

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teoretis**

##### **1. Media Sosial**

###### a. Definisi media sosial

Media sosial adalah media *online* yang menggunakan teknologi berbasis website interaktif yang para pengguna bisa dengan mudah dalam berinteraksi, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lainnya secara virtual (Cahyono, 2017). Media sosial merupakan suatu kelompok aplikasi berbasis internet yang dibuat atas dasar pandangan hidup dan teknologi web versi 2.0 yang mungkin terciptanya *website* yang interaktif. Dapat dikatakan media sosial adalah media interaksi sosial antar manusia dalam berbagi serta bertukar informasi yang mencakup gagasan dan bermacam-macam konten dalam komunitas virtual (Sulianta, 2015).

Media sosial adalah suatu *website* yang dapat menghubungkan antara jaringan komunikasi jarak jauh antar individu atau golongan melalui dunia maya ataupun internet, serta memiliki fungsi sebagai media untuk berinteraksi. Media sosial merupakan tempat bagi para pengguna berkolaborasi dan bekerjasama dengan pengguna lainnya, dengan cara saling bertukar pendapat, komentar, informasi, mencari relasi, saling mengirim email, dan saling memberi penilaian ataupun evaluasi (Fitriansyah, 2018).

###### b. Karakteristik media sosial

Dalam media sosial memiliki beberapa karakteristik khusus. Adapun karakteristik media sosial menurut Nasrullah, (2016) yaitu, antara lain:

###### 1) Jaringan (*Network*)

Media sosial dibangun dari struktur sosial yang terbentuk dalam jaringan atau internet. Struktur sosial atau organisasi yang terbentuk di internet berdasarkan jaringan informasi yang beroperasi terutama

antar pengguna merupakan jaringan yang dihubungkan dengan perangkat teknologi seperti komputer, handphone atau tablet.

2) Informasi (*Information*)

Informasi menjadi sesuatu yang sangat penting dalam media sosial. Sebab media sosial tidak seperti media-media yang lainnya di internet, pengguna media sosial mampu dengan bebas mengkreasikan identitas terhadap dirinya, memproduksi konten dan melakukan interaksi berdasarkan informasi. Bahkan, informasi menjadi komoditas yang dikonsumsi oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.

3) Arsip (*Archive*)

Arsip menjadi sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bisa untuk diakses kapan saja dan dimana saja melalui perangkat apapun. Segala informasi yang diunggah di media sosial tidak hilang begitu saja saat pergantian hari, bulan sampai tahun.

4) Interaksi (*Interactivity*)

Fitur dasar dalam penggunaan media sosial yaitu terbentuknya interaksi antar pengguna lain. Interaksi dalam kajian media merupakan salah satu pembeda antara media lama (*old media*) dan media baru (*new media*). Pada media lama (*old media*) pengguna masih cenderung pasif dan cenderung tidak mengetahui satu dengan yang lain, sedangkan pada media baru (*new media*) pengguna lebih mudah untuk berinteraksi dengan orang lain.

5) Simulasi sosial (*simulation of society*)

Fenomena simulasi sosial sedang marak terjadi pada masyarakat (*society*). Simulasi sosial tersebut menggambarkan bahwa suatu realitas yang ada di media adalah sebuah ilusi. Media sosial memiliki karakter dan pola yang unik, yang dalam banyak kasus sangat berbeda dan tidak dijumpai dalam tatanan masyarakat yang real.

6) Konten oleh pengguna (*user-generated content*)

Konten oleh pengguna atau lebih populer disebut *user – generated content* (UGC). Artinya menunjukkan bahwa di media sosial konten Artinya menunjukkan bahwa di media sosial konten sepenuhnya milik dan berdasarkan kontribusi dari pengguna akun.

7) Penyebaran (*Share/sharing*)

Media sosial tidak hanya menghasilkan konten yang dibangun dan dikonsumsi oleh penggunanya, tetapi juga dapat disebar dan dikembangkan oleh pengguna. Penyebaran atau *share* ini terjadi melalui dua jenis, yaitu melalui perangkat dan melalui konten.

c. Jenis media sosial

Menurut Puspitarini & Nuraeni, (2019) terdapat 6 kategori besar media sosial, yaitu:

1) *Sosial Networking*

*Sosial networking* merupakan sarana yang dapat digunakan untuk melakukan interaksi, termasuk efek yang dihasilkan dari interaksi tersebut di dunia virtual. Karakter utama dari situs jejaring sosial yaitu penggunanya membentuk jaringan pertemanan baru. Dalam beberapa kasus, terbentuknya jaringan pertemanan baru ini berdasarkan pada ketertarikan dengan hal yang sama seperti persamaan hobi. Contoh dari jaringan sosial adalah Facebook dan Instagram.

a) Facebook

Facebook adalah website jejaring sosial dimana para pengguna dapat langsung berinteraksi dengan para pengguna lain dengan cara menambahkan teman dengan fitur "*Add friend*", mengirim *Inbox* atau pesan, memperbaharui foto profil pribadi agar orang lain atau pengguna lain dapat mengetahui informasi antar sesama pengguna, menulis status terbaru serta menuliskan komentar pada status atau foto (Sauyai et al., 2017). Facebook merupakan media yang menjadi situs *sosial networking* terbesar

saat ini, adapun beberapa manfaat penggunaan Facebook yaitu (Sauyai et al., 2017) :

1. Sebagai media untuk mencari teman dan memperbanyak relasi
2. Sebagai media diskusi antar teman. Salah satu fitur facebook yaitu group yang berfungsi seperti forum dan kemudian para pengguna dapat langsung bediskusi dalam forum tersebut.
3. Sebagai media untuk menjalin suatu hubungan. Contohnya facebook merupakan media dalam mencari pasangan atau pacar.
4. Sebagai media untuk belajar. Facebook dapat digunakan sebagai media belajar bagi para pengguna dalam mempelajari ilmu yang belum pernah dipelajari oleh para pengguna sebelumnya.

b) Instagram

Instagram merupakan media untuk mengambil foto dan mengirimnya dalam waktu yang cepat. Instagram memiliki 5 menu utama yang ditampilkan yaitu (Puspitarini & Nuraeni, 2019) :

1. *Home Page*

*Homepage* yaitu halaman utama yang menampilkan foto atau video dari pengguna lain yang diikuti. Cara melihat home page ini yaitu dengan menggeser layar ke arah atas dan bawah.

2. *Comments*

Video dan foto yang sudah di upload ke instagram dapat langsung dikomentari oleh pengguna lain di dalam kolom komentar yang sudah tersedia.

3. *Explore*

*Explore* merupakan sekumpulan video dan foto yang populer yang mendapatkan like yang banyak.

4. Profil

Informasi terkait pengguna instagram dapat diketahui dari profil.

5. *News Feed*

*News Feed* yaitu fitur yang menampilkan notifikasi terkait berbagai aktifitas yang dilakukan oleh pengguna.

2) *Blog*

*Blog* adalah media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk mengupload aktifitas sehari-hari, berkomentar dan berbagi antar pengguna lain, seperti berbagi tautan website, informasi dan sebagainya. Penggunaanya dapat bebas meluapkan pikirannya ke dalam tulisan di situs web tersebut. Contohnya yaitu [wordpress.com](http://wordpress.com), [kompasiana.com](http://kompasiana.com) dan yang lainnya (Chandra, 2017).

3) *Microblogging*

Merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi pengguna untuk menulis dan mengupload suatu aktifitas serta pendapatnya. Contoh *microblogging* yaitu merujuk pada munculnya twitter yang hanya menyediakan fasilitas penulisan pesan yaitu maksimal 140 karakter.

Twitter merupakan media yang berfungsi sebagai wadah untuk menyampaikan aspirasi, melihat karakter para pengguna dan sebagai media hiburan. Salah satu fitur yang sangat menarik dalam media sosial twitter yaitu fitur *follower*. Fitur tersebut dapat memberikan gambaran bagi pengguna yang mempengaruhi daya tarik tertentu. Twitter tak terbatas ruang dan waktu, penyampaian informasi yang cepat, sebagai wujud eksistensi diri serta dapat menambah relasi (Nurhadi, 2017).

4) *Media sharing*

*Media sharing* memungkinkan para penggunanya untuk sharing dan menyimpan media, seperti dokumen, audio, video dan gambar secara *online*. Contoh dari *media sharing* ini yaitu youtube dan whatsapp.

1) Youtube

merupakan salah satu media sosial yang dalam perkembangannya telah menciptakan berbagai dampak atau

nilai-nilai bagi para pengguna, situs video youtube merupakan media sosial berbasis video yang di desain untuk berbagi video dengan sesama pengguna ataupun rekan komunitas dan saling memberi komentar satu dengan lainnya terkait hasil pengunggahan video (Chandra, 2017).

## 2) Whatsapp

Whatsapp adalah sebuah aplikasi yang berfungsi untuk mengirim dan menerima pesan berupa teks, akan tetapi fitur whatsapp yang menarik dan variatif yaitu mengirim dan menerima media seperti, video, dokumen dan lokasi, serta panggilan suara dan video (Nurjannah et al., 2019).

## 5) Penanda sosial (*Social Bookmarking*)

Penanda sosial atau *social bookmarking* yaitu media sosial yang bekerja untuk mengorganisir, menyimpan, mengelola dan mencari informasi atau berita secara online. Situs sosial bookmarking yang sangat populer yaitu *Delicious.com*, *StumbleUpon.com*, *digg.com* dan di Indonesia yang paling populer yaitu *LintasMe*.

### a. Digg

Merupakan layanan *social bookmarking* website yang didalamnya terdiri atas berita, cerita, informasi dan lainnya. Pada layanan digg konten di dibuat oleh pengguna itu sendiri.

### b. Reddit

Merupakan layanan yang didalamnya berisi tentang hal yang biasanya populer atau trending di internet. Pada situs ini pengguna dilibatkan dalam berpendapat terkait informasi yang sedang trending.

