaldi & Mujiyanto, 2017). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial.

2. Variabel dependen

Variabel dependen atau variabel terikat yaitu nilai variabel yang diperoleh tergantung dari variabel lain (Rinaldi & Mujiyanto, 2017). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat stress.

### E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu gambaran atau deskripsi yang diberikan terhadap masing-masing variabel dengan cara memberi suatu makna secara spesifik dalam mengukur suatu variabel (Mustafa, P, 2020) Adapun definisi operasional terhadap masing-masing variabel, yaitu :

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Intensitas penggunaan media sosial	10 berupa instens ketertarikan seseorang dalam mengakses media sosial dapat dilihat dari kedalaman dalam mengakses media sosial.	15 isioner <i>Social Networking Time Use Scale</i> (SONTUS) (Olufadi, 2016)	Kategori : - Intensitas rendah jika skor 5-9 - Intensitas 3 ta-rata jika skor 10-14 - Intensitas tinggi jika skor 15-19 - Intensitas sangat tinggi jika skor $\geq 19$	Ordinal
2.	Tingkat stress	Merupakan suatu reaksi alamiah dari tubuh berupa emosi yang disebabkan oleh 24 sebagai tuntutan & menghasilkan respon yang saling berkaitan, baik respon fisiologis, psikologis ataupun perilaku pada individu.	Kuisisioner <i>Perceived stress scale</i> (PSS-10) Pengukuran tingkat stress dalam kurun waktu 1 bulan terakhir (Cohen, 1994) dalam (Ningsih, 2019)	Kategori : - Stress ringan jika skor 0-13 - Stress sedang jika skor 14-26 - Stress berat jika skor 27-40	Ordinal

### F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

#### 1) Alat pengumpulan data

Merupakan suatu alat yang diperlukan untuk memperoleh atau mengumpulkan data selama melakukan penelitian dengan menggunakan metode (Mustafa, P, 2020). Dalam penelitian ini menggunakan dari 2 instrumen, antara lain :



1) Kuisi<sup>5</sup>oner intensitas penggunaan media sosial

Kuisi<sup>5</sup>oner *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) yang dikembangkan oleh (Olufadi, 2016). Kuisi<sup>5</sup>oner ini memiliki 29 item pertanyaan valid yang mengidikasikan frekuensi penggunaan situs media sosial. Kuisi<sup>5</sup>oner *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) memiliki 5 komponen yang dijadikan sebagai parameter yaitu Relaksasi dan periode bebas (*Relaxion and free periods*), periode terkait akademik (*academic-related periods*), penggunaan terkait tempat umum (*Public-places-related use*), periode yang berhubungan dengan stress (*Stress-related periods*) dan motif untuk pengguna (*Motives for use*) (Olufadi, 2016). Adapun kisi-kisi instrumen SONTUS dapat dilihat pada tabel 3.1 yaitu :

**Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen *Social Network Time Use Scale* (SONTUS)**

No	Komponen	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Relaxion and free periods</i> (Relaksasi dan periode bebas)	2,6,7,12,14,21,22,24,26	-	9
2.	<i>Academic-related periods</i> (Periode Terkait Akademik)	1,5,10,13,28,29	-	6
3.	<i>Public-places-related use</i> (Penggunaan terkait tempat umum)	4,9,17,19,23	-	5
4.	<i>Stress-related periods</i> (periode yang berhubungan dengan stress)	3,8,15,16,27	-	5
5.	<i>Motives for use</i> (motif untuk digunakan)	11,18,20,25	-	4
<b>Total Item</b>				29

Kemudian untuk penilaian skor pada kuisioner *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) adapun caranya sebagai berikut :

a. Skoring skala likert

Skor 1 jika responden memilih skala Likert 1-3

skor 2 jika responden memilih skala Likert 4-6

skor 3 jika responden memilih skala Likert 7-9

skor 4 jika responden memilih skala Likert 10 atau 11

b. Mengelompokkan skor berdasarkan 5 item komponen. Berikut penilaian skor berdasarkan 5 komponen pada instrumen *Social Network Time Use Scale* (SONTUS), dapat dilihat pada tabel

3.2 antara lain :

**Tabel 3.2 Penilaian 5 komponen instrumen *Social Network Time Use Scale* (SONTUS)**

Komponen SONTUS	Item Pertanyaan	Jumlah skor semua item	Skor Komponen
Komponen 1 Relaksasi Dan Periode Bebas ( <i>Relaxion And Free Periods</i> )		9- 12	1
		13-16	2
		17-20	3
		21-24	4
		25-28	5
		29-32	6
		>32	7
Komponen 2 Periode Terkait Akademik ( <i>Academic-Related Periods</i> )		6-9	1
		10-13	2
		14-17	3
		18-21	4
		>32	5
Komponen 3 Penggunaan Terkait Tempat Umum ( <i>Public-Places-Related Use</i> )		5-8	1
		9-12	2
		13-16	3
		17-20	4
Komponen 4 Periode Yang Berhubungan Dengan Stress ( <i>Stress-Related Periods</i> )		5-8	1
		9-12	2
		13-16	3
		17-20	4
Komponen 5 Motif Untuk Pengguna ( <i>Motives For Use</i> )		4-7	1
		8-11	2
		17-20	3

c. Menjumlahkan 5 komponen secara keseluruhan dan kemudian diinterpretasikan untuk menentukan skala tingkatan intensitas penggunaan media sosial pada responden. Untuk interpretasi kategori skor yang terdapat pada instrumen *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) yaitu:

Skor 5 - 9 = Intensitas rendah

Skor 10 - 14 = Intensitas sedang

Skor 15 - 19 = Intensitas tinggi

Skor >19 = Intensitas sangat tinggi

d. Melakukan koding akhir instrumen *Social Network Time Use Scale* (SONTUS).

## 2) Kuisisioner Tingkat stress

Kuesioner tingkat stress menggunakan instrument PSS-10 (*Peerceived Stress Scale*), Kuesioner penelitian ini dikembangkan oleh Cohen. Instrumen PSS ini Terdapat 4 kategori penilaian dalam skala PSS, yaitu: (0) Tidak Pernah, (1) hampir tidak pernah, (2) kadang-kadang, (3) cukup sering dan (4) sangat sering. Pemberian skor diperoleh berdasarkan tanggapan, besar skor penilaian berlawanan dengan skor tanggapan. Untuk kategori skor pertanyaan *favorable* yaitu tidak pernah diberi skor 0, hampir tidak pernah diberi skor 1, kadang-kadang skor 2, cukup sering skor 3 dan sangat sering skor 4. Sedangkan untuk kategori skor pertanyaan *unfavourable* yaitu tidak pernah skor 4, hampir tidak pernah skor 3, kadang-kadang skor 2, cukup sering skor 1 dan sangat sering skor 4. Kemudian hasil skor tersebut dijumlahkan. Range skor PSS antara 0-40 artinya semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat stress yang dialami.

Kemudian untuk kategorisasi data, peneliti menggunakan rumus standar deviasi dari instrumen yang telah dibuat (Azwar, 2012). Tingkat stress dapat dikategorikan menjadi 3 berdasarkan rumus (Azwar, 2012).

