



Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dengan Durasi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Kedokteran

Christopher William Purnomo^{1*}, Tri Oktaviyantini², Yunia Hastami¹

1. Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

2. Bagian Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret/RSUD Dr. Moewardi

Korespondensi : christopherwilly@student.uns.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan sosial merupakan gangguan mental yang banyak terjadi pada individu. Individu dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi, cenderung lebih banyak menggunakan media sosial saat hendak berkomunikasi, dalam rangka untuk menghindari interaksi sosial secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran.

Metode: Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan rancangan penelitian cross-sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, sebanyak 75 orang. Penilaian tingkat kecemasan sosial menggunakan kuesioner LSAS versi bahasa Indonesia. Penilaian durasi penggunaan media sosial menggunakan kuesioner SONTUS versi bahasa Indonesia. Data kemudian dianalisis dengan uji nonparametrik Spearman.

Hasil: Dari 75 subjek penelitian yang diteliti dalam penelitian ini, didapatkan hasil yang signifikan, $p=0,000$. Didapatkan Correlation Coefficient sebesar 0,545.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran.

Kata Kunci: tingkat kecemasan sosial; durasi penggunaan media sosial; LSAS; SONTUS

ABSTRACT

Introduction: Social anxiety is one of the most common mental disorder. Higher social anxiety person is tend to use social media more than usual in communication, in order to avoid live interaction. This study aims to analyze the relationship of social anxiety level and social media use duration in medical student.

Methods: This study was an analytic observational study with a cross-sectional study design. Purposive sampling was applied to this study. The study sample is 75 medical students of 2019 class of Universitas Sebelas Maret. The assessment of social anxiety level was obtained from the Indonesian version of LSAS. The assessment of social media use duration was obtained from the Indonesian version of SONTUS. The data were analyzed using Spearman nonparametric test.

Results: From 75 subjects get involved in this study, there was a significant results, with $p=0,000$. Correlation Coefficient 0,545.

Conclusions: There was a significant relationship between social anxiety level and social media use duration in medical student.

Keywords: social anxiety level; social media use duration; LSAS; SONTUS

PENDAHULUAN

Kecemasan sosial merupakan gangguan mental yang sering terjadi pada banyak individu dan berada di peringkat tiga sebagai gangguan mental tersering (Jogdande & Gupta, 2017). Kecemasan sosial merupakan kondisi yang membuat individu tertentu merasa takut atau cemas saat berada dalam

lingkungan sosial atau saat hendak bersosialisasi (Pratiwi *et al.*, 2019). Hal ini akan menghambat individu tertentu untuk bersosialisasi atau melakukan kegiatan sosial secara langsung.

Sementara itu, kecemasan adalah keadaan emosional negatif seseorang yang ditandai oleh kekhawatiran mengenai keadaan di masa depan. Kecemasan biasanya ditandai dengan adanya gejala fisik seperti peningkatan detak jantung, berkeringat, dan sesak napas (Fitria & Ifdil, 2020). Berikutnya, Devi Pramana dan Puspita Ningrum (2016), menjelaskan kecemasan sebagai respons emosi yang subjektif terhadap suatu objek yang spesifik dan dapat dikomunikasikan secara interpersonal.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan tidak nyaman pada individu ketika harus berinteraksi dengan orang baru dan khawatir akan memberikan dampak seperti dipermalukan dan merasa hina.

Kecemasan sosial sendiri seringkali disamakan dengan perasaan malu. Akan tetapi ada perbedaan dari ke-2 hal tersebut. Perasaan malu adalah salah 1 manifestasi dari kecemasan sosial. Perasaan malu hanya muncul saat dalam kondisi sosial tertentu. Sedangkan kecemasan sosial dapat muncul saat seseorang hanya memikirkan kondisi interaksi sosial. Individu dengan kecemasan sosial biasanya akan cenderung menghindari situasi yang memberikan kemungkinan dirinya untuk dinilai oleh orang lain. Selain itu, kecemasan sosial biasanya akan memberikan dampak buruk pada kehidupan, seperti kesulitan bersosialisasi hingga kesulitan membangun relasi dengan orang lain (Dalrymple & Zimmerman, 2013).

