

## Hubungan Aktualisasi Diri di Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa S1 Keperawatan UMKT

Winda Sari<sup>1\*</sup>, Lia Kurniasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: sariwinda317@gmail.com

Diterima:19/07/21

Revisi:02/11/21

Diterbitkan: 19/04/22

---

### Abstrak

**Tujuan studi :** Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara aktualisasi diri di media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 keperawatan UMKT.

**Metodologi:**Metode dalam penelitian ini menggunakan korelasional kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional* dan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sampel sebanyak 107 orang. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner (*google form*) dan analisis data menggunakan *Chi square*.

**Hasil:**Menggunakan *Chi square* dengan hasil  $p\text{-value} = 0,182 > \alpha = 0,05$ , sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktualisasi diri di media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 keperawatan UMKT.

**Manfaat:**Penelitian ini dapat digunakan untuk membantu dalam menambah informasi dan literatur bagi program studi S1 Kesehatan Masyarakat sehingga dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

### Abstract

**Purpose of study:**The purpose of this study is to determine the correlation between self-actualization on social media and the level of anxiety in undergraduate nursing students of UMKT.

**Methodology:**The method in this study uses quantitative correlational with *Cross Sectional* and uses *simple random sampling* technique with a sample of 107 people. The research instrument is a questionnaire (*google form*) and data analysis using *chi square*.

**Results:**Using *chi square* with  $p\text{-value} = 0,182 > \alpha = 0,05$ . So there is no significant correlation between self-actualization on social media and anxiety levels in undergraduate nursing students at UMKT.

**Applications:**The research can use to assist in adding information and literature to the public health undergraduate study program so that it can be used for further research.

---

**Kata kunci:** Aktualisasi diri di media sosial, Tingkat Kecemasan, UMKT

### 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah interaksi antar individu. Saat ini internet sudah menjadi sebuah ruang digital baru yang menciptakan sebuah ruang kultural. Dengan keberadaan sebuah internet dapat memberikan banyak kemudahan kepada penggunaannya. Beragam akses terhadap informasi dan hiburan dari berbagai penjuru dunia yang dicari melalui internet. Internet telah menembus batas luas dari kehidupan dari pengguna, waktu, dan ruang yang dapat diakses oleh siapapun, dimanapun, dan kapanpun (Akbar & Faryansyah, 2018). Dengan adanya sebuah teknologi baru seperti internet segala kebutuhan manusia dapat terpenuhi. Mulai dari kebutuhan mengakses informasi, bersosialisasi, sampai ke pemenuhan kebutuhan hiburan. Kini kehadiran sebuah internet dapat lebih dimanfaatkan sebagai media sosial oleh masyarakat setempat (Soliha, 2015). Media sosial merupakan sumberdaya yang berbasis internet yang digunakan untuk berbagi dan berdiskusi dengan manusia (SI, 2015).

Penggunaan internet terutama pada media sosial semakin meningkat dan banyak digunakan oleh masyarakat (Fauzia et al., 2019). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2020) bahwa sepanjang tahun 2019-2020 pengguna internet di Indonesia mencapai 196,7 juta pengguna dengan penetrasi 73,3% dari total populasi Indonesia sekitar 266,9 juta. Dengan banyaknya penggunaan media sosial, Wijaya (2015) mengatakan bahwa media sosial yang sering digunakan atau sering diakses adalah *facebook*, *twitter*, *google+*, *linked*, *instagram*, *skype*,

dan *pintersest*. Selain itu, sebuah survei mengatakan bahwa rata-rata dalam menggunakan media sosial aktif selama kurang lebih 2 jam 52 menit setiap harinya (Felita et al., 2016).

Media sosial ini dibuat dengan tujuan untuk mempermudah komunikasi dan dapat mempererat hubungan antar individu, terkadang juga dapat memberi dampak yang buruk. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan efek yang negatif terhadap kondisi psikis seseorang yang dapat membuat lebih rentan terhadap kecemasan, depresi, dan gangguan psikis lainnya (Diniari, 2014).

Gangguan kecemasan adalah gangguan mental yang paling sering ditemukan dan merupakan beban penyakit yang tinggi. Berdasarkan studi kasus populasi ditemukan terdapat 7,7% kasus kecemasan pada anak usia 13-17 tahun dan terdapat 6,6% kasus kecemasan pada usia 18-64 tahun. Studi meta-analisis menunjukkan bahwa prevalensi umum kecemasan yang ada di negara China sebanyak 0,9%, di Afganistan sebanyak 28,9%, Italia sebanyak 2,4%, dan Meksiko sebanyak 29,8% (Udawiyah et al., 2019). Sebuah survei tahun 2013 dari *American Psychological Association* juga menunjukkan bahwa masalah psikologis di kalangan mahasiswa meningkat dengan rasio kecemasan (41,6%), depresi (36,4%), dan masalah hubungan (35,8%) (Nguyen et al., 2020).

Di Indonesia prevalensi gangguan kecemasan menurut Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa sebanyak 6% untuk usia 6 tahun ke atas yaitu sekitar 16 juta penduduk di Indonesia mengalami mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Sari, 2019). Seperti gangguan panik dan gangguan pasca trauma. Untuk gangguan kecemasan dilihat berdasarkan jenis kelamin bahwa prevalensi gangguan kecemasan seumur hidup pada seorang perempuan lebih sebanyak 60% lebih tinggi daripada laki-laki (Donner & Lowry, 2018).

Berdasarkan data yang dilaporkan Madden, Lenhart, Duggan, Cortesi, dan Gasser (2013) terdapat sebanyak 95% remaja dengan usia rata-rata yaitu 12-17 tahun yang secara aktif *online* di internet (media sosial). Survei yang melibatkan 802 remaja tersebut melaporkan bahwa sebanyak 81% remaja menggunakan media sosial *online*. Terdapat sebanyak 77% remaja aktif menggunakan *facebook* dan sebanyak 24% menggunakan *twitter*. Aktivitas remaja selama aktif dalam media sosial diantaranya yaitu mengunggah sebuah foto, memposting nama sekolah, menempel kota asal, memberitahu nama asli, memposting film favorit, musik, buku favorit dan juga memposting video tentang pribadi (Alamsyah et al., 2015). Kata remaja berasal dari bahasa latin *remajayaitu* tumbuh. Akan tetapi dapat mendefinisikan fase kehidupan yang membentang antara masa kanak-kanak dan dewasa yang menimbulkan sebuah teka-teki (Sawyer et al., 2018). Aktualisasi diri dalam budaya berbagi di media sosial inilah yang banyak menimbulkan berbagai masalah yang terjadi di masyarakat. Seperti yang telah diketahui sering terjadi penculikan, perdagangan manusia, pembunuhan, serta tindakan kriminal lain yang berawal dari media sosial. Sering kali pengguna media sosial membagikan informasi yang bersifat pribadi dan sensitif ke media sosial secara berlebihan, sehingga dapat memicu terjadinya tindakan kriminal dan dapat menimbulkan kerugian bagi penggunanya (Mailoor et al., 2017). Goldner (2008) mengatakan bahwa remaja saat ini memiliki kebutuhan untuk mengakses media sosial dan bersama dalam internet yaitu media sosialnya serta untuk meningkatkan sebuah hubungan interpersonal untuk mengaktualisasikan diri melalui keterampilan interpersonal. Aktualisasi diri dalam keterampilan interpersonal yang penting dalam perkembangan remaja, namun remaja memiliki keterampilan interpersonal yang rendah (Alamsyah et al., 2015).

Aktualisasi diri di platform media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan seseorang. Aktualisasi diri adalah tindakan mengungkapkan informasi pribadi yang dapat bermanfaat secara intrinsik dan bermanfaat secara social (Ma et al., 2016). Aktualisasi diri adalah sebuah aktivitas fisik proses berbagi informasi dengan orang lain. Informasi yang menyangkut pengalaman pribadi, perasaan, rencana masa depan, impian, dan lain sebagainya. Dalam kehidupan sehari-hari aktualisasi diri tidak hanya terjadi pada komunikasi dan interaksi secara langsung, akan tetapi dapat juga terjadi pada media perantara yaitu media social (Mahardika & Farida, 2019).