**Rumus**

$$\begin{aligned} \text{Stres berat} &= X \geq M + (1.SD) \\ \text{Stres sedang} &= M - (1.SD) < M + (1.SD) \\ \text{Stres ringan} &= X \leq M - (1.SD) \\ \text{Skor Maksimum} &= \text{Skor tertinggi} \times \text{Jumlah pertanyaan} \\ \text{Skor Minimum} &= \text{Skor terendah} \times \text{Jumlah pertanyaan} \\ \text{mean} &= \frac{1}{2} \times (\text{skor maksimum} + \text{skor minimum}) \\ \text{SD (Standar deviasi)} &= \frac{1}{6} \times (\text{skor maksimum} - \text{skor minimum}) \end{aligned}$$

**Perhitungan kategori skor kuisioner tingkat stress (PSS-10)**

$$\begin{aligned} \text{Skor maksimum} &= 4 \times 10 = 40 \\ \text{Skor minimum} &= 0 \times 10 = 0 \\ \text{Mean} &= \frac{1}{2} \times (40 + 0) = 20 \\ \text{Standar Deviasi} &= \frac{1}{6} \times (40 - 0) = 7 \end{aligned}$$

**Interpretasi skor**

$$\begin{aligned} \text{Stress Berat} &= X \geq 20 + (1.7) \\ &= X \geq 27 \\ &= \text{Skor} \geq 27 \\ \text{Stress Sedang} &= 20 - (1.7) < 20 + (1.7) \\ &= 14 < 27 \\ &= \text{Skor } 14 - 27 \\ \text{Stress Ringan} &= X \leq 20 - (1.7) \\ &= X \leq 14 \\ &= \text{Skor } 1 - 13 \end{aligned}$$

**Tabel 3.4 kisi-kisi instrumen tingkat stress**

Indikator	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Peerceived Stress Scale</i>	1,2,3,6,9,10	4,5,7,8	10
<b>Total item</b>			10

b. Metode pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden (Saryono, 2011). Data primer penelitian ini yaitu kuisisioner yang akan disebar secara *online* dengan menggunakan *google form* pada setiap mahasiswa keperawatan aktif di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta melalui *platform* media sosial *WhatsApp Grup*. Terdapat 2 kuisisioner yang digunakan yaitu kuisisioner intensitas penggunaan media sosial (SONTUS) dan kuisisioner tingkat stress (PSS-10). Hasil pengisian e-kuisisioner kemudian dicocokkan sesuai dengan kriteria inklusi. Sebelum pengerjaan e-kuisisioner melalui *google form* terdapat lembar persetujuan atau *informed consent* yang wajib diisi oleh setiap responden. Kemudian data sekunder dalam penelitian ini berupa data mahasiswa keperawatan aktif yang di dapatkan oleh peneliti dari Biro Administrasi Akademik (BAA) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kemudian untuk rincian dalam pengambilan data, sebagai berikut :

1. Peneliti meminta izin kepada pihak intitusi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk melakukan pengambilan data penelitian.
2. Peneliti meminta izin kepada prodi keperawatan untuk melakukan pengambilan data penelitian.
3. Setelah mendapatkan izin peneliti menentukan hari dan tanggal untuk pengambilan data.
4. Peneliti menghubungi setiap penanggung jawab absensi kelas untuk meminta absen kelas dan meminta nomor *whatsapp* mahasiswa keperawatan.
5. Setelah mendapat absen dari setiap kelas, kemudian peneliti menentukan calon responden penelitian sebanyak 96 responden yang sesuai dengan kriteria. Penentuan besar sampel dilakukan secara random sesuai dengan NPM mahasiswa keperawatan.
6. Peneliti menghubungi tiap mahasiswa satu per satu via *whatsapp* untuk meminta kesediaannya (*informed consent*) dalam penelitian. Jika

responden bersedia, kemudian peneliti memasukan responden ke dalam *Whatsapp Grup*.

7. Kemudian, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang dilakukan kepada responden.
8. Setelah selesai menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kemudian menyebarkan chat di *Whatsapp Grup* disertai dengan link *google form* untuk pengisian kuisisioner.
9. Kemudian, responden di minta untuk mengisi kuisisioner penelitian melalui *google form*.
10. Waktu pengisian kuisisioner peneliti memberi waktu 2 hari. Namun, dikarenakan kesibukan dari mahasiswa disetiap tingkatan yang sedang praktik lapangan dll sehingga peneliti memberi kesempatan waktu 4 hari kepada responden.
11. Setelah kuisisioner penelitian dikembalikan oleh responden, kemudian peneliti memastikan seluruh kuisisioner terisi.

### G. Validitas dan Reliabilitas

#### 1. Uji validitas

Validitas yaitu uji yang dilakukan untuk melihat ke validan suatu instrumen penelitian. Instrumen penelitian dikatakan valid jika instrumen tersebut dapat digunakan dalam mengukur yang seharusnya dapat diukur (S. Riyanto & Hatmawan, 2020). Sebelum kuisisioner diberikan kepada calon responden, maka kuisisioner dilakukan uji validitas terlebih dahulu. Pada kuisisioner *Social Network Time Use Scale (SONTUS)* tidak dilakukan uji validitas ulang, karena kuisisioner tersebut sudah dilakukan uji validitas oleh penelitian Maria (2019), 29 item telah dilakukan uji validitas dengan *Pearson product moment* dan didapatkan hasil 29 item yang dinyatakan valid yang dimana validitasnya berada pada angka yang baik yaitu  $r$  hitung di atas 0,74. Kemudian, uji validitas instrument tingkat stress (*Perceived stress scale-10*) yang diadopsi oleh penelitian Ningsih, (2019) yang telah dilakukan uji validitas pada 150 mahasiswa keperawatan, didapatkan uji

validitas index nya sebesar 0,94 dan didapatkan hasil validitas 5% serta nilai tabel adalah (0,361).

## 2. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengukur sejauh mana alat ukur dapat dipercaya tanpa adanya suatu bias (Notoatmodjo, 2012). Setelah peneliti mengukur validitas kemudian selanjutnya peneliti mengukur reliabilitas data dalam penelitian. Uji reliabilitas instrumen SONTUS didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* bernilai 0,93 sehingga kuisioner tersebut dinyatakan sangat *reliabel*. Sedangkan uji reliabilitas instrumen *Perceived Stress Scale* yang diadopsi oleh (Ningsih, 2019) pada 150 mahasiswa keperawatan menggunakan uji *cronbach's Alpha* didapatkan nilai pada total 0,89 dengan rentang 0,87-0,89 yang berarti skala tersebut *reliable*.

## H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan data

Setelah seluruh jawaban instrument diperoleh dari responden, kemudian dilakukan pengolahan data (Notoatmodjo, 2012). Proses pengolahan data terdiri dari :

#### a. Penyunting data (*Editing*)

*Editing* dilakukan atau memeriksa ulang kelengkapan dan keutuhan data yang diperoleh dari responden, bilamana masih terdapat data yang belum lengkap.