Media sosial adalah teknologi berbasis komputer yang dapat digunakan dalam menyampaikan informasi melalui jaringan *virtual*. Media sosial dapat memberikan penggunanya komunikasi yang cepat dalam berbagi informasi, dokumen, foto, maupun video (Dollarhide, 2021).

Setiap orang dapat menggunakan media sosial melalui perangkat seperti komputer, tablet, maupun *smartphone* dengan menggunakan aplikasi tertentu. Sosial media sendiri dapat digunakan untuk beberapa aktivitas, seperti bermain *game*, berbagi foto, berkomunikasi, dan lain-lain.

Awalnya, media sosial digunakan sebagai sarana untuk berkomunikasi antar teman dan keluarga. Tetapi sekarang, media sosial juga bisa digunakan sebagai sarana dalam berbisnis. Hal ini disebabkan karena sosial media dapat menjangkau banyak orang di semua belahan bumi, selama semuanya masih terhubung dengan media sosial.

Individu dengan tingkat kecemasan sosial lebih tinggi akan memiliki rasa takut/cemas lebih tinggi saat hendak melakukan interaksi sosial secara langsung. Hal ini disebabkan karena individu tersebut cenderung memiliki perasaan diperhatikan secara seksama oleh orang lain saat beraktivitas. Oleh sebab itu, individu dengan tingkat kecemasan sosial lebih tinggi akan cenderung menghindari aktivitas sosial supaya terhindar dari kerumunan (Pratiwi *et al.*, 2019).

Sebagai kompensasi dari rasa takut/cemas saat hendak bersosialisasi, individu yang menderita kecemasan sosial akan cenderung lebih lama menggunakan media sosial. Hal ini disebabkan karena media sosial dapat memfasilitasi individu untuk mengurangi melakukan interaksi sosial secara langsung. Melalui media sosial, individu juga dapat berinteraksi secara anonim atau bahkan secara asinkron, sehingga akan mengurangi tekanan pada individu tersebut karena harus berinteraksi secara intens (Weidman *et al.*, 2012).

Berdasarkan rincian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran UNS yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu

menggunakan media sosial. Sementara itu, kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah individu yang mengonsumsi obat anti ansietas dan yang memiliki faktor perancu berupa riwayat trauma masa lalu dan riwayat tidak diperhatikan oleh keluarga.

Penentuan besar sampel menggunakan rumus Yamane dan didapatkan jumlah sampel sebesar 75 sampel yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yaitu peneliti menetapkan kriteria tertentu, sehingga responden yang memenuhi kriteria tersebut dijadikan sampel dalam penelitian ini. Pada penelitian ini, tingkat kecemasan sosial pasien akan diukur menggunakan kuesioner *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)*. Durasi penggunaan media sosial diukur menggunakan kuesioner *Social Networking Time Use Scale (SONTUS)*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* dengan uji Spearman untuk melihat hubungan antara tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran.

HASIL

Karakteristik Sampel

Terdapat 75 sampel yang terdiri dari 27 laki-laki dan 48 perempuan. Sementara itu, jika ditinjau dari persebaran usia, terdapat 1 orang responden berusia 19 dan 23 tahun, 15 responden berusia 20 tahun, 13 responden berusia 22 tahun, dan 45 responden berusia 21 tahun.

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik Demografi	Frekuensi
Jenis Kelamin	
Laki-laki	27
Perempuan	48
Usia	
19	1
20	15
21	45
22	13
23	1

Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sosial dan Durasi Penggunaan Media Sosial

Variabel	Frekuensi
Tingkat Kecemasan Sosial	
Tidak menderita	12
Ringan	29
Menengah	18
Tertandai (<i>marked</i>)	11
Berat	4
Sangat berat	1
Durasi Penggunaan Media Sosial	
Rendah	25
Rata-rata	34
Tinggi	13
Sangat tinggi	3

Tabel 2 menunjukkan distribusi persebaran data sampel jika ditinjau berdasarkan tingkat kecemasan sosial dan durasi penggunaan media sosial. Dari sampel yang ada, mayoritas responden menderita kecemasan sosial ringan, hal ini ditunjukkan dengan jumlah responden sebanyak 29.