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, karena kampus ini merupakan kampus satu-satunya yang ada di Samarinda yang menggunakan *IT-Based Paperless*, sehingga mahasiswa diharuskan menggunakan jejaring internet untuk mengaksesnya dan tanpa batasan. Dengan hal ini membuat mahasiswa untuk sering menggunakan internet dan menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan semester 2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terdapat 47,1% mahasiswa pernah mengalami kecemasan. Jika dilihat dari hasil presentase berdasarkan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) masuk ke dalam kategori kecemasan ringan. Kecemasan ringan perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut, karena cemas ringan ini cenderung dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Meskipun dikategorikan cemas ringan harus terus diperhatikan karena akan meningkat kecemasannya jika suatu saat mengalami ketegangan dalam hidupnya

Dalam hal ini dibutuhkan peran dari kesehatan masyarakat yang mana perlu meninjau kembali masalah yang menyebabkan remaja mengalami kecemasan dan dilakukan berbagai upaya pencegahan terhadap masalah kecemasan yang dialami oleh remaja agar tidak berada pada kondisi yang parah.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan aktualisasi diri di media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktualisasi diri di media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

## 2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan korelasional kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, yang mana desain *cross sectional* ini adalah pengukuran variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependent (variabel terikat) yang dilakukan secara bersamaan atau dilakukan dalam satu waktu yang sama. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktualisasi diri di media sosial dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang berjumlah 147 orang dengan sampel sebanyak 107 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *stratified random sampling* yang berarti pengambilan berdasarkan tingkatan tertentu atau acak.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner (*google form*) yang terdiri dari pertanyaan karakteristik responden, variabel dependen dan independen penelitian yaitu aktualisasi diri di media sosial dan tingkat kecemasan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktualisasi diri di media sosial yang mana kuesioner ini bertujuan untuk melihat aktualisasi diri dengan kategori tinggi dan rendah.

Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan yang diukur dengan menggunakan kuesioner baku yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan 14 pertanyaan yang berkaitan dengan tingkat kecemasan seseorang, dengan penilaian 0 = Tidak ada gejala, 1 = kecemasan ringan, 2 = kecemasan sedang, 3 = kecemasan berat, dan 4 = Tingkat panik. Hasil dari data yang diperoleh kemudian akan dikategorikan berdasarkan tingkat risiko seperti tabel berikut :

Tabel 1 : Kategori Tingkat Kecemasan

Skor Penilaian	Kategori
0 – 13	Tidak ada gejala
14 – 20	Kecemasan Ringan
21 – 27	Kecemasan sedang
28 – 41	Kecemasan Berat
42 – 52	Tingkat Panik

Sumber : (Chrisnawati & Aldino, 2019)

Analisis data mencakup analisis univariat dan analisis bivariat yang menggunakan chi square dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

#### A. Analisis Univariat

Analisis ini terdiri dari distribusi frekuensi dari karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas, aktualisasi diri dan tingkat kecemasan.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
18 Tahun	27	25.2
19 Tahun	61	57.0
20 Tahun	10	9.3
21 Tahun	6	5.6
22 Tahun	2	1.0
23 Tahun	1	0.9
<b>Total</b>	107	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa usia responden terbanyak rentang pada usia 19 tahun yaitu sebanyak 61 orang atau 57%.

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
---------------	---------------	----------------

Laki-laki	28	26.2
Perempuan	79	73.8
<b>Total</b>	107	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 28 orang atau 26.2% dan perempuan sebanyak 79 orang atau 73,8%.

Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Responden Aktualisasi Diri Di Media Sosial Pada Mahasiswa UMKT

Aktualisasi Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	76	71
Rendah	31	29
<b>Total</b>	107	100%

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan bahwa aktualisasi diri di media sosial dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 76 orang atau 71%.

Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Responden Tingkat Kecemasan Mahasiswa UMKT

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada gejala	36	33.6
Ringan	35	32.7
Sedang	27	25.2
Berat	9	8.4
Tingkat panik	0	0
<b>Total</b>	107	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan tidak ada gejala yaitu sebanyak 36 orang atau 33,6%.

**B. Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat uji hubungan antara dua variabel. Analisis bivariat dalam penelitian ini adalah hubungan aktualisasi diri di media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Tabel 6 : Hubungan Aktualisasi Diri Di Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa S1 Keperawatan UMKT

		Tingkat Kecemasan				Total	P value
		Tidak ada	Ringan	sedang	Berat		
Aktualisasi diri di media sosial	Tinggi	21 27.6%	28 36.8%	21 27.6%	6 7.9%	78 71%	0,182
	Rendah	15 48.4%	7 22.6%	6 19.4%	3 9.7%	31 29%	
Total		36 33.6%	35 32.7%	27 25.2%	9 8.4%	107 100%	

Sumber : Data Primer 2021

Hasil analisis dari data tabel 6 didapatkan bahwa terdapat 78 responden (71%) yang memiliki kategori aktualisasi diri dengan kategori tinggi di media sosial terdapat 21 orang (27,6%) yang berkategori kecemasan tidak ada gejala, 28 orang (36,8%) yang memiliki kategori kecemasan ringan, 21 orang (27,6%) yang memiliki kategori kecemasan sedang, dan 6 orang (7,9%) yang memiliki kategori kecemasan berat.

Sedangkan terdapat 31 responden (29%) yang memiliki kategori aktualisasi diri rendah di media sosial terdapat 15 orang (48,4%) yang berkategori kecemasan tidak ada gejala, 7 orang (22,6%) yang memiliki kategori kecemasan ringan, 6 orang (19,4%) yang memiliki kategori kecemasan sedang, dan 3 orang (9,7%) yang memiliki kategori kecemasan berat.

Pada penelitian ini, analisis menggunakan *chi square* yang mana salah satu syarat yaitu menggunakan tabel silang antara 2x2, 2x3, 3x3, dan seterusnya. Maka peneliti melakukan penggabungan kategori pada variabel tingkat kecemasan yang terdapat 5 kategori akan tetapi peneliti menggabungkan kategori kecemasan menjadi 4 kategori, sehingga menjadi tabel 2x4.

Dalam pengambilan keputusan peneliti melihat nilai *pearson chi square* dan didapatkan hasil *p value* 0,182 pada  $\alpha = 0,05$ , hasil ini menunjukkan bahwa nilai *p value*  $> \alpha$  maka  $H_0$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa aktualisasi diri di media sosial tidak memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

## 3.2 Pembahasan

### A. Analisis Univariat

#### 1. Aktualisasi Diri Di Media Sosial Pada Mahasiswa S1 Keperawatan UMKT

Aktualisasi diri di platform media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan seseorang. Aktualisasi diri merupakan tindakan mengungkapkan informasi pribadi yang dapat bermanfaat secara intrinsik dan bermanfaat secara sosial (Ma et al., 2016). Aktualisasi diri adalah sebuah aktifitas fisik proses berbagi informasi dengan orang lain. Informasi yang menyangkut pengalaman pribadi, perasaan, rencana masa depan, impian, dan lain sebagainya. Dalam kehidupan sehari-hari aktualisasi diri tidak hanya terjadi dalam komunikasi dan interaksi secara langsung, namun dapat terjadi pada media perantara yaitu media sosial (Mahardika & Farida, 2019). Berdasarkan hasil penelitian aktualisasi diri pada mahasiswa S1 keperawatan UMKT menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki aktualisasi diri yang tinggi yaitu sebanyak 76 orang atau 71%. Dilihat dari data tersebut bahwa mahasiswa sangat aktif dalam bermain sosial media dengan mengupdate foto dan video kegiatan sehari-hari mereka.

#### 2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan UMKT

Seseorang dikatakan sehat apabila ia sehat baik secara fisik, mental, maupun sosial. jadi sehat bukan hanya sekedar tidak mempunyai penyakit atau kecacatan, melainkan juga kondisi psikis dan sosialnya WHO, (Mustikarani, 2020). Kecemasan merupakan istilah yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, tidak tenang, takut, dan disertai dengan keluhan fisik (Nainggolan, 2011). Kecemasan dapat disimpulkan bahwa merupakan suatu kondisi emosi dengan timbulnya rasa yang tidak nyaman pada diri seseorang dan merupakan pengalaman yang samar-samar yang disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta perasaan yang tidak menyatu yang disebabkan suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ifdil, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 keperawatan UMKT berada pada tingkat tidak ada gejala yaitu sebanyak 36 orang atau 33,6% dan yang berada pada tingkat kecemasan sedang sebanyak 35 atau 32,7%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa siap secara psikologis dalam bentuk aktualisasi diri.