#### b. Pengkodean data (*coding sheet*)

Pengkodean dilakukan dengan cara memasukan kode dalam bentuk data atas jawaban yang sudah di peroleh dari responden untuk memudahkan dalam mengolah data. Berikut kode yang digunakan, antara lain :

#### 1) Jenis kelamin

Kode 1 : Laki-laki

Kode 2 : Perempuan

## 2) Tingkat Semester

- Kode 1 : Semester 2
- Kode 2 : Semester 4
- Kode 3 : Semester 6
- Kode 4 : Semester 8

## 3) Jenis media sosial yang paling sering digunakan

- Kode 1 : Facebook
- Kode 2 : Instagram
- Kode 3 : WhatsApp
- Kode 4 : Youtube
- Kode 5 : Twitter

## 4) Intensitas penggunaan media sosial

- Kode 1 : Intensitas Rendah (*light user*)
- Kode 2 : Intensitas Sedang (*Medium user*)
- Kode 3 : Intensitas Tinggi (*Heavy user*)
- Kode 4 : Intensitas sangat tinggi

## 5) Tingkat stress

- Kode 1 : Tingkat stres ringan
- Kode 2 : Tingkat stres sedang
- Kode 3 : Tingkat Stres berat

c. Memasukan data (*Data entry*)

Setelah semua informasi didapatkan, selanjutnya peneliti memasukan data menggunakan program perangkat lunak yang terdapat di laptop dengan aplikasi SPSS *for Windows* untuk membantu memudahkan pembuatan persentase dalam penelitian.

## d. Tabulasi

Data yang telah dikumpulkan dari tiap responden dan sudah dilengkapi, kemudian di periksa kembali keakuratannya untuk mengantisipasi terjadi kesalahan data.



## 2. Analisa data

Analisa data dilakukan dengan tujuan <sup>4</sup> untuk mengetahui keterkaitan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Setelah semua data sudah diperoleh, kemudian selanjutnya peneliti akan melakukan analisis data serta mengelompokan data tersebut.

### a. Analisis univariat

Analisa univariat yaitu analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan terkait karakteristik antar variabel, baik variabel independen dan variabel dependen yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase antar variabel (Notoatmodjo, 2012). Analisa univariat berupa karakteristik dari responden yaitu umur, jenis kelamin, tingkatan semester dan media sosial yang sering digunakan. Rumus dari analisis univariat menurut (Notoatmodjo, 2012).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

<sup>1</sup> Keterangan:

- P : Persentase yang akan dicari
- F : Jumlah frekuensi pada tiap kategori
- N : Jumlah sampel

### b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat adalah bentuk analisa yang digunakan secara langsung pada kedua variabel dengan mengaitkan hubungan antar variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Hasil analisa bivariat yaitu berupa statistik deskriptif ataupun statistik eferensial. Hasil statistik deskriptif bentuk outputnya berupa beberapa tabel ganda untuk melihat bagaimana suatu variabel dengan dengan variabel lainnya. Sedangkan untuk statistik eferensial, pengujian hipotesis ini dilaksanakan untuk menjawab dugaan apakah terdapat hubungan antar variabel (Hasnidar et al., 2020). Pada penelitian ini uji

statistik yang digunakan adalah uji statistik *Somers' d*. Rumus statistik *Somers' d* sebagai berikut :

$$Somers' d = \frac{N_s - N_d}{N_s + N_d + T_y}$$

Keterangan :

$N_s$  = Concordant (P)

$N_d$  = Discordant (Q)

$T_y$  = Pasangan kolom

## **I. Etika Penelitian**

Peneliti mengambil data setelah mendapatkan izin dari Komite Etik Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Nomor Etik Skep/126/KEPK/VI/2022. Selama melaksanakan suatu penelitian, peneliti juga harus memegang teguh pada etika penelitian walaupun penelitian tersebut tidak merugikan ataupun berbahaya bagi subjek penelitian. Menurut Adiputra I Made Sudarma et al., (2021) berikut beberapa prinsip etika dalam penelitian secara umum, adalah sebagai berikut :

1. Menghormati harkat serta martabat manusia (*respect for human dignity*)

Prinsip *respect for human dignity* adalah bentuk penghormatan harkat dan martabat manusia yang mempunyai kebebasan. Maknanya yaitu subjek penelitian bebas untuk memilih berpartisipasi dalam penelitian atau tidak. Wujud aksi dengan prinsip *respect for human dignity* ialah peneliti wajib memastikan subjek penelitian mengisi formulir *informed consent* yang terdiri dari penjelasan dilakukan penelitian, manfaat penelitian, jaminan kerahasiaan atau anonimitas dan lain sebagainya.

2. Menghormati anonimitas responden (*respect for privacy and confidentiality*)

Dalam penelitian, peneliti harus merahasiakan informasi atau identitas responden dalam kuisioner ataupun alat ukur apapun apapun. Peneliti memastikan identitas responden dengan menggunakan data inisial sebagai identitas diri responden. Anonimitas ini bertujuan untuk melindungi privasi responden.

3. Keadilan serta inklusivitas (*respect for justice and inclusiveness*)

Prinsip keadilan berarti mempunyai makna terbuka serta adil. Selama penelitian, peneliti bersikap jujur, tekun serta manusiawi dengan memperhatikan aspek ketepatan, kecermatan, psikologis dan emosional responden penelitian. Prinsip keadilan menekankan ruang lingkup kebijakan penelitian secara keseluruhan, memberikan keuntungan dan memberikan manfaat serta beban secara menyeluruh ataupun kebutuhan, kemampuan, kontribusi dan pilihan bebas dari subjek penelitian.

4. Memperhitungkan keuntungan serta kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*)

Selama proses penelitian peneliti melaksanakan metode penelitian sesuai dengan prosedur penelitian untuk mencapai output yang bermanfaat untuk responden dan dapat digeneralisasikan ke tingkat populasi (*beneficence*). Peneliti juga memiliki kewajiban untuk mengurangi efek samping yang merugikan pada subjek penelitian (*nonmaleficence*).

#### J. Pelaksanaan Penelitian

Untuk memudahkan proses dalam penelitian, tentunya perlu dilakukan beberapa serangkaian kegiatan pada saat melakukan penelitian. Berikut langkah-langkah perencanaan penelitian, yaitu:

1. Tahap persiapan penelitian

Saat melakukan sebuah penelitian diperlukan langkah persiapan. Selama tahap persiapan, semua prosedur penelitian dilaksanakan dari tahap penyusunan penelitian sampai mendapatkan izin penelitian.

