
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SETELAH MASA PANDEMIK COVID-19

Oleh

Imas Rafiyah

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

Email: imasrafiyah@gmail.com

Article History:

Received: 06-10-2022

Revised: 14-11-2022

Accepted: 20-11-2022

Keywords:

Kecanduan, Media Sosial,
Mahasiswa Keperawatan,
pandemic covid

Abstract: Penggunaan media sosial yang berlebihan setelah masa pandemik covid-19 oleh mahasiswa keperawatan dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak terhadap masalah kesehatan fisik maupun psikologis. Sejauh ini belum diketahui bagaimana tingkatan kecanduan mahasiswa keperawatan setelah pandemic covid-19. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi tingkatan kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan setelah masa pandemi. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Mahasiswa aktif sarjana keperawatan yang memiliki gadget sebanyak 279 orang diambil sebagai sampel melalui teknik *propotionate stratified random sampling*. Kuesioner Intensitas Kecanduan Penggunaan Media Sosial digunakan dalam pengumpulan data. Data kemudian dianalisis dengan prosentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkatan kecanduan media sosial mahasiswa keperawatan paling banyak pada tingkat sedang yaitu sebanyak 140 mahasiswa (50,2%). Disusul dengan tingkat kecanduan ringan sebanyak 70 (25,1%) dan berat sebanyak 69 (24,7%). Simpulan penelitian yaitu sebagian dari mahasiswa keperawatan mengalami kecanduan media sosial pada tingkat sedang. Hanya sebagian kecil mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial pada tingkat ringan dan tingkat berat dengan jumlah yang tidak jauh berbeda. Perawat pendidik disarankan memberikan edukasi bahaya kecanduan media sosial serta memberikan konseling dan rujukan bagi yang mengalami kecanduan ringan dan berat.

PENDAHULUAN

Pengguna internet di Indonesia mencapai jumlah yang cukup tinggi. Pengguna internet di Indonesia mencapai 63 juta orang dari 245 juta penduduk. Dari jumlah tersebut 95 persen menggunakan internet untuk mengakses media sosial (Kominformo, 2013).

Media sosial merupakan platform digital yang banyak digunakan untuk melakukan komunikasi dan aktifitas sosial. Media sosial yang paling populer diantaranya youtube

(94%), Instagram (93%) disusul TikTok (63%), Facebook (59%), Twitter (54%) (Anam, 202). Konten yang paling banyak dicari di media sosial 22% hiburan, 14% music, 12% berita, 10% kuliner.

Dari segi usia, pengguna internet merupakan anak muda, mulai dari usia 15-20 tahun meningkat secara signifikan (Kominfo, 2013). Begitupula pada mahasiswa kalangan mahasiswa, terutama mahasiswa keperawatan. Mahasiswa keperawatan dalam pembelajarannya sejak terjadinya pandemic covid-19 telah memanfaatkan fasilitas internet maupun media sosial seperti WhatsUp dalam pembelajarannya. Kondisi ini juga masih dilakukan setelah masa pandemic meskipun ada sebagian kuliah luring atau tatap muka.

Mahasiswa keperawatan mempunyai intensitas tinggi dalam pembelajarannya. Mahasiswa keperawatan selain melaksanakan perkuliahan, mereka juga harus melakukan praktikum, tutorial, serta praktik lapangan. Belum lagi tambahan tugas di luar pembelajaran seperti kegiatan kemahasiswa. Dalam kegiatan ini, mereka banyak menggunakan fasilitas internet termasuk setelah masa pandemic covid-19. Kejenuhan dan stres dapat terjadi pada masa ini dan media sosial merupakan media untuk mengurangi hal tersebut. Menurut Anam (2022) konten yang paling banyak dicari di media sosial paling banyak adalah mencari hiburan dan paling populer adalah youtube dan Instagram.

Media sosial mempunyai pengaruh positif maupun negative. Secara positif media sosial dapat memfasilitasi komunikasi dengan orang dari berbagai belahan dunia, memperoleh informasi, atau sarana hiburan (Stevens & Ross, 2016). Media sosial menyebabkan dengan relaksasi dan santai (Austin-McCain, 2017). Namun penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan kecanduan.