### B. Analisis Bivariat

Dari hasil analisis data menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* 0,182 ( $p > 0,05$ ), artinya  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa aktualisasi diri tidak memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 keperawatan di UMKT. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Akbar Zarina, 2018) yang menunjukkan bahwa nilai *p value* = 0,478 dan nilai  $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara aktualisasi diri di media sosial dengan kecemasan pada remaja.

Aktualisasi diri di media sosial ini selalu dilakukan oleh mahasiswa karena setiap harinya mahasiswa selalu aktif dalam bersosial media sehingga memungkinkan untuk selalu mengupdate status setiap kegiatan yang dilakukan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktualisasi diri di media sosial di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur memiliki skala aktualisasi yang tinggi yaitu terdapat 76 atau (71%) dari 107 responden yang diteliti menyatakan bahwa memiliki aktualisasi diri yang tinggi dalam bersosial media. Hal ini menunjukkan bahwa selama responden bermain sosial media mereka selalu mengupdate kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan.

Hasil analisis tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan UMKT menunjukkan bahwa, responden berada pada tingkat kecemasan tidak ada gejala dan aktualisasi diri tinggi sebanyak 21 atau (27,6%) dari 107 responden. Lalu terdapat 28 atau (36,8%) yang memiliki aktualisasi diri tinggi dan tingkat kecemasan ringan. Hasil ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terdapat lebih dari 50% remaja yang mengalami kecemasan ringan (Akbar Zarina, 2018). Terdapat 21 atau (27,6%) yang memiliki aktualisasi diri tinggi dan tingkat kecemasan sedang. Terdapat 6 atau (7,9%) yang memiliki aktualisasi diri tinggi dengan tingkat kecemasan berat.

Dari responden 31 yang mengalami aktualisasi diri rendah dengan tingkat kecemasan tidak ada gejala sebanyak 15 orang atau (48,4%), terdapat 7 orang atau (22,6%) dengan kategori kecemasan ringan, terdapat 6 orang atau (19,4%) dengan kategori sedang, dan terdapat 3 orang atau (9,7%) dengan kategori kecemasan berat.

Peneliti menganalisa tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat yang terjadi pada mahasiswa S1 keperawatan dengan aktualisasi diri di media sosial kategori tinggi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor usia dan jenis kelamin. usia yang terbanyak dalam penelitian ini yaitu 19 tahun sebanyak 61 orang atau (57%) sehingga dapat disimpulkan bahwa usia dapat mempengaruhi seseorang dalam kecemasan dengan bermain media sosial, semakin tinggi usia seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam bermain sosial media, dan semakin rendah umur seseorang maka semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang dalam bermain media sosial.

Hasil analisis diatas menunjukkan tidak terdapat hubungan antara variabel aktualisasi diri di media sosial dengan tingkat kecemasan, sehingga terdapat faktor lain yang yang dapat berhubungan dengan tingkat kecemasan diantaranya yaitu faktor

kontrol diri. Menurut penelitian Triastuti (2009) bahwa memang ada kecemasan saat mahasiswa bermain media sosial. adanya kecemasan yang terjadi pada mahasiswa dipengaruhi oleh kontrol diri pada mahasiswa tersebut. Jika kontrol diri pada mahasiswa rendah, maka menimbulkan rasa cemas pada mahasiswa yang bermain media sosial (Faried & Nashori, 2013).

Kontrol diri berkaitan erat dengan kemampuan individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan di dalam diri. Kontrol diri juga merupakan perasaan seseorang yang dapat membuat keputusan dan mengambil sebuah tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Kontrol ini merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan serta kemampuan untuk mengontrol diri dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi pada lingkungan maupun diri sendiri (Faried & Nashori, 2013).

Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Yang dapat dilihat dari aspek kecemasan bahwa ada reaksi kognitif (perasaan tegang, gelisah, perasaan takut), reaksi somatik (tidak dapat tidur, dan detak jantung meningkat, sering kebelakang), reaksi emosi (mudah marah), dan reaksi perilaku yang ditunjukkan dengan perilaku menyendiri dan tidak ingin diganggu. Berdasarkan aspek-aspek kontrol diri Averill (1973), kecemasan dipengaruhi oleh adanya kontrol diri, salah satunya pada aspek kemampuan kontrol kognisi, di mana individu mampu mengalihkan pemikiran dengan berfikir yang realistis, berfikir positif, serta kemampuan kontrol keputusan yaitu memutuskan sesuatu tindakan yang diyakini baik dan tidak merugikan orang lain.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan pada naskah ini, dapat disimpulkan aktualisasi diri pada responden sebagian besar memiliki aktualisasi kategori tinggi yaitu sebanyak 76 orang (71%) dan tingkat kecemasan pada responden mayoritas berada pada tingkat kecemasan tidak ada gejala yaitu sebanyak 36 orang (33,6%). Hasil uji *Chi-Square* nilai *p-value* = 0,182 (*p value* > 0,05), sehingga dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan aktualisasi diri di media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 keperawatan UMKT.

#### SARAN DAN REKOMENDASI

Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk melakukan upaya preventif terkait kecemasan sehingga dapat menjadi bahan dalam merencanakan dan menyusun kebijakan maupun program untuk menanggulangi masalah kecemasan pada remaja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terimakasih kepada Program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian. Tak lupa juga mengucapkan terimakasih saya kepada Dosen Pembimbing saya Ibu Lia Kurniasari, M.Kes yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan penelitian, penyusunan skripsi, sehingga penyusunan naskah publikasi. Terimakasih juga kepada teman-teman kelompok KDM (Kolaborasi Dosen Mahasiswa) saya yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan penelitian.

#### REFERENSI

- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengungkapan diri di media sosial ditinjau dari kecemasan sosial pada remaja. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 94–99. <https://media.neliti.com/media/publications/226387-pengungkapan-diri-di-media-sosial-ditinj-40d239f4.pdf>
- Alamsyah, F., Buntaran, A., & Helmi, A. F. (2015). Peran Kepercayaan Interpersonal Remaja yang Kesepian dalam Memoderasi Pengungkapan Diri pada Media Jejaring Sosial Online. *Jurnal Psikologi UGM*, 1(2), 106–119. <https://doi.org/10.22146/gamajop.7348>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020*, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer*, 1(1), 277–282. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Diniari, N. K. S. (2014). *Durasi Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali*. 1–9.
- Donner, N. C., & Lowry, C. A. (2018). *Sex differences in anxiety and emotional behavior. April 2013*. <https://doi.org/10.1007/s00424-013-1271-7>
- Faried, L., & Nashori, F. (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah*, 5(2), 63–74. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol5.iss2.art6>

- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i3.23434>
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 30–41.
- Ma, X., Hancock, J., & Naaman, M. (2016). Anonymity, intimacy and self-disclosure in social media. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 3857–3869. <https://doi.org/10.1145/2858036.2858414>
- Mahardika, R. D., & Farida. (2019). Pengungkapan Diri pada Instagram Instastory. *Jurnsl Studi Komunikasi*, 3(March), 101–117. <https://doi.org/10.25139/jsk.3i1.774>
- Mailoor, A., Senduk, J. ., & Londa, J. . (2017). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Snapchat terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi. *Acta Diurna*, 6(1), 1–17. <http://e-journal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/15474>
- Mustikarani, L. (2020). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Samarinda.
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna NAPZA. 16, 161–174.
- Nguyen, T. H., Lin, K. H., Rahman, F. F., Ou, J. P., & Wong, W. K. (2020). Study of Depression, Anxiety, and Social Media Addiction Among Undergraduate Students. *Journal of Management Information and Decision Science*, 23(4), 257–276.
- Sari, F. S. (2019). Dukungan Sosial dengan Kecemasan Pasien Stroke di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.30559/jpn.v4i1.147>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- SI, S. (2015). Social Media and Its Role in Marketing. *Business and Economics Journal*, 07(01), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2151-6219.1000203>
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *INTERAKSI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>
- Udawiyah, R., Ariani, N. K. P., & Lesmana, C. B. J. (2019). Prevalensi kecemasan pada caregiver pasien kanker di RSUP Sanglah Periode Januari 2019. *Medicina*, 50(3), 470–473. <https://doi.org/10.15562/medicina.v50i3.701>