- a. Menetapkan masalah penelitian dan judul penelitian pada dosen pembimbing.
- b. Berkonsultasi dengan dosen pembimbing terkait judul penelitian serta mempersiapkan langkah-langkah dalam penyusunan penelitian.
- c. Peneliti mengajukan permintaan izin judul penelitian kepada prodi keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

- d. Peneliti melaksanakan studi pendahuluan di Fakultas Kesehatan prodi keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pada tanggal 21 bulan februari 2022.
  - e. Peneliti kemudian berkonsultasi dengan dosen pembimbing terkait hasil studi pendahuluan.
  - f. Peneliti kemudian melakukan revisi laporan penelitian sesuai yang masukan dosen pembimbing.
2. Tahap Pelaksanaan
- a. Sesudah memperoleh izin persetujuan penelitian dari Prodi Keperawatan, kemudian peneliti menentukan hari dan tanggal untuk pengambilan data.
  - b. Peneliti menghubungi setiap penanggung jawab absensi kelas untuk meminta absen kelas dan meminta nomor *whatsapp* mahasiswa keperawatan.
  - c. Setelah mendapat absen dari setiap kelas, kemudian peneliti menentukan calon responden penelitian sebanyak 96 responden yang sesuai dengan kriteria. Penentuan besar sampel dilakukan random sesuai dengan NPM mahasiswa keperawatan.
  - d. Peneliti menghubungi tiap mahasiswa satu per satu via *whatsapp* untuk meminta kesediaannya (*informed consent*) dalam penelitian. Jika responden bersedia, kemudian peneliti memasukan responden ke dalam *Whatsapp Grup*.
  - e. Kemudian, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang dilakukan kepada responden.
  - f. Setelah selesai menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kemudian menyebarkan chat di *Whatsapp Grup* disertai dengan link *google form* untuk pengisian kuisisioner.
  - g. Kemudian, responden di minta untuk mengisi kuisisioner penelitian melalui *google form*.
  - h. Waktu pengisian kuisisioner peneliti memberi waktu 2 hari. Namun, dikarenakan kesibukan dari mahasiswa disetiap tingkatan yang sedang

praktik lapangan dll sehingga peneliti memberi kesempatan waktu 4 hari kepada responden.

- i. Setelah kuisioner penelitian dikembalikan oleh responden, kemudian peneliti memastikan seluruh kuisioner terisi.
3. Tahap pengolahan data dan penyelesaian laporan
    - a. Data yang diperoleh kemudian akan diolah dengan *editing*, *coding*, *tabulating*, *entri data*, serta dilakukan validasi dengan menggunakan uji statistik.
    - b. Setelah mengumpulkan dan mengolah data, selanjutnya peneliti menyusun BAB IV terdiri dari temuan hasil, uraian pembahasan serta keterbatasan penelitian, selanjutnya peneliti menyusun BAB V yang terdiri dari kesimpulan saran, daftar pustaka dan lampiran.
    - c. Setelah seluruh BAB tersusun, kemudian peneliti konsultasi dengan dosen pembimbing dan setelah itu peneliti dapat mengerjakan revisi sesuai *feedback* yang diterima dari pembimbing, setelah semua laporan penelitian selesai diperbaiki, peneliti akan melaksanakan ujian hasil skripsi.
    - d. Setelah melaksanakan ujian hasil skripsi peneliti memperbaiki laporan penelitian sesuai masukan dari dosen penguji dan setelah itu mengumpulkan hasil perbaikan laporan penelitian.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran lokasi penelitian

##### a. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta atau yang disingkat UNJAYA adalah suatu institusi pendidikan dibawah naungan Yayasan Kartika Eka Paksi (YKEP) hasil dari gabungan antara sekolah tinggi manajemen informatika (STMIK) dan sekolah tinggi ilmu kesehatan (Stikes) berdasarkan Keputusan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 166/KPP/I/2018 tanggal 2 Februari 2018. Lalu, kemudian diresmikan oleh Kepala Staf TNI Angkatan Darat (Kasad) Jenderal TNI Mulyono pada tanggal 26 Maret 2018. Saat ini, Universitas Jenderal Achmad Yan Yogyakarta mempunyai 2 kampus. Kampus 1 berlokasi di jalan siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden. Kemudian, kampus 2 berlokasi di jalan Brawijaya, Ringroad Barat, kecamatan Gamping, Ambarketawang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

##### b. Fakultas Kesehatan (Fkes) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Dahulu Fkes UNJAYA bernama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang berdiri pada tanggal 15 juni 2006 berdasarkan keputusan MK. Mendiknas Nomor: 084/DE/0/2006. Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berada di Kampus 2 yang berlokasi di jalan Brawijaya, Ringroad Barat, kecamatan Gamping, Ambarketawang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta saat ini memiliki delapan program studi yaitu Prodi pendidikan profesi Ners, program studi keperawatan (S-1), program studi kebidanan (S-1), program studi pendidikan profesi bidan, program studi kebidanan (D-3), program studi farmasi (S-1), program studi teknologi bank darah (D-3) dan program studi rekam medis & infokes (D-3).

c. Program studi ilmu Keperawatan (S-1)

Program studi ilmu keperawatan (S-1) merupakan masa pembelajaran di kelas, laboratorium dan praktek singkat di klinik dalam persiapan sebelum bertemu langsung dengan klien di lahan praktik. Program studi ilmu keperawatan (S-1) ditempuh selama delapan semester dan jika sudah semua semester ditempuh selama 4 tahun maka lulusan akan mendapat gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep). Saat ini, total Seluruh mahasiswa keperawatan yaitu sebanyak 384 mahasiswa. Program Program studi ilmu Keperawatan (S-1) mempunyai visi, misi dan tujuan yang dicapai, antara lain :

1) Visi

Menjadi program studi yang menghasilkan Ners yang unggul dalam pelayanan Kesehatan Primer dan memiliki nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani yang mampu bersaing di tingkat ASEAN tahun 2041.

2) Misi

- a) Menyelenggarakan pendidikan keperawatan (Ners) berkualitas yang mampu menghasilkan ners professional dan unggul dalam pelayanan kesehatan primer serta menjunjung nilai-nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani.
- b) Menyelenggarakan dan mengembangkan penelitian keperawatan dengan keunggulan bidang pelayanan kesehatan primer sehingga dapat meningkatkan mutu penyelenggaraan pendidikan dan pelayanan keperawatan kepada masyarakat.
- c) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat dan peran masyarakat serta mengembangkan sistem pelayanan keperawatan professional terpadu di masyarakat khususnya pelayanan kesehatan primer.
- d) Meningkatkan kuantitas dan kualitas pendidik dan tenaga kependidikan mewujudkan keunggulan pelayanan kesehatan primer yang mampu bersaing dan loyal terhadap institusinya.

- e) Menyediakan fasilitas-fasilitas untuk mendukung kegiatan tridharma perguruan tinggi dalam rangka mewujudkan keunggulan di bidang pelayanan kesehatan primer.
- f) Menyelenggarakan kerjasama dengan institusi lain dalam upaya optimalisasi tridharma perguruan tinggi dan pemberdayaan lulusan.

### 3) Tujuan

- a) Terselenggaranya tata kelola dan manajemen program studi yang memenuhi standar sangat baik secara nasional dan internasional.
- b) Peningkatan kualitas lulusan Ners sebagai penyangga layanan kesehatan khususnya pelayanan kesehatan primer yang memiliki jiwa juang dan mampu bersaing.
- c) Peningkatan penelitian baik di tingkat nasional maupun internasional, dimana hasilnya digunakan sebagai *input* dalam pengembangan keilmuan dan pengabdian masyarakat.
- d) Peningkatan pengabdian masyarakat berdasarkan *evidence based* guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.
- e) Peningkatan kualitas pendidik dalam penguasaan terhadap proses pembelajaran serta bidang kajian yang ditekuni dan kualitas tenaga kependidikan terhadap bidang yang ditekuni.
- f) Menciptakan fasilitas akademik maupun umum dalam hal sarana prasarana untuk menunjang proses pembelajaran, penelitiann dan pengabdian masyarakat.
- g) Terbentuknya jaringan kerjasama yang saling menguntungkan dengan berbagai pihak dalam upaya peningkatan kualitas.