Kecanduan media sosial merupakan kurangnya kontrol seseorang dalam penggunaan internet atau media sosial (APA, 2014). Penggunaanya banyak menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan rasa ingin tahu yang tinggi dan kurang kontrol. Penggunaan media sosial yang menyenangkan dapat merangsang dopamine yaitu hormon yang berkaitan dengan rasa senang. Jika tubuh merespon lebih banyak dopamin, maka otak akan menganggap penggunaan media sosial bermanfaat dan perlu diulang.

Tingkat kecanduan media sosial menurut Young (2004) tingkatan kecanduan ada tiga yaitu *mild*, *moderate* dan *severe*. Pada tingkatan *mild*, seseorang dikategorikan dalam pemakai online rata-rata. Seseorang menghabiskan waktu yang lama, tetapi masih memiliki kontrol dalam penggunaannya. Pada tingkatan *moderate* permasalahan yang diakibatkan dari penggunaan media sosial mulai sering dialami. Media sosial merupakan sesuatu yang penting, tetapi tidak selalu menjadi yang utama dalam kehidupan. Sedangkan pada tingkatan *severe*, seseorang mengalami permasalahan yang signifikan dalam kehidupannya.

Kecanduan media sosial dapat berdampak terhadap masalah fisik maupun psikologis. Masalah fisik yang timbul dapat berupa masalah musculoskeletal, inaktifitas fisik, masalah tidur, obesitas (Mustafaoglu et al., 2018). Secara psikologis akan timbul rasa cemburu, iri hati (Moyano et al., 2017), isolasi sosial (Hajek & König, 2019), kesepian dan depresi (Uzuncakmak, 2022). Menurut *American Psychiatric Association* [APA] (2014) kecanduan media sosial dapat menimbulkan *distress*, keasyikan, perubahan suasana hati, *tolerance*, penarikan diri, serta gangguan fungsi sosial, kinerja pekerjaan dan akademik. Dampak lainnya pada mahasiswa adalah melalaikan tugas kuliah atau menumpukan pekerjaan kuliah serta dapat mempengaruhi kesehatan.

Kecanduan media sosial dapat berdampak pada kinerja seseorang, karena dengan penggunaan internet berlebihan dapat mengganggu pola tidur dan mengakibatkan kelelahan, sehingga mengganggu akademik seseorang khususnya mahasiswa (Young, 2008). Pada mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak yang luar biasa diantaranya obsesif, kompulsif, sensitivitas interpersonal, dan dampak yang lebih serius yaitu menyebabkan isolasi atau hilangnya hubungan sosial (Osatuyi, 2018).

Bagaimana gambaran kecanduan media sosial setelah masa pandemic covid-19 belum ditemukan. Penelitian yang terkait berfokus hanya pada masa pandemic covid-19 (Faridzi et al., 2022). Perawat perlu mengetahui gambaran kecanduan mahasiswa terhadap sosial media setelah masa pandemic secara dini untuk dapat melakukan program preventif. Hal ini dikarenakan setelah masa pandemic mahasiswa akan mulai melaksanakan aktifitas seperti biasa, melakukan perkuliahan dan praktik secara luring sehingga mahasiswa perlu sehat secara fisik dan psikologis. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan setelah masa pandemic covid-19.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Fakultas Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan yang mempunyai *gadget* sebanyak 915 orang.

Penentuan ukuran sampel diperoleh dengan menggunakan rumus *slovin* dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 279. Kemudian jumlah sampel untuk setiap kelas diperoleh dengan teknik *propotionate stratifed random sampling*. Penentuan responden dilakukan dengan cara mengundi berdasarkan daftar absensi mahasiswa pada setiap kelas.

Data diperoleh dari responden dengan menggunakan kuesioner intensitas kecanduan penggunaan media sosial yang dikembangkan berdasarkan teori Griffiths tahun 2000. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur derajat keterlibatan seseorang dalam penggunaan media sosial. Jawaban dalam kuesioner ini menggunakan skala *likert* (1: tidak pernah sampai 4:selalu). Kasifikasi prilaku kecanduan media sosial kedalam tiga tingkatan yaitu ringan, sedang, dan berat.