## 6) Wiki

Wiki atau media konten bersama merupakan sebuah situs yang dimana kontennya merupakan hasil dari kolaborasi para penggunanya. Setiap pengguna web dapat mengubah atau

menyunting sebuah konten yang sudah dipublikasi. Contohnya yaitu Wikipedia.

d. Fungsi media sosial

Menurut honeycomb dalam Rahadi, (2017) terdapat tujuh fungsi media sosial yaitu:

- 1) *Identity* menggambarkan pengaturan identitas diri para pengguna dalam suatu media sosial menyangkut nama, usia, jenis kelamin, profesi, lokasi serta foto atau gambar.
- 2) *Conversations* menggambarkan pengaturan para pengguna berkomunikasi dengan pengguna yang lain dalam media sosial.
- 3) *Sharing* menggambarkan pertukaran, pembagian, dan penerimaan konten berbentuk teks, gambar dan video yang dilakukan oleh para pengguna.
- 4) *Presence* menggambarkan apakah para pengguna dapat mengakses pengguna yang lain.
- 5) *Relationship* menggambarkan para pengguna saling terhubung dengan pengguna yang lain.
- 6) *Reputation* bagaimana pengguna dapat mengenali diri mereka sendiri dan juga orang lain.
- 7) *Group* menggambarkan pengguna dapat membentuk komunitas serta sub-komunitas yang bersumber pada latar belakang, minat, ataupun demografi.

e. Dampak penggunaan media sosial

Di zaman sekarang penggunaan media sosial telah menjadi fenomena di khalayak para anak muda. Menurut Azka et al., (2018) salah satu pengguna media sosial merupakan mahasiswa. Penggunaan media sosial tidak terlepas dari 2 hal yaitu dampak positif dan negatif. Adapun dampak media sosial bagi bagi mahasiswa, yaitu:

- 1) Dampak positif

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, dan sebagai media penyebaran informasi akademik. Media sosial juga bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap berbagai permasalahan yang muncul selama proses belajar mengajar, media sosial juga dapat menemukan peluang-peluang baru untuk meningkatkan kinerja dalam bidang pendidikan (Meilinda, 2018).

2) Dampak negatif

Terdapat dampak negatif yang bisa muncul diantaranya adalah keinginan untuk bisa mengunggah foto terbaik dari dirinya sehingga mendapatkan pujian atau like yang banyak, tekanan untuk menunjukkan hal terbaik dari dirinya, ditambah mereka kerap membuka profil orang lain ataupun selebritis yang mereka ikuti di media sosial, setelah itu pencapaian yang diraih oranglain, hal tersebut dapat membuat individu membandingkan kondisi dirinya sendiri dengan orang lain sehingga memunculkan perasaan iri yang akan berpengaruh pada kondisi kesehatan mental (Budury et al., 2019).

Kemudian dampak negatif yang lain yaitu *overtime*, lupa waktu, mengabaikan kewajiban sebagai mahasiswa yang harus menyelesaikan berbagai tugas akademik, berkurangnya kualitas hubungan dengan orang lain di dunia nyata (Halimah, 2021). Media sosial juga dapat menimbulkan kecanduan sehingga dapat merubah cara berfikir serta perilaku seseorang (Andiarna et al., 2020).

f. Tipe pengguna media sosial

Menurut Askalani dalam Tenis, (2018) tipe pengguna media sosial dibagi menjadi 2 yaitu:

1) Pengguna aktif

Pengguna aktif adalah pengguna yang terlibat aktif secara online dalam mengakses media sosial, seperti mengunggah foto, video



ataupun status, memberi atau menerima komentar dari netizen, serta menggunakan fitur chat untuk berinteraksi dengan pengguna lain.

## 2) Pengguna pasif

Pengguna pasif adalah kebalikan dari pengguna aktif. Pengguna pasif adalah aktivitas di media sosial hanya sekedar melihat info, menjelajahi laman akun miliknya ataupun milik pengguna lain, melihat konten, tanpa melakukan interaksi apapun dengan pengguna yang lainnya.

## 2. Intensitas penggunaan media sosial

### a. Definisi intensitas penggunaan media sosial

Intensitas adalah frekuensi yang digunakan atau tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas tertentu dikarenakan suatu dorongan internal dari dalam diri dan aktivitas tersebut biasanya dilakukan secara terus-menerus (Wahyuni & Harmaini, 2017).

Intensitas penggunaan media sosial adalah besarnya perhatian dan minat seseorang dalam menggunakan media sosial, dilihat dari kedalaman atau penghayatan penggunaan media sosial tersebut. Aspek intensitas media sosial dapat dilihat pada dalamnya perhatian dan penghayatan ketika menggunakan media sosial serta banyaknya durasi dan frekuensi dalam menggunakan media sosial (Abidah & Aziz, 2020).

Menurut penelitian *Georgia Institute of Technology* dalam (Liang, 2021) menggolongkan penggunaan internet salah satunya media sosial menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas media sosial yang digunakan, antara lain :

#### 1) Intensitas ringan (*Light user*)

*Light user* yaitu pengguna internet yang mengakses media sosial  $\leq 3$  jam/hari.

