Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali

Ni Ketut Sri Diniari*
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/RSUP Sanglah

* Psikiater, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/RSUP Sanglah, Bali

Abstrak

Pendahuluan: Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik tahun 2014, sebesar 75% pengguna aktif internet di Indonesia mengakses media sosial setiap kali terhubung dengan internet. Akan tetapi, masih sedikit penelitian mengenai penggunaan media sosial di Indonesia dan potensinya yang relevan terhadap beberapa kondisi psikopatologi, seperti kecemasan dan berdasarkan hal tersebut penelitian ini dilakukan.

Metode: Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertamaProgram Studi Pendidikan DokterFakultas Kedokteran Universitas Udayana dan diambil secara *purpossive sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan kecemasan diukur dengan *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS-21).

Hasil: Sampel sebanyak 84 orang dengan rerata umur 19 tahun. Subyek sebagian besar menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari (54,8%) dan mengalami kecemasan (59,5%). Subyek yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari secara signifikan lebih besar kemungkinannya mengalami kecemasan dibandingkan dengan yang kurang dari 3 jam per hari, dengan OR 39,4 (95% CI = 10,856–142,817; p = 0,0001). Subyek yang dilibatkan berusia dewasa muda yang rentan terhadap kecemasan yang ditimbulkan oleh perubahan gaya hidup yang dipengaruhi penggunaan media sosial, dalam hal ini berpotensi sebagai sumber kecemasan dalam transisi dari remaja menjadi dewasa muda.

Simpulan: Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayanayang menggunakan internet dengan durasi lebih lama, lebih besar kemungkinannya menjadi cemas dan perbandingan ini signifikan secara statistik.

Kata kunci:durasi, media sosial, kecemasan

Pendahuluan

Kondisi mahasiswa fakultas kedokteran dianggap berbeda dengan mahasiswa di fakultas lainnya. Hal ini karena pendidikan kedokteran dikenal dengan lingkungan yang penuh stresor dan seringkali menimbulkan efek negatif pada prestasi akademik, kesehatan fisik dan juga psikologis mahasiswa(Iqbal et al., 2015). Mahasiswa dituntut untuk selalu mengikuti perkembangan ilmu kedokteran dan tugas-tugas kuliah yang diberikan juga menuntut adanya literatur terkinisebagai sumber pustaka.

Pada era sekarang, kondisi tersebutakan sangat terbantu dengan adanya internet. Perkembangan teknologi internet memberi banyak kemudahan bagi penggunanya, baik tua maupun mudadalam hal pekerjaan, pendidikan maupun komunikasi. Indonesia merupakan salah satu negara dengan pengguna internet terbanyak. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2014, sekitar 86 juta penduduk Indonesia aktif menggunakan internet dan mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia 18-25 tahun dangolongan mahasiswa termasuk ke dalam kelompok usia tersebut(Puskakom UI, 2015).

Salah satu produk kecanggihan internet adalah media sosial. Sekitar 75% pengguna internet di Indonesia mengakses media sosial setiap kali terhubung dengan internet(Puskakom UI, 2015).Sebagian besar masyarakat di berbagai belahan dunia memiliki akun media sosial, bahkan masyarakat Indonesia menduduki peringkat kelima dunia sebagai pengguna salah satu akun media sosial (Kominfo, 2013).Beberapa media sosial, seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, dan*Path* merupakan contohakun yang paling sering diakses jutaan pengguna setiap harinya. Pengguna internet di Indonesia rata-rata memiliki lebih dari satu akun media sosial dan mengaksesnyasekitar 1-3 jam per hari(Puskakom UI, 2015).

Media sosial yang awalnya dibuat untuk tujuan mempermudah komunikasi dan mempererat hubungan antar individu terkadang malah memberi dampak yang buruk. Penggunaan media sosial yang berlebihan setiap harinya menimbulkan efek negatif terhadap kondisi psikis seseorang yang membuatnya lebih rentan terhadap kecemasan, depresi dan gangguan psikologis lainnya, apalagi usia 18-25 tahun yang merupakan masa transisi dari remaja menjadi dewasa. Sebuah penelitian mendapatkan bahwa siswa dan mahasiswa yang mengecek akun Facebooksetiap 15 menit selama waktu belajarnya memiliki prestasi yang lebih rendah(Rosen, 2011).

