

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era globalisasi ini teknologi sudah semakin maju dengan adanya teknologi komunikasi dan internet membuat kehidupan menjadi lebih mudah, efektif dan efisien. Meskipun begitu, internet memiliki dampak positif dan negatif bagi kehidupan manusia (Azka et al., 2018). Hootsuite (*We Are Social*) merupakan situs web layanan manajemen konten yang menyediakan layanan media *online* yang terhubung dengan berbagai situs jejaring sosial dan secara teratur menyajikan data serta tren dalam memahami perilaku internet, media sosial dan *e-commerce* setiap tahunnya.

Pengguna internet secara *Global* mencapai 4,66 miliar atau 59,5% dari total populasi sebesar 7,83 miliar. Menurut Hootsuite (*We Are Social*), pengguna internet di Indonesia telah mencapai 202,6 juta atau 73,7% dari total populasi sebesar 274,9 juta, adanya peningkatan jumlah pengguna internet sebesar 15,5% atau 27 juta jiwa pada Januari 2020 hingga Januari 2021. Dari total tersebut, sebanyak 195,3 juta jiwa atau

96,4% mengakses internet dengan menggunakan perangkat *mobile* berjenis *smartphone* (We Are Social & HootSuite, 2021). Internet juga mempunyai layanan yang sering digunakan para penggunanya yaitu dikenal sebagai media komunikasi yang biasa disebut media sosial.

Media sosial adalah saluran komunikasi digital yang muncul dengan menciptakan tempat berbagai informasi yang berorientasi pada pengguna dimana setiap orang dapat menghasilkan atau berlangganan, konten atau informasi dan bentuk komunikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna berbagi informasi, membuat konten dan melakukan percakapan. Pada beberapa platform media sosial yang populer seperti *Facebook*, *WhatsApp*, *Instagram*, *Youtube*, *Twitter*, *Telegram*, dll (Riaz et al., 2018). Tidak bisa dipungkiri bahwa media sosial memiliki pengaruh yang besar terutama bagi para remaja, media sosial telah menjadi candu yang membuat penggunanya tiada hari tanpa membuka media sosial (Winda Fronika, 2019).

Pengguna media sosial yang aktif secara global terdapat 4,20 miliar atau 53,6%. Menurut data Hootsuite (*We Are Social*), pengguna media sosial di Indonesia terdapat 170 juta atau 61,8 % yang aktif dalam media sosial, adanya peningkatan jumlah pengguna media sosial yang aktif sebesar 6,3% atau 10 juta jiwa pada Januari 2020 hingga Januari 2021. Populasi pengguna media sosial urutan kedua yang paling banyak menggunakan yaitu pada usia 18-24 tahun yang termasuk usia remaja.

Penggunaan media sosial telah mengubah dan merevolusi pola komunikasi di banyak kalangan terutama pada kalangan remaja. (Plaisime et al., 2020). Masa remaja merupakan periode pembentukan identitas pribadi baik secara aspek fisik, emosional dan kognitif. Dengan seiring berkembangnya teknologi sehingga sebagian para remaja pun bertumpu pada media sosial. Efek dari pengguna media sosial dapat beresiko lebih besar mengalami gangguan mental seperti kecemasan (Keles et al., 2020).

Kecemasan merupakan yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan ini juga dapat terjadi atau disertai dengan kondisi situasi kehidupan atau berbagai gangguan kesehatan. Kecemasan memiliki intensitas yang berbeda-beda atau dibagi menjadi kecemasan ringan, sedang, berat hingga dapat menyebabkan kepanikan diri sendiri dan terkadang dapat menyebabkan gangguan dalam pekerjaan atau beraktivitas (Anggraeini, 2018).

Berdasarkan data dari WHO, prevalensi kecemasan pada remaja usia 15-24 tahun secara global pada tahun 2017 sebesar 3% laki-laki dan 5% perempuan, terdapat 8.114.774 kasus di Indonesia (WHO, 2017). Menurut data Kementerian Kesehatan pada tahun 2013, jumlah penderita kecemasan di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 6% dari penduduk usia 15 tahun ke atas, sekitar 14 juta orang mengalami

gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan (Wicaksono et al., 2020).