## 2. Analisis univariat

### a. Karakteristik responden

Gambaran Karakteristik Responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut :

**Tabel 4. 1 Karakteristik Responden (n=96)**

Karakteristik Responden	Jumlah	%	Mean $\pm$ SD
<b>Usia</b>	96	100	20,35 $\pm$ 1,256
<b>Jenis kelamin</b>			
Laki-laki	17	17,7	
Perempuan	79	82,3	
<b>Tingkat Semester</b>			
Semester 2	27	28,1	
Semester 4	24	25	
Semester 6	17	17,7	
Semester 8	28	29,2	
<b>Jenis media sosial yang paling sering digunakan</b>			
Instagram	15	15,6	
WhatsApp	76	79,2	
Youtube	21	3,1	
Twitter	2	2,1	
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer, 2022

Penelitian ini melibatkan 96 responden. Dari 96 responden tersebut berdasarkan tabel karakteristik diatas terlihat bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak dengan persentase 82,3% dari pada jenis kelamin laki-laki dengan persentase 17,7%. Kemudian, berdasarkan karakteristik usia bahwa rata-rata usia responden yaitu 20,35 tahun. Berdasarkan tingkatan semester, tiap semester menempati persentase yang merata dari semua tingkatan. Jenis media sosial yang paling sering digunakan oleh mahasiswa keperawatan adalah WhatsApp sebanyak dengan persentase 79,2%.

### b. Karakteristik intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Karakteristik <sup>4</sup> Intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 4.2, antara lain :

**Tabel 4.2 Karakteristik <sup>4</sup> Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (n=96)**

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Jumlah	%
Intensitas Rendah	27	28,1
Intensitas Sedang	35	36,5
Intensitas Tinggi	23	24 <sup>21</sup>
Intensitas sangat tinggi	11	11,5
Total	96	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui <sup>4</sup> bahwa intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta paling banyak adalah intensitas sedang dengan persentase 36,5%.

Kemudian, berdasarkan 29 item pertanyaan kuisioner social networking time use scale (SONTUS) didapatkan hasil bahwa skor awal ada 3 item yang memiliki skor rata-rata tertinggi yang mempengaruhi <sup>4</sup> intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Untuk hasil Skor tersebut, dapat di lihat pada tabel 4.3 , yaitu :

**Tabel 4.3 Gambaran Skor <sup>4</sup> Rata-rata (Mean) tertinggi pada item kuisioner intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (n=96)**

No item	Item Pertanyaann	Mean	Nilai Minimal	Nilai Maximal
2	Menggunakan media sosial saat sedang duduk santai di rumah	8,88	1	11
3	Menggunakan media sosial saat butuh mengurangi <sup>13</sup> anan mental (stress)	8,44	1	11
<sup>21</sup>	Menggunakan media sosial saat berada di tempat tidur menjelang tidur	7,69	1	11

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.3 dari kuisisioner SONTUS, terdapat 3 item kuisisioner pertanyaan berdasarkan skor rata-rata tertinggi yaitu item pertanyaan nomer 1 “Menggunakan media sosial saat sedang duduk santai di rumah”, item pertanyaan nomer 3 “Menggunakan media sosial saat butuh mengurangi tekanan mental (stress) dan item pertanyaan nomer 3 “Menggunakan media sosial saat berada di tempat tidur menjelang tidur”. Ketiga item tersebut merupakan 3 item dengan rata-rata tertinggi dari 29 item pertanyaan dengan jumlah jawaban tertinggi terletak pada skala likert 11 yaitu menggunakan media sosial lebih dari 3 kali selama seminggu terakhir dan menghabiskan lebih dari 30 menit. Ketiga item diantaranya item nomer 1 “Menggunakan media sosial saat sedang duduk santai di rumah” diperoleh nilai rata yaitu 88,8, item nomer 2 “Menggunakan media sosial saat butuh mengurangi tekanan mental (stress) diperoleh nilai rata-rata 8,44 dan item pertanyaan nomer 12 “Menggunakan media sosial saat berada di tempat tidur menjelang tidur” diperoleh nilai rata-rata 7,69. Item pertanyaan tersebut merupakan komponen yang paling mempengaruhi skor intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta .

c. **Gambaran tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**

Gambaran tingkat stress pada mahasiswa keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 4.3, sebagai berikut :

**Tabel 4. 4 Gambaran Tingkat Stress pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (n=96)**

Tingkat Stress	Jumlah	%
Tingkat stres ringan	23	24
Tingkat stres sedang	56	58,3
Tingkat stres berat	17	17,7
Total	96	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.4 tersebut dapat diketahui bahwa tingkat stress pada mahasiswa keperawatan Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta paling banyak pada tingkat stres sedang dengan persentase 58,3%.

Kemudian, berdasarkan 10 item pertanyaan kuisisioner *perceived stress scale* (PSS) didapatkan hasil bahwa skor awal terdapat 3 item yang memiliki skor rata-rata tertinggi yang mempengaruhi skor tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Untuk hasil 3 item tersebut, dapat dilihat pada table 4.5, antara lain :

**Tabel 4.5** Gambaran Skor rata-rata (*Mean*) tertinggi pada item kuisisioner Tingkat stress pada mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (n=96)

No item	Item Pertanyaann	Mean	Nilai Minimal	Nilai Maksimal
1	Marah karena sesuatu yang tidak terduga	2,03	0	4
3	Merasa gelisah dan tertekan	2,19	0	4
9	Marah karena adanya masalah yang tidak dapat dikendalikan	1,99	0	4

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.5 item kuisisioner *perceived stress scale*, terdapat 3 item kuisisioner pertanyaan berdasarkan skor rata-rata tertinggi yaitu Item nomer 1 “Seberapa sering marah karena sesuatu yang tidak terduga”, item nomer 3 “Merasa gelisah dan tertekan” dan item nomer 9 “Marah karena adanya masalah yang tidak dapat dikendalikan”. Ketiga item tersebut merupakan item pertanyaan dengan jumlah skor rata-rata tertinggi dari 10 item pertanyaan dengan jawaban tertinggi yaitu kadang-kadang. Ketiga item tersebut memperoleh nilai rata yaitu pada item nomer 1 “seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga” diperoleh nilai rata-rata 2,03, item nomer 3 “Merasa gelisah dan tertekan” diperoleh nilai rata-rata 2,19 dan item pertanyaan nomer 9 “Marah karena adanya masalah yang tidak dapat dikendalikan” diperoleh nilai rata-rata 1,99. Item pertanyaan tersebut merupakan komponen yang paling mempengaruhi skor tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### 3. Analisis Bivariat

Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 4.4. Berikut adalah hasil uji korelasi antar variabel, antara lain :

**Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (n=96)**

		Tingkat stress						Jumlah		R	P
		Ringan		Sedang		Berat		N	%		
		N	%	N	%	N	%				
Intensitas penggunaan media social	Rendah	17	17,7	9	9,4	1	1,0	27	28,1	0,571	0,000
	Sedang	6	6,3	28	29,2	1	1,0	35	36,5		
	Tinggi	0	0,0	18	18,8	5	5,2	23	24		
	Sangat Tinggi	0	0,0	1	1,0	10	10,4	11	11,5		
Jumlah		23	24	56	58,3	17	17,7	96	100		

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 4.6 menjelaskan bahwa mayoritas responden yang mempunyai intensitas penggunaan media sosial rendah dengan persentase 17,7% dan tingkat stress sedang dengan persentase 29,2%.