Bagi seorang mahasiswa, tidak jarang kombinasi stresor daritugas-tugas yang diberikan dan dampak buruk dari akun media sosial menimbulkan kecemasan yang akhirnya dapat juga mempengaruhi performa akademiknya. Kondisi ini mungkin saja akan lebih rentan pada mahasiswa kedokteran yang lingkungan belajarnya dikenal penuh tekanan. Berdasarkan studi *cross-sectional* pada mahasiswa semester tujuh Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (PSPD FK Unud) diperoleh 76,9% dari 130 responden mengalami kecemasan sedang. Kecemasan taraf sedang ditemukan pada 93% responden yang gagal dalam ujian, sehingga kecemasan dapat diduga sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap buruknya prestasi mahasiswa saat ujian (Thinagar, 2014).

Penelitian mengenai penggunaan media sosial dan relevansinya terhadap kondisi psikopatologi belum banyak dilakukan di Indonesia, sehingga Penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini. Penelitian kali ini bertujuan untuk mengetahui dampak durasi penggunaan media sosial terhadap kecemasan pada mahasiswa kedokteran.

Metode

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada bulan Juni 2016. Sampel adalah mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Program Studi pendidikan dokter yang hadir saat kuesioner dibagikan di kelas,belum pernah mendapat materi kuliah blok*BehaviourScience*dan menyatakan bersedia mengikuti penelitian ini. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan pemilihan sampel secara *purpossive sampling*.

Data dikumpulkan dengan memberikan kuisioner terkait kepemilikan akun dan durasi penggunaan media sosial serta kecemasan diukur dengan *Depression, Anxiety, and Stress Scale*(DASS-21) (Damanik, 2014).Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan analitik.

Hasil

Adapun karakteristik umum dari responden sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	N	%	Total
Jenis Kelamin			
Laki-laki	34	40,5	100%
Perempuan	50	59,5	
Usia			
18	4	4,8	100%
19	39	46,4	
20	37	44,0	
21	3	3,6	
22	1	1,2	

Durasi penggunaan media sosial dibagi menjadi 2 kategori, yaitu kategori singkat untuk penggunaan media sosial 3 jam atau kurang per hari dan kategori lama untuk penggunaan lebih dari 3 jam per hari. Durasi penggunaan media sosial berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 2. Durasi Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin

Durasi	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
Lama	21 (25%)	25 (29,8%)	46 (54,8%)
Singkat	13 (15,4%)	25 (29,8%)	38 (45,2%)
Total	34 (40,5%)	50 (59,5%)	84 (100%)

Durasi penggunaan media sosial berdasarkan umur sebagai berikut:

Tabel 3. Durasi Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Umur

Durasi	Umur (Tahun)					Jumlah
	18	19	20	21	22	
Lama	2(2,4%)	22 (26,2%)	20 (23,8%)	1 (1,2%)	1 (1,2%)	46 (54,8%)
Singkat	2(2,4%)	17 (20,2%)	17 (20,2%)	2 (2,4%)	0 (0%)	38(45,2%)
Total	4 (4,8%)	39 (46,4%)	37 (44,0%)	3 (3,6%)	1 (1,2%)	84 (100%)

Tingkat kecemasan berdasarkan DASS-21 dikategorikan menjadi normal, ringan, sedang, parah, dan sangat parah namun pada penelitian ini Penulis membagi menjadi 2 kategori, yaitu normal dan cemas (yang terdiri dari kategori cemas ringan, sedang, parah dan sangat parah). Kecemasan berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 4. Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Kecemasan	**Jenis Kelamin**		**Jumlah**
	Laki-laki	Perempuan	
Cemas	23 (27,4%)	27 (32,1%)	50 (59,5%)
Normal	11 (13,1%)	23 (27,4%)	34 (40,5%)
Total	34 (40,5%)	50 (59,5%)	84 (100%)

Kecemasan berdasarkan umur sebagai berikut:

Tabel 5. Kecemasan Berdasarkan Umur

Kecemasan	**Umur (Tahun)**					**Jumlah**
	18	19	20	21	22	
Cemas	2(2,4%)	24 (28,6%)	22 (26,2%)	1 (1,2%)	1 (1,2%)	50 (59,5%)
Normal	2(2,4%)	15 (17,85%)	15 (17,85%)	2 (2,4%)	0 (0%)	34 (40,5%)
Total	4 (4,8%)	39 (46,4%)	37 (44,0%)	3 (3,6%)	1 (1,2%)	84 (100%)

Kecemasan berdasarkan durasi penggunaan media sosial sebagai berikut:

Tabel 6. Kecemasan Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi	**Kecemasan**		**Jumlah**
	Cemas	Normal	
Lama	42 (50%)	4 (4,8%)	46 (54,8%)
Singkat	8 (9,5%)	30 (35,7%)	38 (45,2%)
Total	50 (59,5%)	34 (40,5%)	84 (100%)

Tabel hasil analisis hubungan kecemasan dengan durasi penggunaan media sosial sebagai berikut:

Tabel 7. Analisis Hubungan Kecemasan dengan Durasi Penggunaan Media Sosial

Parameter	**p**	**OR**	**95% CI**	
			Minimal	Maksimal
Kecemasan	0,001	39,4	10,856	142,817

Pembahasan

Sampel penelitian didapatkan berjumlah 84 orang yang sebagian besar berjenis kelamin perempuan (59,5%) dan berusia 19 tahun (46,4%). Durasi penggunaan media sosial didominasi oleh kategori lama. yaitu lebih dari 3 jam per hari baik berdasarkan jenis kelamin maupun umur (54,8%). Mahasiswa perempuan mendominasi durasi penggunaan media sosial lebih dari 3 jam per hari, yaitu sebesar 29,8% dibandingkan mahasiswa laki-laki yang menggunakan media sosial dengan durasi yang sama (25%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa perempuan menghabiskan waktunya lebih lama untuk menggunakan sosial media dibandingkan dengan laki-laki (Duggan, 2015).

Sementara itu,kelompok umur19 tahun (26,2%) merupakan kelompok umur terbanyak untuk pengguna media sosial lebih dari 3 jam per hari.Kecemasan ditemukan lebih tinggi pada kelompok mahasiswa perempuan (32,1%) dan kelompok umur 19 tahun (28,6%). Pengguna media sosial lebih dari 3 jam per hari ditemukan lebih banyak yang mengalami kecemasan (50%) dibandingkan dengan yang menggunakan media sosial kurang dari 3 jam.

Salah satu efek yang terjadi apabila terlalu lama menggunakan media sosial adalah emosi yang diungkapkan melalui media sosial dapat ditularkan secara tidak sadar. Studi yang dilakukan oleh Kramer menyatakan bahwa penularan emosi dapat terjadi tanpa melalui interaksi secara langsung meski tanpa informasi non-verbal(Kramer *et al.*, 2014). Studi lain menemukan bahwa saat menghabiskan waktu untuk menelusuri media sosial, seseorang secara otomatis akan mulai membandingkan apa yang terjadi dalam hidupnya dengan apa yang terjadi pada hidup orang lain dan pencapaian mereka (Steers et al., 2014).

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah durasi penggunaan media sosial dan variabel tergantung adalah kecemasan. Berdasarkan hasil uji *chi-square*, responden yang menggunakan internet lebih dari 3 jam per hari secara signifikan lebih besar kemungkinannya mengalami kecemasan dibandingkan dengan yang kurang dari 3 jam per hari dengan OR 39,4 (95% CI = 10,856–142,817; p = 0,001). Hasil ini menunjukkan bahwa responden yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari lebih besar kemungkinannya untuk mengalami kecemasan dibandingkan dengan responden lainnya.

Seberapa lama durasi seseorang menghabiskan waktu menelusuri media sosial dan mengalami proses pembandingan sosial akan menghasilkan efek negatif terhadap suasana perasaan akibat munculnya efek "*alone together*". Melalui media sosial, seseorang dapat menciptakan profil yang diinginkan atau yang dipikirkan sesuai dengan dirinya. Hal ini dapat menjadi sumber stress karena melalui proses ini seseorang membentuk citra diri (Turkle, 2011).

