

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Dewasa ini, teknologi canggih dan digital seperti sekarang, mustahil rasanya jika tidak menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi. Dari berbagai kalangan, nyatanya generasi yang lahir di tahun 1997-2012 atau yang lebih dikenal dengan gen Z merupakan generasi pertama yang lahir dan dibesarkan seiring dengan kemajuan dunia digital. Selain menjadi generasi yang lebih melek digital, generasi Z juga menjadi salah satu generasi yang bergantung pada penggunaan internet. Belum lagi adanya perkembangan internet membuat interaksi menjadi lebih mudah dengan adanya media sosial yang dapat diakses melalui telepon seluler (Suwana et al. 2020). Tingginya penggunaan media sosial ini tidak hanya diakses melalui telepon seluler saja, komputer dan tablet pun dapat digunakan untuk mengakses media sosial (Silmi et al. 2020).

Begitu pula yang terjadi di Indonesia yang mana penggunaan media sosial terus mengalami peningkatan menjadi 59% dari 272,1% total penduduk Indonesia (Harahap dan Adeni 2020). Sebagai salah satu negara dengan tingkat penduduk yang padat, Indonesia termasuk lima besar negara yang aktif menggunakan media sosial. Berdasarkan rata-rata jumlah pemakaian internet per harinya, nyatanya sebuah penelitian yang dilakukan di tahun 2018 menunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat empat di dunia dengan rata-rata pemakaian internet 8 jam 51 menit dan penggunaan media sosial

sebanyak 3 jam 23 menit per harinya (Silmi et al. 2020). Melalui data dari Kementrian Komunikasi dan Informatika serta Indonesian National Survey of Internet Users didapati bahwa di Indonesia jumlah pengguna media sosial di dominasi oleh generasi muda pada rentangan umur 18-24 tahun (Suwana et al. 2020).

Melambungnya penggunaan media sosial di Indonesia tentunya didukung oleh berbagai faktor dan salah satu faktor penting adalah keadaan pandemi sekarang ini. Adanya pandemi Covid-19 mengharuskan seluruh warga untuk berjaga jarak dan interaksi sosial terbantu dengan adanya media sosial (Harahap dan Adeni 2020). Tidak hanya interaksi sosial, namun berbagai aktivitas sehari-hari yang terkendala karena pandemi dapat berjalan dengan baik melalui media sosial (Suwana et al. 2020).

Jika ditelaah lebih dalam lagi tentu banyak sekali manfaat yang dirasakan oleh generasi jaman sekarang berkat majunya teknologi. Berbagai masalah dapat terbantu bahkan teratasi oleh karena adanya media sosial seperti mencari informasi, berita, edukasi, bahkan komunikasi pun dapat dilakukan dapat dilakukan jarak jauh. Tidak hanya itu saja, berbagai kegiatan seperti bisnis dan berbelanja dapat dilakukan melalui media sosial. Hadirnya media sosial memudahkan penggunaanya untuk berkomunikasi dan saling berbagi informasi tanpa perlu khawatir memikirkan jarak dan waktu. Maka tidak heran apabila penggunaan media sosial semakin melejit di era pandemi ini karena dinilai sebagai salah satu solusi untuk “mendekatkan yang jauh” sehingga jarak tidak menjadi suatu penghalang (Yohanna 2020).

Meski demikian, penggunaan media sosial tentu memiliki pro dan kontranya sendiri. Intensitas penggunaan media sosial yang melebihi batas normal setiap harinya tentu akan memberikan dampak bagi penggunanya. Melalui media sosial, seseorang cenderung akan menampilkan sisi paling terbaik dari dirinya untuk mendapatkan kesan positif dari pihak lain, meskipun yang ditunjukkan bukanlah jati diri sebenarnya. Media sosial seringkali membuat seseorang lupa akan realita dan tanpa disadari, pemakaian media sosial yang berlebih dapat menimbulkan kepercayaan diri yang rendah serta mengurangi sosialisasi di dunia nyata yang menyebabkan banyak orang kurang bahagia dengan hidupnya yang sekarang. Hal ini masuk akal dikarenakan di zaman sekarang ini seseorang cenderung mengukur segala sesuatu berdasarkan informasi yang mereka dapat dari media sosial (Jiang dan Ngien 2020).