Dengan adanya seseorang mempunyai gangguan kecemasan membuat dirinya menjadi ketergantungan dengan media sosial karena takutnya dalam ketinggalan berita atau kurang *update* di media sosial. Semakin bergantung dalam media sosial maka akan semakin lama juga intensitas penggunaan media sosial terhadap dirinya. Pengguna di Indonesia pada tahun 2021 ini menghabiskan waktu rata-rata menggunakan internet melalui perangkat apapun adalah 8 jam 52 menit dan waktu rata-rata menggunakan media sosial melalui perangkat apapun adalah 3 jam 14 menit menurut data yang diperoleh dari (We Are Social & HootSuite, 2021). Salah satu dampak penggunaan media sosial terlalu lama adalah emosi yang dikeluarkan melalui media sosial dapat menyebar tanpa disadari dan akan mulai membandingkan apa yang terjadi dalam hidup mereka dengan apa yang terjadi dalam kehidupan orang lain (Ketut & Diniari, 2014).

Pada penelitian (Bagaskoro & Pradanita, 2016) tidak menunjukkan korelasi yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan cemas. Hal ini mungkin disebabkan karena adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan selain penggunaan media sosial. Faktor lain dari kecemasan yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa yaitu tuntutan akademik yang tinggi, pergantian teman akibat

berpindah tempat tinggal atau studi, penyesuaian dengan jurusan yang dipilih, adanya perubahan budaya antara budaya asal dan budaya tempat tinggal yang baru (Kholidah & Alsa, 2012).

Namun menurut penelitian (Ketut & Diniari, 2014), seseorang yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam sehari lebih cenderung merasa cemas. Semakin lama menghabiskan waktu menelusuri media sosial maka akan menghasilkan efek negatif terhadap suasana perasaan seperti adanya berkeinginan dapat menciptakan profil dengan sesuai dengan dirinya atau dipikirkannya. Secara statistik perbandingan ini signifikan yaitu mahasiswa pengguna internet dengan durasi yang lama lebih beresiko menjadi cemas.

Pada penelitian (Nguyen et al., 2020) menyarankan supaya masyarakat tidak menggunakan media sosial lebih dari 3 jam dalam sehari untuk menghindari adanya resiko kecanduan media sosial. Selain itu, bisa dapat mengakibatkan gangguan mental, gangguan kecemasan, stress, depresi untuk itu perlu mengontrol secara ketat waktu yang dihabiskan menggunakan media sosial dan membatasi postingan atau diskusi tentang masalah yang dapat menyebabkan gangguan mental. Temuan *literature* yang telah teliti menunjukkan gejala depresi dan kecemasan berhubungan dengan menggunakan media sosial yang berlebihan dan waktu pengguna media sosial yang berlebihan atau lebih

dari 3 jam merupakan resiko yang signifikan terhadap kecemasan dan depresi pengguna.

Peran kita sebagai kesehatan masyarakat dalam masalah ini adalah dengan memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan tentang bahayanya penggunaan media sosial dengan intensitas yang tinggi terhadap kecemasan sosial terutama bagi para remaja.

Menurut penelitian (Azka et al., 2018), mahasiswa yang mungkin lebih rentan terhadap kecanduan pada media sosial, karena mahasiswa pada usia remaja akhir masih berada pada fase *emerging adulthood* yaitu pada fase ini mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis. Pengguna media sosial dengan intensitas tinggi adalah individu dengan tingkat pendidikan tinggi, artinya semakin tinggi pendidikan maka semakin banyak juga kegiatan mereka dalam mengakses dan menggunakan media sosial. (Hartinah et al., 2019).

Dalam penelitian ini, subjek penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang merupakan *IT-Based Paperless University*, kampus berbasis *IT* yang sudah tidak menggunakan kertas. Tentunya menjadikan mahasiswa lebih sering menggunakan laptop, komputer maupun *handphonenya* untuk melakukan perkuliahan dan juga dengan disediakannya internet atau WiFi

tanpa batas di kampus menjadikan mahasiswa menggunakannya untuk bermain media sosial hingga lupa waktu.