#### 2) Intensitas sedang (*Medium user*)

*Medium user* yaitu pengguna internet yang mengakses media sosial 3-6 jam per/hari

3) Intensitas tinggi (*Heavy User*)

*Heavy User* yaitu pengguna internet yang mengakses media sosial  $\geq$  6 jam/hari.

b. Indikator intensitas

Menurut Noormiyanto, (2018) terdapat beberapa indikator intensitas, yaitu:

1) Motivasi

Motivasi merupakan keadaan atau kondisi dalam diri manusia yang mendorong dalam melakukan sesuatu hal. Motivasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu motivasi intrinsik serta motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan suatu dorongan yang berasal dari dalam individu dalam melakukan aktifitas tertentu. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan suatu keadaan yang mendorong individu dalam melakukan tindakan dikarenakan adanya rangsangan dari luar.

2) Durasi

Durasi kegiatan yaitu lamanya pengguna dalam melakukan suatu kegiatan atau aktifitas tertentu. Durasi kegiatan dapat dinyatakan dalam rentang waktu tertentu yaitu perjam, permenit, perhari ataupun perminggu.

3) Frekuensi

Frekuensi kegiatan merupakan seberapa seringnya seseorang melakukan kegiatan dalam periode waktu tertentu.

4) Presentasi

Presentasi yang dimaksud yaitu keinginan, harapan atau target yang akan dicapai terhadap kegiatan yang dilakukan.

5) Arah sikap

Sikap merupakan suatu kesiapan seseorang untuk bertindak pada waktu tertentu terhadap hal-hal yang bersifat negatif ataupun positif. Yang dimaksud negatif misalnya terdapat kecenderungan untuk menghindari atau bahkan tidak menyukai suatu objek tertentu.

Sedangkan positif yaitu kecenderungan menyenangi ataupun mengharapkan suatu objek tertentu.

6) Minat

Minat dapat timbul apabila seseorang tertarik pada sesuatu sesuai dengan kebutuhannya atau seseorang dapat merasakan bahwa sesuatu yang diminati memiliki makna bagi dirinya.

c. Alat ukur intensitas media sosial

Kuisisioner *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) yang dikembangkan oleh (Olufadi, 2016). Kuisisioner ini memiliki 29 item pertanyaan valid yang mengindikasikan frekuensi penggunaan situs media sosial. Kuisisioner *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) memiliki 5 komponen yang dijadikan sebagai parameter (Olufadi, 2016) yaitu :

1) Relaksasi dan periode bebas (*Relaxion and free periods*)

Menggambarkan terkait situasi seseorang terlalu kurang sibuk, santai atau mempunyai waktu luang dalam memanfaatkan kesempatan menggunakan media sosial.

2) Periode terkait akademik (*academic-related periods*)

Berisi item yang berkaitan dengan penggunaan media sosial selama periode atau kegiatan terkait akademik.

3) Penggunaan terkait tempat umum (*Public-places-related use*)

Berisi item yang berkaitan dengan penggunaan media sosial selama ditempat umum.

4) Periode yang berhubungan dengan stress (*Stress-related periods*)

Berisi item yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dengan stress yang dialami.

5) Motif untuk digunakan (*Motives for use*)

Terdiri dari 4 item yang berisi terkait alasan seseorang cenderung menggunakan media sosial.

Untuk penilaian skor pada instrumen SONTUS mengacu pada skala likert dengan rentang jawaban 0 hingga 11. Kemudian, setelah seluruh

responden mengisi setiap item pada kuisioner sesuai rentang skala likert. Lalu, selanjutnya dilakukan pengskoran yang dimana setiap item-item kuisioner *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) diberi skor dan juga angka dengan keterangan yaitu 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. Setelah setiap item kuisioner mendapat skor, selanjutnya adalah penilaian skor setiap item dari 5 komponen yang kemudian dilakukan perjumlahan dari 5 komponen secara keseluruhan yang berkisar 5- 23. Kemudian, total dari kelima komponen tersebut menunjukkan aspek skala tingkatan penggunaan media sosial pada responden. Lalu, untuk interpretasi kategori skor yang terdapat pada instrumen *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) yaitu :

Skor 5 - 9	= Intensitas rendah ( <i>light user</i> )
Skor 10-14	= Intensitas sedang ( <i>medium user</i> )
Skor 15-19	= Intensitas tinggi ( <i>heavy user</i> )
Skor >19	= Intensitas sangat tinggi

### 3. Konsep Stress

#### a. Definisi stress

Menurut Lazarus (1976) dalam (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. Lazarus berpendapat bahwa stress dapat terjadi jika individu mengalami tuntutan yang melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian terhadap diri, hal ini berarti bahwa stress dapat terjadi jika terdapat kesenjangan ataupun ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa stress merupakan suatu reaksi alamiah dari tubuh yang tidak menyenangkan yang yang disebabkan oleh berbagai

yang tuntutan dan menghasilkan respon yang saling berkaitan, baik respon fisiologis, psikologis atau perilaku pada individu.

b. Penyebab stress

Penyebab terjadinya stres pada individu disebut dengan stresor. Stresor merupakan kumpulan berbagai macam hal yang menimbulkan tekanan pada seseorang dan menimbulkan respon yaitu disebut dengan stres. Asal dari stresor tersebut bisa dari luar atau disebut stresor eksternal maupun dari dalam yang disebut stresor internal (Andriana & Prihantini, 2021). Stresor eksternal timbul karena adanya interaksi seseorang dengan lingkungannya. Hal tersebut bisa menimbulkan trauma bagi individu seperti kehilangan orang yang dicintai ataupun kehilangan pekerjaan. Sedangkan stresor internal adalah stresor yang disebabkan dari dalam diri individu, contohnya kecemasan, marah, rasa bersalah yang dapat menimbulkan tekanan bagi individu (Andriana & Prihantini, 2021).

Menurut Musabiq & Karimah, (2018) dalam konteks mahasiswa terdapat empat sumber stressor pada mahasiswa antara lain, yaitu:

1) Stressor interpersonal

Interpersonal adalah stressor yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orangtua atau pacar.

2) Stressor intrapersonal

Intrapersonal adalah stressor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur dan kesehatan menurun.

3) Stressor akademik

Akademik adalah stressor yang berhubungan dengan aktifitas perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, contohnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak dan materi pembelajaran yang sulit.

4) Stressor lingkungan

Lingkungan adalah stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman.

c. Tanda dan gejala stress

Tanda dan gejala stres berbeda pada setiap individu, masing-masing individu dapat memberikan penilaian mengenai tanda dan gejala stres yang dialaminya, Adapun tanda dan gejala stres dapat berupa (Andriana & Prihantini, 2021) :

- 1) Gejala fisik yang ditemukan pada individu yang mengalami stres meliputi tekanan darah yang meningkat, ataupun ketegangan dari otot tubuh.
- 2) Gejala psikologis meliputi mudah marah, cemas, menurunnya rasa percaya diri, hipersensitif, kehilangan kreativitas, menarik diri dari pergaulan, menangis tiba-tiba.
- 3) Gejala kognitif meliputi kehilangan konsentrasi, kehilangan minat terhadap bermacam hal yang disenangi dan mudah tersinggung.

d. Jenis stress

Penggolongan stress terdiri dari 2 jenis, yaitu (Nasir & Muhith, 2011) :

- 1) Eustress.

Eustress adalah stress yang baik dan bersifat positif. Stress diartikan positif apabila 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. Eustress membuat individu menjadi lebih bersemangat dan meningkatkan konsentrasi dalam belajar.

- 2) Distress

Distress adalah stress yang bersifat negatif dan tidak menyenangkan. Distress merupakan akibat dari sebuah proses yang memaknai sesuatu

yang buruk, di mana respon yang digunakan selalu negatif. Distress dapat menempatkan pikiran dan perasaan individu pada tempat dan suasana yang cukup sulit serta dipicu oleh tuntutan yang tidak sesuai dengan kenyataan. Distress dapat memberikan berbagai efek negatif seperti menjadi kecemasan, tekanan darah tinggi, mudah marah dan sulit berkonsentrasi (Seto et al., 2020). Tingkat distress yang tinggi pada mahasiswa dapat berdampak pada kecemasan dan depresi, gaya hidup yang buruk, kesulitan tidur, perasaan tidak berdaya, sakit kepala, dan berpuncak keinginan untuk bunuh diri.

e. Respon stress

Respon stress dapat berguna sebagai indikator terjadinya stress pada individu dalam mengukur parameter tingkat stress yang dialami. Menurut Stuart, (2016) respon stress dapat dibagi menjadi 4 komponen yaitu:

1) Respon kognitif

Respon kognitif merupakan salah satu faktor yang memainkan peran sentral dalam proses adaptasi. Faktor yang dianggap berpengaruh pada kejadian yang dapat menimbulkan stress dan respon emosional, fisiologis, perilaku dan sosial. Penilaian kognitif ini merupakan meditasi secara fisiologis antara manusia dengan lingkungannya pada saat menghadapi stress. Kondisi ini menunjukkan bahwa kerusakan dari situasi ditentukan berdasarkan pemahaman individu tentang suatu situasi membahayakan. Contohnya ancaman, tantangan, bahaya atau kehilangan.

2) Respon fisiologis

Respon fisiologis melibatkan beberapa interaksi dari akses neuroendokrin yang melibatkan pertumbuhan hormon, seperti prolaktin, hormon luteinizing, hormon adrenokortikotropik, hormon stimulus folikel, hormon stimulus tiroid, vasopressin, oksitosin, insulin, epinefrin, norepinefrin dan neurotransmitter lainnya yang berada di otak. Respon *fight or flight* menstimulus divisi simpatetik

sistem saraf otonom dan meningkatkan aktifitas aksis pituitari adrenal. Sebagai tambahan telah dibuktikan bahwa stress mempengaruhi sistem kekebalan tubuh yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam melawan suatu penyakit.

### 3) Respon perilaku

Respon perilaku ini merupakan respon yang dihasilkan dari respon fisiologis dan emosional dan analisis dari respon kognitif yang dapat menimbulkan stress.

### 4) Respon sosial

Menurut Mechanic (1977) dalam (Stuart, 2016) respon sosial terhadap stress terbagi menjadi 3, yaitu :

#### a) Mencari makna

Seseorang mencari informasi mengenai masalah yang terjadi. Hal ini diperlukan untuk menyiapkan strategi koping, hanya dengan memiliki pandangan yang terjadi maka seseorang dapat merespon dengan tepat.

#### b) Atribusi sosial

Seseorang mencoba untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan pada situasi yang dialami, yang dimana seseorang melihat masalah yang dialami sebagai akibat dari pengabaian nya sendiri yang kemungkinan akan terhambat dalam penggunaan koping yang tepat. individu akan lebih cenderung melihat masalah sebagai tanda dari kegagalan pribadi dan menyalahkan diri sendiri serta berperilaku pesimis, pasif dan juga menarik diri.

## f. Tingkat stress

Menurut Andriana & Prihantini, (2021) stres dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu:

### 1) Stres ringan

Stres ringan adalah gejala stres yang tidak mengusik fisiologis dari seseorang. Indikasi ini biasanya hanya berupa tanda-



tanda yang ringan pada setiap orang, misalnya lupa atau tertidur pada saat beraktivitas.

2) Stres sedang

Stres sedang adalah gejala stres yang muncul hingga beberapa jam hingga sampai beberapa hari. Gejala stres sedang juga dapat mengganggu fisiologis dari seseorang, misalnya kurang fokus/konsentrasi, siklus menstruasi terganggu, serta pencernaan terganggu. Contoh dari stresor stres sedang yaitu tugas yang terlalu banyak atau gagal melaksanakan tanggung jawab di dalam pekerjaan.

3) Stres berat

Stres berat adalah gejala stres kronis yang muncul beberapa hari sampai berbulan-bulan. Pada stress berat gejala yang muncul akan semakin berat daripada sebelumnya. Gejala yang muncul antara lain jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, kecemasan meningkat serta mudah panik.

g. Tahapan stress

Adapun model stress yang diperkenalkan menurut selye dalam Lumban Gaol, (2016) adalah *General Adaptation Syndrome* atau disingkat dengan istilah GAS. Berikut ini terdapat 3 tahap stres respons, antara lain :

1) Tanda bahaya (*Alarm*)

Tahapan awal stres respons adalah *alarm*. *Alarm* merupakan suatu keadaan yang tidak diinginkan dan keadaan tersebut terjadi ketika terdapat perbedaan antara kenyataan yang sedang dialami. Dampaknya, tubuh akan menerima rangsangan dan secara alami mengaktifkan respon *flight-or-fight* karena terdapat kondisi yang berpotensi mengancam kondisi tubuh. Pada tahap alarm ini gejala yang timbul seperti sakit di dada, jantung berdebar-debar, sakit kepala, disfagia (kesulitan dalam menelan), kram dan lain sebagainya.

2) Perlawanan (*Resistance*)

Tahap kedua stress respon adalah perlawanan (*resistance*). Tahap *resistance* terjadi pada saat tahap *alarm* tidak berakhir ataupun terus berlangsung. Akibatnya, kekuatan fisik dikerahkan untuk melanjutkan kerusakan karena rangsangan yang membahayakan. Kejadian ini terjadi karena pada tahap *resistance* terjadi konflik dengan tahap *alarm*. Oleh sebab itu, selama proses perlawanan di tahap *resistance* terdapat kemungkinan timbulnya suatu penyakit, misalnya seperti radang sendi, kanker serta hipertensi.

### 3) Kelelahan (*Exhaustion*)

Tahap ketiga adalah kelelahan (*Exhaustion*). Tahap *exhaustion* terjadi ketika stres masih berlangsung terus-menerus, kemudian selanjutnya stres berada pada tahap akhir. Berdasarkan *General Adaptation Syndrome*, di tahap *exhaustion* ini tubuh sudah mengalami kelelahan. Kondisi tersebut terjadi karena tubuh sudah benar-benar tidak sanggup lagi mengadakan perlawanan terhadap sumber stres. Atau dengan kata lain, tubuh sudah menyerah karena kehabisan kemampuan untuk menghadapi serangan yang sedang mengancam.

### h. Cara mengatasi stress

Menurut Priscilla & Widjaja, (2020) Stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak buruk terhadap performa seseorang dalam aktivitasnya sehari-hari salah satunya seperti, belajar. Banyaknya dampak buruk yang ditimbulkan membuat stres menjadi suatu hal penting yang harus diatasi. Dalam mengatasi stress pada seseorang berbeda-beda. Berikut ini terdapat dua koping stress, antara lain:

#### 1) Koping yang berfokus pada emosi (*Emotion-focused coping*)

Digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap stress. Pengaturan ini melalui perilaku seseorang, seperti penggunaan obat, bagaimana menghapus pengalaman yang tidak menyenangkan, melalui strategi secara kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, individu lebih cenderung untuk mengatur emosinya.