Pada Uji Somers' d didapatkan hasil  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Berdasarkan tabel Uji Somers' d diketahui nilai koefisien korelasi antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta adalah sebesar 0,571. Koefisien korelasi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Arah hubungan pada Uji Somers' d menunjukkan arah hubungan positif, yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka

semakin tinggi tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### 1. Karakteristik mahasiswa Keperawatan di UNJAYA

#### a. Usia

Dari hasil penelitian didapatkan usia mahasiswa keperawatan berada pada kategori rata-rata usia 20. Hal ini sejalan dengan teori Hulukati & Djibrin, (2018) yang menjelaskan bahwa mahasiswa masuk kedalam tahap perkembangan usia 18 sampai dengan 25 tahun, tahap tersebut dapat dikategorikan sebagai masa remaja akhir sampai dengan dewasa awal.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abidah & Aziz, 2020) menyatakan jika remaja akhir mempunyai perkembangan pada fisik, psikososial dan kognitif. Perkembangan fisik ditandai memuncaknya kemampuan dan kesehatan fisik. Kemudian, perkembangan kognitif ditandai dengan berkembangnya proses berfikir *postformal* seperti cara pemikiran yang realistis dan bervariasi dalam memecahkan suatu masalah. Selanjutnya perkembangan psikososial ditandai dengan eksplorasi relasi seperti berkeinginan untuk memiliki hubungan yang solid dengan orang lain.

Dari karakteristik perkembangan masa remaja akhir sampai dengan dewasa awal, mahasiswa mengalami eksplorasi dalam relasi antar sesama individu lain untuk mencapai hubungan sosial yang erat dengan individu lainnya. Oleh karena itu, wajar apabila penggunaan media sosial mayoritas digunakan oleh mahasiswa karena salah satu fasilitas yang disediakan media sosial adalah untuk menjalin relasi dengan orang lain (Abidah & Aziz, 2020).

**b. <sup>15</sup> Jenis media sosial yang digunakan pada <sup>23</sup> mahasiswa keperawatan**

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa jenis media sosial yang paling sering mahasiswa gunakan adalah *Whatsapp* sebanyak 76 orang (79,2%).<sup>1</sup> Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakirman Chichi, (2018) bahwa *Whatsapp* adalah media sosial yang paling populer digunakan oleh mahasiswa untuk berkomunikasi ataupun sharing terkait infomasi akademik.

Di *playstore* ataupun *appstore* media sosial *Whatsapp* merupakan aplikasi yang telah di unduh oleh jutaan orang termasuk di seluruh dunia. Hal tersebut memperlihatkan jika kualitas dan layanan yang disediakan di dalam media sosial *Whatsapp* jauh lebih unggul dari jenis media sosial lainnya. Media sosial *whatsapp* diminati karena kepraktisan dan kesederhanaan yang disediakan, yang tentunya sangat memudahkan mahasiswa dalam berbagi informasi. Misalnya, kemudahan dalam mengerjakan tugas mahasiswa seperti pengiriman file berupa Word,PDF, PPT, JPEG, MP3,MP4 ataupun yang lainnya. Dan yang membuat media sosial *whatsapp* populer adalah dari segi fitur pengiriman yang sifatnya langsung selain itu jika jaringan kurang stabil media sosial *whatsapp* tetap dapat mengirimkan pesan dengan cepat (Zakirman Chichi, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Asari et al., 2021) *Whatsapp* adalah media komunikasi yang paling sering digunakan pada mahasiswa dan dosen. Media sosial *Whatsapp* adalah media sosial yang dimanfaatkan di era globalisasi karena *whatsapp* ini sangat membantu atau mampu mempermudah kegiatan berkomunikasi pada mahasiswa dan dosen. Sejalan dengan penelitian (Zakirman Chichi, 2018) penggunaan media sosial *whatsapp* tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi selama proses pembelajaran, namun *Whatsapp* ini digunakan untuk menyampaikan informasi akademik. Oleh karena itu media sosial *Whatsapp* memberikan kontribusi besar di bidang pendidikan.

## 2. Karakteristik intensitas penggunaan media sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa termasuk pada kategori intensitas sedang sebanyak dengan persentase 36,5 %, intensitas rendah dengan persentase 28,1%, intensitas tinggi dengan persentase 24% dan intensitas sangat tinggi dengan persentase 11,5%. Menurut hasil penelitian <sup>22</sup> bahwa intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan mayoritas pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abidah & Aziz, 2020) bahwa intensitas penggunaan media sosial mayoritas intensitas sedang sebanyak 195 orang (78%), intensitas tinggi sebanyak 32 orang (12,8%) dan intensitas rendah sebanyak 23 orang (9,2%). Menurut Abidah & Aziz bahwa responden yang mayoritas intensitas sedang biasanya tidak mempunyai perhatian dan penghayatan yang besar terhadap media sosial.

Berdasarkan tabel 4.3 dari kuisioner SONTUS, terdapat 3 item kuisioner pertanyaan dengan skor rata-rata tertinggi yaitu item pertanyaan nomor 1 “Menggunakan media sosial saat sedang duduk santai di rumah”, item pertanyaan nomor 3 “Menggunakan media sosial saat butuh mengurangi tekanan mental (stress) dan item pertanyaan nomor 3 <sup>13</sup> “Menggunakan media sosial saat berada di tempat tidur menjelang tidur”. Ketiga item tersebut merupakan 3 item dengan rata-rata tertinggi dari 29 item pertanyaan dengan jumlah jawaban tertinggi terletak pada skala likert 11 yaitu menggunakan media sosial <sup>7</sup> lebih dari 3 kali selama seminggu terakhir dan menghabiskan lebih dari 30 menit. Ketiga item diantaranya item nomor 1 “Menggunakan media sosial saat sedang duduk santai di rumah” diperoleh nilai rata yaitu 88,8, item nomor 2 “Menggunakan media sosial saat butuh mengurangi tekanan mental (stress) diperoleh nilai rata-rata 8,44 dan item pertanyaan nomor 12 <sup>13</sup> “Menggunakan media sosial saat berada di tempat tidur menjelang tidur” diperoleh nilai rata-rata 7,69. Item pertanyaan tersebut merupakan komponen yang paling mempengaruhi skor <sup>4</sup> intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Hal tersebut sejalan dengan teori *Georgia Institute of Technology* (2008) dalam (Liang, 2021) bahwa Intensitas penggunaan media



sosial sedang (*medium user*) merupakan pengguna yang mengakses media sosial 3 - 6 jam per/hari.

Menurut penelitian Olufadi, (2016) bahwa Relaksasi dan periode bebas (*Relaxion and free periods*) seperti pada item “Menggunakan media sosial saat sedang duduk santai di rumah” menggambarkan terkait situasi seseorang terlalu kurang sibuk, santai atau mempunyai waktu luang dalam memanfaatkan kesempatan menggunakan media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Juwita et al., (2015) bahwa remaja merupakan masa pencarian identitas diri yang tidak terlepas dari gaya hidup seperti mengisi waktu luang dengan mengakses media sosial. Sejalan dengan penelitian Qorib, (2020) remaja, menggunakan media sosial merupakan salah satu cara untuk mengurangi rasa bosan jika mempunyai banyak waktu luang. Kemudian item pertanyaan “Menggunakan media sosial saat berada di tempat tidur” juga merupakan item tertinggi yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Woran et al., (2021) dalam penelitian woran menyebutkan sebagian responden adalah pengguna aktif media sosial dengan persentase 66,9% biasanya memerlukan waktu yang cukup lama untuk tidur dari waktu biasanya karena penggunaan media sosial akibatnya responden tersebut mempunyai kualitas tidur yang buruk. Tidak hanya menjelang tidur, bangun tidur pun biasanya para pengguna akan langsung mencari *smartphone* kemudian memainkan media sosial seperti membaca pesan di *Whatsapp*, kemudian di lanjut dengan membuka media sosial yang lain seperti membuka Instagram, menonton Youtube.

Kemudian, menurut penelitian Olufadi, (2016) komponen ke 4 yaitu terkait Periode yang berhubungan dengan stress (*Stress-related periods*). Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa periode yang berhubungan dengan stress (*Stress-related periods*) berisi item pertanyaan yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dengan stress yang dialami. Sejalan dengan penelitian Rahmanissa & Listiara, (2020) seseorang yang lebih banyak meluangkan waktunya untuk menggunakan media sosial biasanya sering mengalami tekanan emosional seperti stress, kesepian ataupun depresi. Hal tersebut dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi dari masalah yang dialami contohnya dengan relasi

sosialnya. Seseorang yang menggunakan media sosial tentunya akan menimbulkan efek puas bagi dirinya untuk mengurangi tekanan emosional.

### 3. Gambaran tingkat stress pada mahasiswa keperawatan

Menurut teori Nasir & Muhith, (2011) stress merupakan mekanisme yang bersifat kompleks dan menghasilkan respon yang saling berkaitan, baik respon fisiologis, psikologis & respon perilaku pada individu yang mengalaminya. Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa tingkat stress pada mahasiswa keperawatan UNJAYA paling banyak dalam kategori stress sedang dengan persentase 58,3%, mahasiswa yang mengalami tingkat stress ringan dengan persentase 24% dan mahasiswa yang mengalami stress berat dengan persentase sebanyak 17,7%. Hal ini sejalan dengan penelitian Ambarwati et al., (2017) tingkat stress pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang mayoritas memiliki kategori tingkat stress sedang sebanyak 58 mahasiswa (57,4%) mengalami tingkat stress berat sebanyak mahasiswa (7,0%). Kemudian, menurut penelitian Aulia & Panjaitan, (2019) bahwa tingkat stress pada mahasiswa keperawatan termasuk dalam kategori stress yang sedang dengan persentase 71,3 % dan mahasiswa yang mempunyai tingkat stress yang berat dengan pesentase 14,8%. Stress yang dialami oleh mahasiswa terjadi karena adanya suatu stressor. Asal dari stressor dapat terjadi dari luar (*eksternal*) maupun dari dalam (*internal*). Stressor eksternal timbul karena interaksi seseorang dengan lingkungannya sedangkan stressor internal timbul dari diri individu seperti kecemasan, mudah marah, rasa bersalah yang tentunya dapat menimbulkan tekanan bagi individu (Andriana & Prihantini, 2021).

Berdasarkan analisis item kuisioner *perceived stress scale*, terdapat 3 item kuisioner pertanyaan berdasarkan skor rata-rata tertinggi yaitu Item nomer 1 “Seberapa sering marah karena sesuatu yang tidak terduga”, item nomer 3 “Merasa gelisah dan tertekan” dan item nomer 9 “Marah karena adanya masalah yang tidak dapat dikendalikan”. Ketiga item tersebut merupakan item pertanyaan dengan jumlah skor rata-rata tertinggi dari 10 item pertanyaan dengan jawaban tertinggi yaitu kadang-kadang. Ketiga item tersebut memperoleh nilai rata yaitu pada item nomer 1 “seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak

terduga” diperoleh nilai rata-rata 2,03, item nomer 3 “Merasa gelisah dan tertekan” diperoleh nilai rata-rata 2,19 dan item pertanyaan nomer 9 “Marah karena adanya masalah yang tidak dapat dikendalikan” diperoleh nilai rata-rata 1,99. Item pertanyaan tersebut merupakan komponen yang paling mempengaruhi skor tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa mahasiswa keperawatan di UNJAYA memiliki tingkat stress yang sedang dengan persentase 58,3% dengan rata-rata jawaban kadang-kadang. Dari data item kuisioner bahwa mahasiswa keperawatan UNJAYA memiliki pengelolaan stress yang baik. Hal ini sejalan dengan teori Andriana & Prihantini, (2021) Stress sedang adalah gejala stres yang muncul hingga beberapa jam hingga sampai beberapa hari, gejala stres sedang juga dapat mengganggu fisiologis dari seseorang misalnya kurang konsentrasi, tugas yang terlalu banyak ataupun gagal dalam melaksanakan tanggung jawab. Stress sedang dimaknai dengan *eustress*, artinya stress yang sifatnya positif, stress yang positif ini mempunyai arti individu mencoba untuk memenuhi tuntutan untuk menjadikan orang lain atau dirinya sendiri untuk mencapai sesuatu yang baik. Stress yang baik terjadi ketika setiap stimulus mempunyai arti sebagai hal yang bermakna dan bukan tekanan bagi individu (Nasir & Muhith, 2011).

Sejalan dengan penelitian Lumban Gaol, (2016) menemukan bahwa stress bisa menyebabkan berfungsinya beberapa sistem memori pada otak manusia. Dalam penelitian tersebut membuktikan bahwa setelah individu menerima stres, sistem berbasis corpus striatum (pusat saraf yang berada di dalam otak hemisphere dekat thalamus) dapat menggeser sistem berbasis hippocampus (bagian sistem limbic yang bertugas untuk menyimpan memori) untuk membantu kinerja tugas-tugas yang ada di dalam otak. Dengan adanya stress yang diterima, kemampuan sistem-sistem yang ada di otak pun bisa berjalan dengan optimal.

#### 4. Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan tingkat stress yang dianalisis menggunakan uji *somers'd* didapatkan hasil *p*

= 0,000 ( $p < 0,05$ ), hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi antara intensitas penggunaan media social terhadap tingkat stress pada mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebesar 0,571. Koefisien korelasi ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Arah hubungan ini menunjukkan hubungan yang positif berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi tingkat stress pada mahasiswa keperawatan dan begitupun sebaliknya jika intensitas penggunaan media sosial rendah maka tingkat stress yang dialami mahasiswa juga rendah.

Sejalan dengan penelitian 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. Hal tersebut terbukti dari beberapa mahasiswa pada penggunaan intensitas yang tinggi, akan mempunyai tingkat stress yang bergejala berat. Begitupun sebaliknya, mayoritas mahasiswa dengan intensitas yang rendah, akan mempunyai tingkat stress rendah (Gunawan et al., 2021).

Penelitian 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. Dalam riset tersebut bahwa media sosial menjadi penyumbang penting karena meningkatkan tekanan emosional yang dialami oleh para pengguna (Brown, 2018). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Gao et al.,

(2020) bahwa prevalensi tinggi dengan persentase 19,4% yang menyebabkan masalah kesehatan mental yaitu stress terjadi karena terlalu sering terpapar media sosial. Media sosial yang terdiri dari konten-konten, konten ini tentunya berperan sebagai stimulus emosional pada pengguna dengan intensitas yang tinggi, hal tersebut dapat menimbulkan perubahan emosional berupa suasana hati yang tidak stabil tiap penggunanya (Gunawan et al., 2021).

Adapun beberapa faktor yang dapat menimbulkan stress pada individu salah satunya yaitu faktor lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Soliha, (2015) yang menyebutkan bahwa salah faktor yang dapat menimbulkan stress pada individu adalah lingkungan. Faktor lingkungan ini seperti kebiasaan seseorang yang tidak mudah terlepas dari penggunaan *smartphone* yaitu penggunaan media sosial, hal tersebut tentunya dapat menimbulkan seseorang kurang dalam berkomunikasi di lingkungan sosialnya karena terlalu sering menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial.

Perilaku yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental salah satunya stress, umumnya terjadi pada seseorang yang mempunyai kontrol diri yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurhanifa et al., (2020) yang menjelaskan bahwa 66,8% remaja di SMAN 10 Bandung mempunyai kontrol diri sedang dalam penggunaan media sosial yang berarti remaja mempunyai kemampuan cukup dalam mengendalikan kognitif, seperti keputusan serta perilakunya dalam penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial tentunya harus ditangani dengan serius, hal tersebut berguna untuk meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan seperti stress. Sehingga perlu untuk dilakukan upaya pencegahan agar dapat mengurangi intensitas penggunaan media social agar tidak menimbulkan masalah emosional seperti stress. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas rendah hingga tinggi salah satunya yaitu memberikan edukasi terkait penggunaan media sosial yang tepat, sehat dan seperlunya sehingga terhindar dari dampak negatif seperti stress, kecanduan media sosial ataupun bahaya dari penggunaan media sosial yang berlebih (Gunawan et al., 2021).

## **C. Keterbatasan Penelitian**

### **1. Kesulitan Penelitian**

Dalam penelitian yang telah dilakukan terdapat kesulitan yang dirasakan peneliti yaitu karena pengambilan data dilakukan secara *online* sehingga harus menyesuaikan waktu responden karena sebagian responden sedang praktik klinik. Keterlambatan respon dari responden menyesuaikan waktu responden dalam pengisian kuesioner, menyebabkan peneliti harus selalu meningkatkan responden untuk mengisi kuesioner.

### **2. Kelemahan Penelitian**

Kelemahan penelitian yaitu adanya terletak pada pilihan jawaban salah satu kuisisioner variabel yang terlalu banyak dan banyaknya item pertanyaan yang harus dikerjakan oleh responden. Kelemahan tersebut tentunya dapat menyebabkan fokus responden menurun pada saat mengisi kuisisioner sehingga responden banyak yang mengeluhkan bingung pada saat mengisi.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANINGDYAKARTA

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta paling banyak adalah intensitas sedang dengan persentase 36,5%.
2. Tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad yani Yogyakarta paling banyak adalah stres sedang dengan persentase 58,3%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ( $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )) dan Nilai koefisien korelasi menunjukkan cukup kuat yaitu sebesar 0,571. Arah hubungan positif, yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi tingkat stress pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian terdapat saran, sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan para pengguna media sosial khususnya mahasiswa keperawatan untuk lebih memperhatikan dan membatasi penggunaan media sosial. Sehingga, perlunya edukasi terkait penggunaan media sosial yang sehat, tepat, bijak dan seperlunya karena peningkatan intensitas media sosial sangat berkaitan dengan peningkatan tingkat stress pada mahasiswa.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini telah memberikan informasi terhadap keterkaitannya dengan hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress

pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

3. Peneliti lain

- a. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bukti ilmiah dan mengembangkan variabel-variabel yang berbeda dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial maupun tingkat stress.
- b. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang berfokus untuk memodifikasi Instrumen *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) agar pengaplikasian instrumen tersebut lebih sederhana.
- c. Kemudian, diharapkan pada penelitian selanjutnya yaitu perlu dikembangkan instrumen stress yang diakibatkan karena penggunaan media sosial.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
PERPUSTAKAAN



# Cek Plagiarisme Skripsi\_FINAL\_HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA KEPERAWATAN..

## ORIGINALITY REPORT

22%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	6%
2	<a href="https://unjaya.ac.id">unjaya.ac.id</a> Internet Source	3%
3	<a href="https://jurnal.fkm.untad.ac.id">jurnal.fkm.untad.ac.id</a> Internet Source	2%
4	<a href="https://elibrary.almaata.ac.id">elibrary.almaata.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="https://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	1%
6	<a href="https://fkes.unjaya.ac.id">fkes.unjaya.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id">eprints.mercubuana-yogya.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="https://journals.umkt.ac.id">journals.umkt.ac.id</a> Internet Source	1%

[ecampus.imds.ac.id](https://ecampus.imds.ac.id)

9	Internet Source	1 %
10	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://jurnal.unimus.ac.id">jurnal.unimus.ac.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://eprintslib.ummgl.ac.id">eprintslib.ummgl.ac.id</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://www.suara.com">www.suara.com</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://repository.uki.ac.id">repository.uki.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	Heri Gunawan, Ike Anggraeni, Annisa Nurrachmawati. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19", Preventif : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021 Publication	<1 %
16	Submitted to Universitas Sam Ratulangi Student Paper	<1 %
17	<a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://digilibadmin.unismuh.ac.id">digilibadmin.unismuh.ac.id</a> Internet Source	<1 %

19	<a href="http://jurnal.stikmakassar.ac.id">jurnal.stikmakassar.ac.id</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://repository.uinsu.ac.id">repository.uinsu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://repository.unj.ac.id">repository.unj.ac.id</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://digilib.uinsby.ac.id">digilib.uinsby.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://berbagiinformasidancerita.blogspot.com">berbagiinformasidancerita.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %

Exclude quotes

Off

Exclude matches

< 25 words

Exclude bibliography

On

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
PERPUSTAKAAN