

## **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 tridarma 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	3	3,1	
Twitter	2	2,1	
Total	96	100	

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 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 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
Intensitas sangat tinggi	11	11,5
Total	96	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui 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 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 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	<i>Mean</i>	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 tekanan mental (stress)	8,44	1	11
12	Menggunakan media sosial saat berada di tempat tidur menjelang tidur	7,69	1	11

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.3 dari kuisioner SONTUS, terdapat 3 item kuisioner 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 kuisioner *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 kuisioner Tingkat stress pada mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (n=96)**

No item	Item Pertanyaann	<i>Mean</i>	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 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.

### 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 & Djibran, (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. Jenis media sosial yang digunakan pada mahasiswa keperawatan**

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa jenis media sosial yang paling sering mahasiswa gunakan adalah *Whatsapp* sebanyak 76 orang (79,2%). 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 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 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. 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 menjelang 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 stres 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 stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang mayoritas memiliki kategori tingkat stres sedang sebanyak 58 mahasiswa (57,4%) mengalami tingkat stres 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 persentase 14,8%. Stres 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 kuisisioner bahwa mahasiswa keperawatan UNJAYA memiliki pengelolaan stress yang baik. Hal ini sejalan dengan teori Andriana & Prihantini, (2021) 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 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-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 penggunaanya (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 mengingatkan 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.