Dampak media sosial saat ini dapat ditoleransi karena keadaan yang masih dalam pandemi Covid-19, membuat para pelajar/mahasiswa lebih banyak fokus kepada *smartphonenya* untuk melakukan pembelajaran dari rumah. Namun dengan begitu bisa dapat menjadikan alasan untuk menggunakan *smartphonenya* yang sebenarnya untuk belajar tapi digunakan bermain media sosial hingga lupa waktu, yang membuat tingkat intensitas dalam bermain media sosial tinggi dan dapat meningkatkan potensi risiko kecemasan (Nguyen et al., 2020).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, didapatkan bahwa semua mahasiswa merupakan pengguna media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Tiktok*, dll dengan rata-rata menghabiskan waktu bermain media sosial 10–12 jam per harinya. Diketahui bahwa dalam menggunakan media sosial mahasiswa merasa cemas apabila tidak bermain dalam sehari dan takutnya dalam ketinggalan informasi atau berita.

Pada penelitian (Hartinah et al., 2019), menyatakan mahasiswa perawat memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang, tidak hanya berfokus pada masalah fisik, tetapi juga masalah psikologis. Jika psikologis mahasiswa perawat terganggu maka akan

mengalami kendala dalam memberikan asuhan keperawatan. Oleh karena itu, calon perawat harus profesional dan harus sehat secara fisik maupun psikologis termasuk terhindar dari kecanduan media sosial.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja. Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas pengguna media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa UMKT?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa UMKT.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas penggunaan media sosial dalam waktu sehari pada mahasiswa Prodi S1 Keperawatan UMKT.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi S1 Keperawatan UMKT.

- c. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi S1 Keperawatan UMKT.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Sebagai bentuk pengetahuan bagi remaja mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sehingga diharapkan untuk dapat membatasi durasi dalam menggunakan media sosial setiap harinya untuk mencegah terjadinya tingkat kecemasan pada diri remaja.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memenuhi informasi dan literature bagi Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat sehingga dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya sebagai tambahan pustaka.

3. Bagi Peneliti

Sebagai bahan bagi peneliti untuk memperluas ilmu pengetahuan dan dapat mengimplementasikan ilmu yang telah di dapat.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Penelitian	Tahun dan Tempat Penelitian	Rancangan Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1	Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali	Ni Ketut Sri Diniari	2016, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	Cross Sectional	Durasi penggunaan media sosial dan kecemasan	<ul style="list-style-type: none"> • Secara statistic perbandingan ini signifikan • Hasil penelitian ini belum dapat menyimpulkan adanya hubungan durasi penggunaan media sosial dan kecemasan
2	Study Of Depression, Anxiety and Social Media Addiction Among Undergraduate Students	Tuan Hai Nguyen, Kuan-Han Lin, Ferry Fadlul Rahman	2020	Literature Review	Anxiety and social media addiction	<ul style="list-style-type: none"> • Symptoms of depression and anxiety are associated with excessive social media use • Excessive social media usage time, over three hours, is a significant risk to users' anxiety
3	Hubungan Intensitas penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Cemas Pada Mahasiwa <i>International Programs Of</i>	Bimo Baskoro, Vista Nurasti Pradanita	2016, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta	Analitik non-eksperimental dan cross sectional	Intensitas penggunaan media sosial dan gangguan cemas	<ul style="list-style-type: none"> • Hasil uji statistik tidak menunjukkan kolerasi yang bermakna. • Tidak ada hubungan intensitas pengguna

	<i>International Relations</i> Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2014					media sosial dengan gangguan cemas.
4	Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran	Siti Hartiinah, Aat Sriati, Cecep Eli Kokasih	2019, Universitas Padjadjaran	Deskriptif Kuantitatif	Tingkat gejala kecanduan media sosial	<ul style="list-style-type: none"> • Diketahui bahwa mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami gejala kecanduan media sosial sedang,