## 2) Koping yang berfokus pada masalah (*Problem-focused coping*)

Untuk mengurangi stressor, individu dapat mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu juga akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.

Manajemen stres adalah sebuah tehnik untuk menerapkan koping yang adaptif pada seseorang agar mampu mengatasi stres. Koping adaptif merupakan mekanisme yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan (Budi, 2020). Penerapan koping adaptif untuk mengatasi stres misalnya dengan bersosialisasi, relaksasi otot, manajemen stres dalam grup dan meditasi.

### i. Stressor pada mahasiswa

Stress merupakan suatu kondisi yang menyebabkan adanya ketidaksesuaian situasi yang sedang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial yang ada dalam diri individu tersebut. Salah satu jenis stress yang sering terjadi di kalangan remaja adalah stressor akademik. Berbagai sumber menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres seperti masalah akademik karena tidak dapat menyelesaikan tugas, prestasi akademik yang buruk, tuntutan orang tua agar menyelesaikan studi dengan cepat, dosen yang tidak tepat waktu serta masalah kesehatan (Bawuna et al., 2017). Adapun dampak Stress pada mahasiswa yaitu:

#### 1) Dampak negatif

Dampak negatif stres pada mahasiswa yaitu berupa peningkatan kreatifitas dan memicu pengembangan diri mahasiswa, selama stress yang dialami masih dalam batas kapasitas individu peningkatan jumlah stress akademik tentunya dapat menurunkan kemampuan akademik yang sangat berpengaruh terhadap prestasi pada mahasiswa. Jika stress dirasa terlalu berat dapat terjadi gangguan memori, penurunan konsentrasi,

penurunan dalam menyelesaikan masalah dan penurunan kemampuan akademik (Ambarwati et al., 2017).

## 2) Dampak positif

Selama proses pembelajaran akademik, dampak positif stress bisa dirasakan oleh mahasiswa apabila jumlah stress tersebut tidak melebihi kemampuan. Jumlah stress yang cukup atau normal dapat mengaktifkan kinerja otak. Menurut Schwabe & Wolf dalam (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.

## j. Alat ukur tingkat stress

Kuesioner tingkat stress menggunakan instrument PSS-10 (*Perceived 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. Cohen membagi 3 indikator stress yang disebut “*The perceived stress scale*”, antara lain:

1) Perasaan emosi yang tidak dapat diprediksi (*Feeling of unpredictability*)

Merupakan perasaan emosi yang tidak bisa diprediksi oleh seseorang terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara tiba-tiba, biasanya seseorang tersebut menjadi putus asa dan menjadi tidak berdaya.

2) Perasaan tidak terkontrol (*Feeling of uncontrollability*)

Merupakan perasaan yang tidak bisa dikontrol atau dikendalikan oleh seseorang. Terjadi ketika seseorang tidak mampu dalam mengendalikan dirinya sendiri atas berbagai tuntutan lingkungan sehingga berefek terhadap perilaku seseorang.

3) Perasaan tertekan (*Feeling of overloaded*)

Merupakan perasaan tertekan yang dialami oleh seseorang yang ditandai berbagai gejala seperti perasaan tertekan, harga diri rendah, perasaan sedih, cemas dan gejala lainnya. Seseorang dengan perasaan tertekan lebih mudah sekali mengalami stress.

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

Di era perkembangan teknologi, generasi muda menunjukkan minatnya terhadap konektivitas internet, termasuk penggunaan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial adalah besarnya perhatian dan minat seseorang dalam menggunakan media sosial, dilihat dari kedalaman atau penghayatan penggunaan media sosial tersebut. Menurut penelitian Wolfers & Utz, (2022) dengan banyaknya fitur yang disediakan, media sosial dapat menyebabkan stressor bagi penggunanya. Hal tersebut dapat mengaktifkan system syaraf simpatis, kemudian sistem *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical (HPA)* akan aktif dan tubuh mengeluarkan hormon stres, seperti hormon *epineprin* dan *norepineprin* dapat berakibat pada penurunan fungsi kekebalan tubuh, dapat meningkatkan