Sementara itu, mayoritas responden menggunakan media sosial dengan intensitas rata-rata, sebanyak 34 responden.

Analisis Data Penelitian

Tabel 3. Hasil Uji Bivariat Spearman

			Tingkat Kecemasan Sosial	Durasi Penggunaan Media Sosial
Spearman's rho	Tingkat Kecemasan Sosial	Correlation Coefficient	1,000	0,545*
		Sig. (2-tailed)	-	0,000
		N	75	75
	Durasi Penggunaan Media Sosial	Correlation Coefficient	0,545*	75
		Sig. (2-tailed)	0,000	-
		N	75	75

*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial, yang ditandai dengan nilai koefisien korelatif sebesar 0,545. Sementara itu, didapatkan juga hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial, ditinjau dari nilai sig sebesar 0,000.

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Kedokteran UNS angkatan 2019 sebagai populasi. Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, sampel perempuan lebih banyak daripada laki-laki, dengan jumlah 48 berbanding 27. Hal ini disebabkan karena jumlah mahasiswa Kedokteran UNS angkatan 2019 didominasi oleh perempuan. Sehingga menyebabkan sampel yang didapatkan didominasi oleh perempuan. Berdasarkan usianya, usia termuda pada sampel penelitian berusia 19 tahun, sedangkan usia tertua adalah 23 tahun.

Hasil analisis yang tertera menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelatif sebesar 0,545 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Tingkat penggunaan media sosial yang meningkat pada individu yang menderita kecemasan sosial terjadi karena hal tersebut merupakan mekanisme pertahanan diri terhadap lingkungannya, yang kemudian dimanifestasikan dengan durasi penggunaan media sosial yang tinggi (Halim & Sabri, 2013).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azka *et al.* (2018), yang menyebutkan bahwa kecemasan sosial berpengaruh terhadap tingkatan ketergantungan penggunaan media sosial secara signifikan. Akan tetapi, pada penelitian ini, pengaruh kecemasan sosial terhadap tingkat ketergantungan media sosial cukup kecil, hanya sebesar 7,2%. Sementara 92,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil serupa didapatkan juga pada penelitian oleh Soliha (2015), yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi akan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan media sosial dibandingkan dengan individu dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Pada penelitian ini, didapatkan hasil uji koefisien korelasi Spearman's rho sebesar 0,314, yang menunjukkan terdapat hubungan cukup antara tingkat kecemasan sosial dengan ketergantungan pada media sosial.

Individu dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi akan merasa takut atau cemas saat hendak bersosialisasi (Pratiwi *et al.*, 2019). Manifestasi kecemasan sosial ini diwujudkan dengan durasi penggunaan media sosial yang meningkat oleh individu dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi yang bertujuan untuk menghindari kegiatan sosialisasi secara langsung (Halim & Sabri, 2013). Hal ini disebabkan karena penggunaan media sosial dapat memfasilitasi penderita kecemasan sosial untuk bersosialisasi, tanpa harus bertemu secara langsung (Weidman *et al.*, 2012).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada dr. I Gusti Bagus Indro Nugroho, Sp.KJ yang telah membimbing dan memberikan kritik dan saran dalam pelaksanaan penelitian, serta seluruh pihak yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Dalrymple, K. L., & Zimmerman, M. (2013). When does benign shyness become social anxiety, a treatable disorder? *Current Psychiatry*, 12(11), 21–38.
- Devi Pramana, K., & Puspita Ningrum, T. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(2), 116–128. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Dollarhide, M. (2021). *Social Media: Definition, Effects, and List of Top Apps*. investopedia.com. <https://www.investopedia.com/terms/s/social-media.asp>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Halim, M. H. A., & Sabri, F. (2013). Relationship Between Defense Mechanisms and Coping Styles Among Relapsing Addicts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1829–1837. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.043>
- Jogdande, A. J., & Gupta, A. (2017). Social anxiety disorder in medical students: socio-demographic correlates. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 4(9), 3293. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20173831>
- Pratiwi, D., Mirza, R., & El Akmal, M. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 21–34. www.news.okezone.com
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *INTERAKSI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10.
- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 191–195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.003>