Penelitian ini sudah memiliki etik yang diterbitkan pada tanggal 31 Maret 2022 dengan Nomor 316/UN6.KEP/EC/2022. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner berupa *Google Form* kepada mahasiswa Fakultas Keperawatan. Sebelumnya *informed consent* diperoleh dari responden. Analisa data dilakukan dengan persentase melalui software komputer.

HASIL

Tabel 1: Karakteristik responden (n=279)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
- 18-25 (dewasa awal) Rata-rata (M=21)	279	100
Jenis kelamin		
- Perempuan	260	93,0

- Laki-laki	19	06,8
-------------	----	------

Tabel 1 menunjukkan seluruh responden berada pada usia dewasa awal, rata-rata usia responden 21 tahun, hampir seluruh responden perempuan (93%).

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan Media Sosial Responden (n=279)

Tingkat Kecanduan Media Sosial	Frekuensi	Persentase
Ringan	70	25,1%
Sedang	140	50,2%
Berat	69	24,7%
Total	279	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa keperawatan (50,2%) mengalami kecanduan media sosial pada tingkat sedang. Sebagian kecil dari mahasiswa keperawatan yang mengalami kecanduan media sosial pada tingkat ringan dan berat (25,1%; 24,7%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa keperawatan mengalami kecanduan media sosial sedang. Pada tingkatan sedang, seseorang menghabiskan waktu yang lama, tetapi masih memiliki kontrol dalam penggunaannya. Pada tingkatan ini permasalahan yang diakibatkan dari penggunaan media sosial mulai sering dialami.

Kemungkinan mahasiswa kecanduan media sosial pada tingkat moderat adalah usia perkembangan. Mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal. Pada umumnya mereka mengalami dinamika psikologis. Fase *emerging adulthood* merupakan masa transisi dari tahap perkembangan remaja menuju tahap dewasa pada usia 18-25 tahun. Jika ditinjau dari karakteristiknya, mahasiswa lebih memperhatikan karir dan lebih tegas dalam mengeksplorasi identitas jika dibandingkan dengan ketika mahasiswa berada pada masa remaja awal. Selain itu berdasarkan survei yang telah dilakukan *World Social Media Project* di 13 negara di Eropa, Asia dan Amerika menunjukkan bahwa 80% pengguna media sosial tertinggi berada pada rentang 18 hingga 25 tahun. Survey PUSKAKOM yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet ([APJII], 2014) di Indonesia menunjukkan bahwa pengguna internet termasuk didalamnya media sosial tertinggi berusia sekitar 18 hingga 25 tahun.

Namun ada kemungkinan lainnya mahasiswa yang kecanduan media sosial tingkat sedang masih bisa mengontrol perilakunya. Pertama mungkin mereka tinggal dengan orang tua sehingga ada control orang tua saat mahasiswa terlalu lama mengakses internet. Kemungkinan lainnya adalah mahasiswa mengakses media sosial hanya sebagai relaksasi dalam mengisi waktu luang di sela-sela kesibukan kuliah.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian lainnya mahasiswa mengalami kecanduan media sosial tingkat berat. Pada tingkatan berat, seseorang mengalami permasalahan yang signifikan dalam kehidupannya. Media sosial merupakan hal yang paling utama sehingga kepentingan-kepentingan lain terabaikan. Kecanduan berat ini kemungkinan dikarenakan mahasiswa mengalami stress dan berupaya menurunkan stress dengan mengakses media sosial yang menyenangkan. Mahasiswa pada tingkat ini

mempunyai intensitas tinggi dalam mengakses media sosial kemudian muncul kecenderungan serta tingkah laku adiksi dengan gejala cukup banyak dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Pratiwi, 2017). Kemungkinan lainnya adalah mahasiswa merasa kesepian atau mempunyai hubungan yang buruk sehingga mengalihkan perasaan tersebut pada media sosial. Fitur yang menyenangkan semakin membuat mahasiswa terlena dan ditambah kurangnya kontrol dari lingkungan sekitar.

Kemungkinan lainnya adalah fitur yang menarik dari media sosial serta perasaan senang saat mengakses sosial media. Sejalan dengan penelitian Hartinah (2018) menyatakan bahwa pada zaman milenial saat ini hampir setiap orang mempunyai media sosial serta dengan perkembangan dan berbagai keuntungan yang dapat dimiliki tidak menutup kemungkinan menyebabkan seseorang menjadi kecanduan. Fitur didalam media sosial menjadikan mahasiswa malas berinteraksi sosial dengan sekitarnya dan kemudahan menggunakan media sosial membuat mahasiswa terlena.

Adapun sebagian kecil lainnya yaitu mahasiswa mengalami kecanduan media sosial tingkat ringan. Seseorang yang masuk dalam kategori ini masih menggunakan media sosial dalam batas wajar, meskipun mereka mengakses media sosial dalam waktu yang cukup lama (Pratiwi, 2017). Media sosial merupakan sesuatu yang penting, tetapi tidak selalu menjadi yang utama dalam kehidupan. Hal kemungkinan berkaitan dengan sikap disiplin mahasiswa, adanya kontrol dari lingkungan, aktifitas yang produktif. Mahasiswa yang disiplin akan menggunakan waktunya sebaik mungkin untuk hal-hal yang berguna. Mahasiswa yang tinggal dengan orang tua biasanya mempunyai kontrol yang lebih tinggi. Selain itu mahasiswa mungkin mempunyai banyak tugas kuliah sehingga sedikit waktu untuk media sosial. Mahasiswa mungkin mengakses media sosial hanya pada saat waktu luang, dalam batas wajar, dan belum menimbulkan masalah kesehatan.

KESIMPULAN

Tingkat kecanduan media sosial pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran pada penelitian ini yaitu sebagian besar mahasiswa mengalami kecanduan media sosial tingkat sedang, dan sebagian kecil lainnya mengalami kecanduan media sosial tingkat tinggi dan rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, perawat pendidik disarankan untuk melakukan tindakan promotif dan preventif. Tindakan ini dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan sesuai tingkatan masalah yang dialami, diadakannya konseling, dan pendekatan kepada orang tua mahasiswa yang mengalami masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] APJII. (2012). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Retrieved from <https://www.apjii.or.id/>.
- [2] Austin-McCain, M. (2017). An Examination of the Association of Social Media Use with the Satisfaction with Daily Routines and Healthy Lifestyle Habits for Undergraduate and Graduate Students. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 5(4). <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1327>
- [3] Faridzi, M. P. Al, Niman, S., Widiatoro, F., & Shinta, T. (2022). Tingkat Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid 19. *Elisabeth Health Jurnal*, 7(1), 81–88. <https://doi.org/10.52317/ehj.v7i1.417>

- [4] Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- [5] Hajek, A., & König, H. H. (2019). The association between use of online social networks sites and perceived social isolation among individuals in the second half of life: Results based on a nationally representative sample in Germany. *BMC Public Health*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6369-6>
- [6] Kominfo. (2013). *Pengguna internet di Indonesia tertinggi ketiga di Asia*.
- [7] Moyano, N., Sánchez-Fuentes, M. del M., Chiriboga, A., & Flórez-Donado, J. (2017). Factors associated with Facebook jealousy in three Spanish-Speaking countries. *Sexual and Relationship Therapy*, 32(3–4), 309–322. <https://doi.org/10.1080/14681994.2017.1397946>
- [8] Mustafaoglu, R., Zirek, E., & Ozdincler, A. R. (2018). *The Negative Effects of Digital Technology Usage on Children ' s Development and Health*. 5(May), 13–21. <https://doi.org/10.5742/MEWFM.2021.94027>
- [9] Pratiwi, N. (2017). Pengaruh Intensitas Kecanduan Penggunaan Sosial Media dan Penerimaan Teman Sebaya terhadap Perilaku Bullying Siswa Kelas V Sekolah Dasar. Universitas Negeri Yogyakarta.
- [10] Stevens, J. E., & Ross, M. F. (2016). Social Media: Helping Health Systems Build Empathy and Engagement. *AMWA Journal: American Medical Writers Association Journal*, 31(3), 124–127. <https://login.ezproxy.library.ualberta.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=118464904&site=ehost-live&scope=site>
- [11] Uzuncakmak, T. (2022). *The Relationship Between Purpose of Social Media Use , Social Support , Loneliness and Depression : A Sample of First Year University Students*. 15(2), 1322–1330.