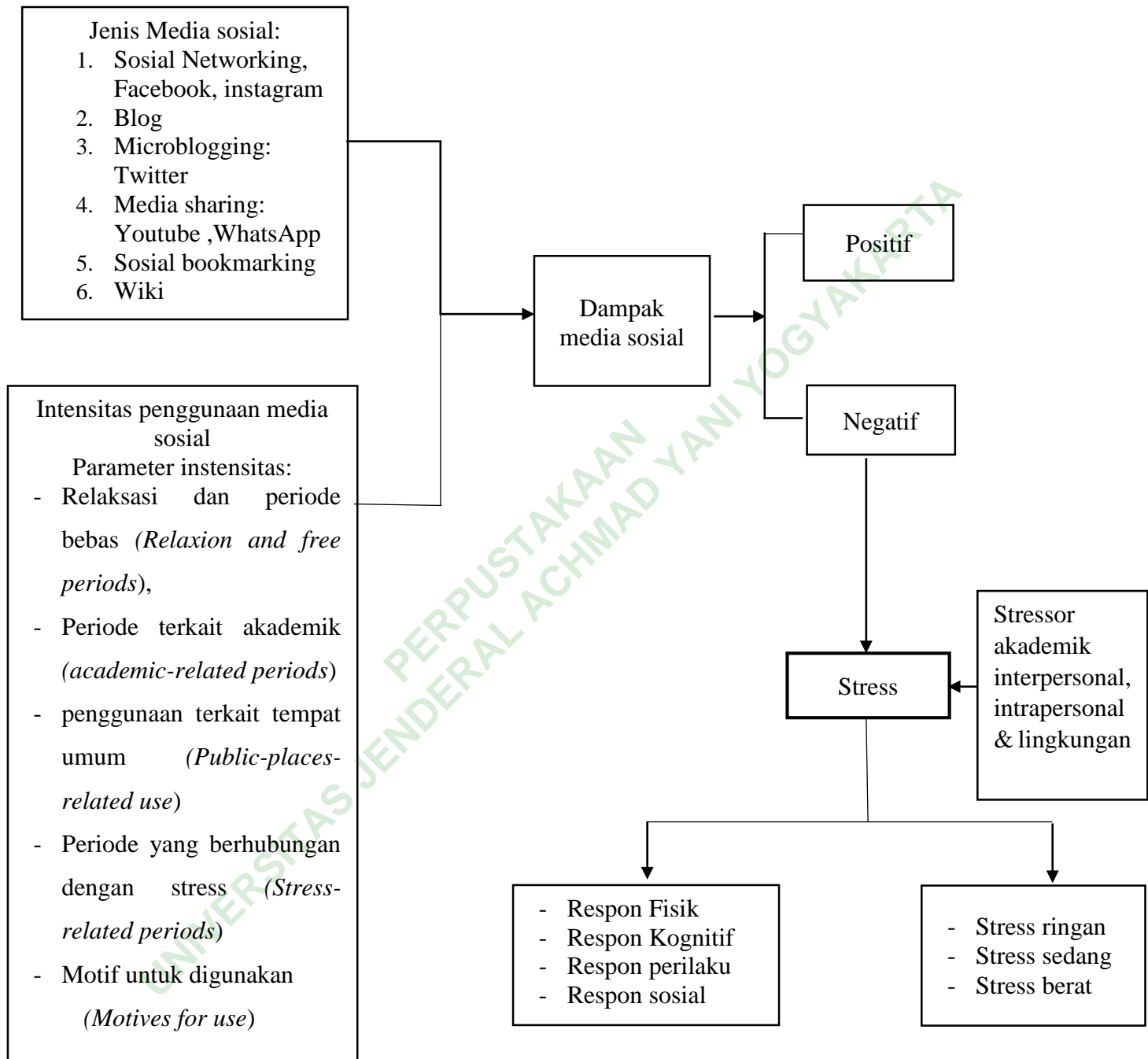
detak jantung, ketidakseimbangan biokimia tubuh serta perubahan emosional pada seseorang (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Menurut penelitian O’Keeffe & Clarke (2011) dalam Sari & Saputri, (2021) intensitas internet dan media sosial menjadi penyebab munculnya ketakutan dan stres. Pada saat seseorang mengalami stress, maka seseorang tersebut akan melakukan suatu perilaku yaitu koping. Koping adalah respon tingkah laku seseorang dalam mengatasi stress. Koping yang dilakukan oleh seseorang terhadap stressor, terkadang membuat seseorang tersebut mengalami suatu ketergantungan atau kecanduan. Menurut penelitian (Ema et al., 2017) tidak adanya kontrol terhadap diri yang kuat dalam penggunaan media sosial dapat menyebabkan terjadinya ketergantungan atau kecanduan media social

Lebih jauh dijelaskan dalam penelitian Essau (2008) dalam Hadi, (2020) menegaskan bahwa kecanduan adalah aspek perilaku kompulsif. Pernyataan tersebut sesuai dengan pandangan O’Guinn dan Faber (1989) dalam Oulasvirta et al., (2012) yang mendefinisikan perilaku kompulsif sebagai respons terhadap dorongan atau keinginan yang tidak terkendali untuk memperoleh, menggunakan, merasakan atau melakukan suatu aktifitas yang menyebabkan individu untuk melakukan tindakan yang berulang yang pada akhirnya akan merugikan individu. Ketergantungan berlebihan yang tidak dapat dihindari oleh para pengguna, dapat menimbulkan efek negatif yaitu berupa tekanan psikologis seperti stress hingga depresi.

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan 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.

## B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : (Puspitarini & Nuraeni, 2019), (Windarwati et al., 2020), (Meilinda, 2018), (Budury et al., 2019), (Nasir & Muhith, 2011), (Stuart, 2016), (Musabiq & Karimah, 2018), (Priscilla & Widjaja, 2020), (Andriana & Prihantini, 2021) & (Olufadi, 2016)

### C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini menjelaskan terkait hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Sesuai dengan tujuan penelitian, Maka hubungan antar variabel yang diteliti dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 2 Kerangka konsep

### D. Hipotesis / Pertanyaan Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat stress mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.