Perubahan suasana hati terjadi karena seseorang akan mengalami proses pembandingan profil dirinya dengan profil orang lain. Ketika seseorang dihadapkan dengan kebahagiaan orang lain seringkali akan menimbulkan perasaan iri dan muram. Suatu studi menemukan bahwa semakin sering seseorang membuka *Facebook*, semakin orang tersebut merasa tidak bahagia (Kross et al., 2013). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial yang memaparkan kebahagiaan seseorang dapat membuat pengguna media sosial merasa kesepian dan muram.

Subyek yang dilibatkan pada penelitian ini adalahberusia dewasa muda yang rentan terhadap kecemasan yang ditimbulkan oleh perubahan gaya hidup yang dipengaruhi penggunaan media sosial, dalam hal ini berpotensi sebagai sumber kecemasan dalam transisi dari remaja menjadi dewasa muda. Beberapa faktor, seperti tidak mendapatkan respon yang diharapkan dari status yang diunggah ke media sosial, terpaparnya masa lalu diri yang memalukan atau menyakitkan, dan tidak memiliki jumlah teman yang banyak juga dapat menjadi sumber munculnya kecemasan pada pengguna media sosial.

Selain itu, subyek yang juga merupakan mahasiswa kedokteranmemiliki kerentanan untuk mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiwa fakultas lainnya. Salah satu studi di *Alexandria University* Mesir melaporkan bahwa prevalensi kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran (43,9%) lebih tinggi

dibandingkan mahasiswa fakultas farmasi (29,3%) yang diukur dengan *Beck Anxiety Inventory*(Ibrahim & Abdelreheem, 2015).Fakta-fakta tersebut menunjukkan bahwa dampak negatif penggunaan media sosial tentunya akan menambah risiko kecemasan seorang mahasiswa kedokteran.

Simpulan

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang menggunakan internet dengan durasi lebih lama, lebih besar kemungkinannya menjadi cemas dan perbandingan ini signifikan secara statistik.Namun hasil penelitian ini belum dapat menyimpulkan apakah durasi penggunaan media sosial yang lama yang menyebabkan kecemasan atau sebaliknya sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.

Daftar Pustaka

Damanik, E.D. 2014. The Measurement of reliability, validity, item analysis and normative data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS). [online], [cited 10 June 2016]. Available from: URL:http://www.psy.unsw.edu.au/dass/Indonesian/Damanik

Duggan, M., 2015. *Pew Research Center*. [Online] Available at: http://www.pewinternet.org/2015/08/19/mobile-messaging-and-social-media-2015/ [Accessed 18 June 2016].

Ibrahim, M.B. & Abdelreheem, M.H., 2015. Prevalence of anxiety and depression among medical and pharmaceutical students in Alexandria University. *Alexandria Journal of Medicine*, 51(2), pp.167-73.

Iqbal, S., Gupta, S. & Venkatarao, E., 2015. Stress, anxiety & depression among medical undergraduate students & their socio-demographic correlates. *Indian J Med Res*, 141(3), pp.354-57.

Kominfo, 2013. *Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia*. [Online] Available at: https://kominfo.go.idcontent/detail/3415 [Accessed 16 June 2016].

Kramer, A.D.I., Guillory, E. & Hancock, J.T., 2014. Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social network. *PNAS*, 111(29), pp.8788-90.

Kross, E. et al., 2013. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *Plos One*, 8(8), pp.1-6.

Puskakom UI, 2015. *Profil Pengguna Internet Indonesia 2014*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.

Rosen, L., 2011. *American Psychological Association*. [Online] Available at: http://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/social-kids.aspx [Accessed 16 June 2016].

Steers, M.-l.N., Wickham, R.E. & Acitelli, L.K., 2014. Seeing everyone else's highlight reels: how facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), pp.701-31.

Thinagar, M. 2014. "Anxiety among semester 7 medical students of Udayana University and its implication on examination performance" (*skripsi*), Denpasar: Udayana University

Turkle, S., 2011. *Alone together: Why we expect more from technology and less from eacah other*. New York: Basic Books.