Berbagai penelitian mencoba membuktikan terkait dampak negatif dari penggunaan media sosial, dengan salah satu dampak negatif yang dihasilkan adalah kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Trikandini dan Kurniasari (2021) yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT” menunjukkan terdapatnya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan, dimana pemakaian media sosial memiliki pengaruh yang tinggi pada tingkat kecemasan mahasiswa dengan nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($p\text{ value} < 0,05$) (Triandini dan Kurniasari 2021). Adapun penelitian dengan judul “*Correlation of Intensity of Use of Social Media with The Level of Social Anxiety in Adolescents*” (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan di kalangan dewasa muda. Penelitian

tersebut mengemukakan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan menurunkan komunikasi interpersonal secara langsung. Adapun nilai p value yang didapat dari penelitian ini adalah $p = 0,00$ (p value $< 0,05$) maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada dewasa muda (Khafida Silmi et al. 2020).

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Shaohai Jiang dan Annabel Ngien (2020) yang berjudul “*The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety : A Survey Study in Singapore*” yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial Instagram tidak menyebabkan kecemasan secara langsung, namun kecemasan itu sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perilaku pengguna yang cenderung melakukan komparasi dari dirinya kepada orang lain melalui media sosial itu sendiri yang mengakibatkan munculnya rasa rendah diri. Dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa faktor perilaku itulah yang berkontribusi dalam menimbulkan kecemasan, meskipun faktor tersebut dimediasi oleh penggunaan media sosial Instagram (Jiang dan Ngien 2020).

Hal ini tentunya masuk akal mengingat bahwa mayoritas pengguna media sosial adalah dewasa muda yang masih mencari dan membangun jati dirinya (Keles et al. 2020). Dewasa muda masih rentan terhadap tekanan di sekitarnya sehingga akan sulit untuk menghindari efek negatif dari media sosial, akibatnya kaum dewasa muda memiliki risiko lebih besar untuk mengalami kesehatan mental yang terganggu. Kecemasan dapat terlihat pada perubahan perilaku seperti perubahan suasana hati yang fluktuatif, gugup, mudah tersinggung, kurang tidur, dan terkadang sangat sensitif terhadap perkataan

maupun perbuatan orang lain (Keles et al. 2020). Disadari atau tidak, nyatanya kecemasan sosial yang diakibatkan dari penggunaan media sosial ini dapat mengganggu penderitanya. Adapun mereka yang mengalami kecemasan sosial rentan mengalami ketakutan terhadap interaksi sosial seperti berkomunikasi bersama orang asing, bergabung ke dalam grup atau bahkan berbincang di telepon. Kegiatan yang banyak disaksikan orang terasa sulit seperti misalnya masuk ke ruangan yang berisi orang-orang yang sedang duduk, makan atau minum di tempat umum, dan tampil di hadapan orang banyak. Seringkali mereka yang mengalami hal tersebut merasa takut akan mempermalukan dirinya sendiri. Beberapa gejala lain juga dirasakan ketika sedang cemas seperti berkeringat, gemetar, wajah memerah, terbata-bata saat bicara, dan gugup (Leigh dan Clark 2018).

Seperti yang sudah diketahui, teknologi akan terus mengalami perkembangan dan akan membuat perubahan pada manusia. Oleh karena itu sudah sepantasnyalah generasi muda penerus bangsa dapat memanfaatkan teknologi yang ada dengan sebaik mungkin. Media sosial hadir untuk membantu permasalahan yang ada namun perlu diingat bahwa media sosial juga memiliki konsekuensinya tersendiri. Kemajuan teknologi haruslah ditanggapi secara bijaksana dengan memperhatikan dampak positif maupun dampak negatif yang dihasilkan. Agar tercapainya hal tersebut perlu kesadaran yang tinggi pada masyarakat, khususnya yang menggunakan media sosial dalam kesehariannya agar mencegah dampak negatifnya.

Melalui uraian di atas penulis memiliki ketertarikan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1. 2 Rumusan Masalah

1. 2. 1 Bagaimana durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha ?
1. 2. 2 Bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha ?
1. 2. 3 Bagaimana hubungan antara durasi penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha ?

1. 3 Tujuan Penelitian

1. 3. 1 Mengetahui durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
1. 3. 2 Mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
1. 3. 3 Mengetahui hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1. 4 Manfaat Hasil Penelitian

1. 4. 1 Manfaat Teoritis

1. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada penulis khususnya menambah wawasan dan pengalaman mengenai hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat kepada mahasiswa kedokteran sebagai wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan sehingga dapat memberikan perhatian lebih terhadap hal tersebut guna mencegah kecemasan pada mahasiswa.

1. 4. 2 Manfaat Praktis

1. Memberikan sumbangan ilmiah dalam Program Studi Kedokteran, yaitu mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Sebagai acuan pada penelitian selanjutnya yang mengangkat topik hubungan durasi penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan.