

## Hubungan Kecanduan Media Dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Risma Yunita<sup>1\*</sup>, Lia Kurniasari<sup>2</sup>

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

\*Kontak Email: rismayuniita@gmail.com

Diterima: 19/07/21

Revisi: 04/09/21

Diterbitkan: 19/04/22

---

### Abstrak

**Tujuan studi:** Untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah populasi sebanyak 147 mahasiswa dan jumlah sampel sebanyak 107 mahasiswa, teknik pengambilan sample menggunakan *stratified random sampling*. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis bivariat dengan uji *chi-square*.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan dengan nilai P-value = 0.000 < 0.05

**Manfaat:** Hasil penelitian ini dapat membantu dalam menambah informasi dan bahan evaluasi dalam penyelenggaraan program pendidikan ilmu kesehatan masyarakat dan sumber referensi.

### Abstract

**Purpose of study:** This study aims to determine the relationship between social media addiction and anxiety levels in undergraduate nursing students at Muhammadiyah University of East Kalimantan.

**Methodology:** This research uses quantitative research with cross sectional research design. The total population is 147 students and the number of samples is 107 students. The sampling technique used is stratified random sampling. Data retrieval in this study was carried out on second semester Nursing undergraduate students at Muhammadiyah University of East Kalimantan. Data analysis in this study used bivariate analysis with chi-square test

**Results:** The results showed that there was a relationship between social media addiction and anxiety levels in undergraduate nursing students with P-value = 0.000 < 0.05

**Applications:** The results of this study can assist in adding information and evaluation materials in the implementation of public health education programs and reference sources.

---

**Kata Kunci:** Kecanduan Media Sosial, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa

### 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi pada masa sekarang semakin hari semakin meningkat yang selanjutnya menyebabkan manusia menjadi lebih mudah untuk melakukan kegiatan mereka sehari-hari. Salah satu perkembangan teknologi yang begitu pesat saat ini adalah teknologi komunikasi dari internet. Internet pada saat ini sudah menjadi rutinitas banyak orang khususnya untuk para remaja (Azka et al., 2018).

Remaja merupakan masa transisi dari seorang anak menuju ke masa dewasa. Hal tersebut tidak mudah bagi remaja karena adanya perubahan yaitu perubahan psikis, psikososial dan fisik (Prमितasari & Ariana, 2014). Perubahan fisik dapat mempengaruhi sikap dan perilaku pada remaja, pada masa remaja mereka menjadi lebih mudah tersinggung, sering mengeluh, pemalu, bahkan sering mengalami kecemasan (Haryani, 2018).

Seperti saat ini, kondisi pandemi covid-19 telah membuat segala aktivitas yang biasanya dilakukan diluar rumah kini dilakukan di dalam rumah, hal ini juga terjadi pada para pelajar yang melakukan pembelajaran secara daring/online di rumah, kondisi memungkinkan penggunaan internet menjadi meningkat (Budury et al., 2020).

Berdasarkan data yang didapatkan dari platform penyedia data yaitu *Hootsuite (We Are Social)* bahwa data pengguna internet secara *Global* sebanyak 4,66 miliar atau 59,5% dan pengguna media sosial sebanyak 4.20 miliar atau 53%. Pada bulan Januari 2021 di Indonesia terdapat sejumlah memiliki pengguna internet dengan total 202.6 juta jiwa, adanya peningkatan dalam jumlah pengguna internet sejumlah 27 juta jiwa yang dimana sama dengan lebih dari 16% sekitar tahun 2020 dan 2021. Dan pada pengguna sosial media terdapat 170.0 juta jiwa, adanya peningkatan jumlah pengguna media sosial sebanyak 10 juta jiwa atau lebih dari 6,3% (Hootsuite, 2021). Sedangkan untuk daerah Kalimantan Timur untuk jumlah pengguna internet pada tahun 2019 dan 2020 sebesar 2,855,943 juta jiwa, dengan pengguna internet di Samarinda (76,7%) (APJII, 2020).

Salah satu kecanggihan internet adalah media sosial, dengan jumlah pengguna media sosial yang banyak di Indonesia memberikan akibat dalam peningkatan atas kecanduan terhadap internet atau biasa diketahui dengan istilah *internet addiction*. Candu terhadap internet memberikan dampak yang cukup signifikan pada kehidupan remaja seperti penurunan kinerja personal, penurunan fisik dan kesehatan mental, depresi, serta mengalami kecemasan (Hakim & Raj, 2017).

Kecemasan adalah sebuah kekhawatiran yang tidak jelas dan memiliki kaitan dengan perasaan yang tidak pasti (Hanifah & Zuraida, 2020). Kecemasan bisa memberikan dampak yang buruk bagi orang lain, kecemasan dapat membuat pikiran seseorang tidak rasional seperti memilih untuk melakukan mengakhiri hidupnya akibat tidak bisa mengatasi kecemasan yang dialami. Kecemasan dapat membuat sebagian orang susah dalam berkomunikasi dengan lingkungan sekelilingnya dan susah berhubungan dengan orang lain (Pratiwi et al., 2019).

Berdasarkan data dari WHO, prevalensi kecemasan pada remaja usia 15-24 tahun secara global pada tahun 2017 sebesar 3% laki-laki dan 5% pada perempuan, terdapat 8.114.774 kasus kecemasan di Indonesia (WHO, 2017).

Berdasarkan *American Psychological Association* pada tahun 2013 menemukan survei bahwa masalah psikologis dikalangan mahasiswa meningkat, pada kecemasan sebesar 41,6%, depresi 36,4%, dan pada masalah hubungan yakni sebesar 35,8% (Nguyen et al., 2020). Peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial memiliki keterkaitan yang tinggi terhadap kecemasan khususnya pada remaja usia 16-23 tahun yaitu sebesar 19%. Hal ini akan semakin meningkat pada masa pandemi, karena pada masa ini semua orang dituntut untuk berinteraksi secara online (GWI, 2021).

Salah satu bentuk kecemasan adalah seperti adanya bentuk kekhawatiran seseorang untuk tidak *up to date* terhadap apa yang terjadi yang disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). *Fear of Missing Out* merupakan kondisi dimana seorang individu yang takut akan kehilangan informasi momen berharga tentang orang lain yang dapat ditandai dengan keinginan untuk terus tetap berhubungan dengan orang lain melalui internet atau media sosial (Kiding & Matulesy, 2019)

Media sosial pun memberikan dampak negatif kepada psikologis pada remaja, khususnya dapat memberikan pola perilaku yang bermasalah, seperti penggunaan media sosial yang berlebihan. Oleh sebab itu pengguna media sosial bisa mengacu pada perilaku candu akan media sosial (Fathadhika & Afriani, 2018). Pengguna media sosial salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih rentan terhadap ketergantungan pada media sosial, dikarenakan individu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, merupakan pengguna media sosial yang memiliki intensitas tinggi artinya, semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin tinggi pula intensitas kegiatan dalam mengakses media sosial dan menggunakannya (Azka et al., 2018).

Alasan mahasiswa memiliki kerentanan yang tinggi kepada ketergantungan media sosial dibandingkan dengan kelompok masyarakat lainnya dikarenakan mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yaitu mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis (Hartinah et al., 2019).

Salah satu penyebab dari kecanduan media sosial adalah adanya rasa intensitas yang tinggi terhadap rasa khawatir akan ketinggalan informasi sehingga hal ini yang membuat munculnya perilaku penggunaan yang berlebihan, kemudian hal lain juga mempengaruhi kecanduan adalah pemikiran seseorang terhadap sesuatu hal yang sering kali menyebabkan masalah perasaan seperti kemarahan, depresi, penghinaan dan kecemasan (Wulandari & Netrawati, 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Hartinah et al., 2019) diketahui data bahwa kecanduan media sosial pada mahasiswa Keperawatan sebesar (72,2%) mengalami kecanduan media sosial sedang, (16,2%) mengalami kecanduan media sosial tinggi dan (11,7%) mengalami kecanduan rendah.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Nguyen et al., 2020) dengan temuan dari beberapa literatur yang telah diteliti menunjukkan adanya gejala depresi dan kecemasan berhubungan dengan pemakaian media sosial yang terlalu banyak dengan waktu penggunaan yang berlebihan yaitu lebih dari tiga jam merupakan risiko yang signifikan terhadap depresi dan kecemasan.

Dalam hal ini dibutuhkan peran dari Kesehatan Masyarakat yang mana perlu meninjau kembali masalah apa yang menyebabkan kecanduan media sosial mengalami tingkat kecemasan dan dapat dilakukan berbagai upaya pencegahan terhadap masalah kecemasan yang didapatkan oleh mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, hal ini disebabkan oleh kondisi pandemi covid-19 yang telah membuat mahasiswa melakukan pembelajaran secara daring/*online* di rumah sehingga kondisi ini memungkinkan penggunaan internet menjadi meningkat, mahasiswa juga memiliki waktu luang yang banyak sehingga akan lebih mudah mengakses internet tentang hal apa saja yang ada di internet dengan hal ini membuat mahasiswa lebih sering menggunakan internet dan media sosial untuk melakukan komunikasi.

Berdasarkan Survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Maret 2021, pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan pada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, diperoleh hasil sebanyak 47,1% mahasiswa pernah mengalami kecemasan. Hasil persentase ini jika dilihat berdasarkan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) masuk kedalam kategori kecemasan sedang.

Pada penelitian (Hartinah et al., 2019) menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan adalah calon individu yang akan menjadi tenaga kesehatan profesional dan akan memiliki tanggung jawab kepada fungsi juga peran keperawatan. Perawat juga memiliki tanggung jawab atas peningkatan derajat kesehatan individu yang tidak hanya berpaku kepada masalah fisik namun psikologis. Jika psikologis seorang mahasiswa keperawatan mendapati gangguan, maka akan terdapat hambatan dalam pemberian asuhan keperawatan. Dalam hal ini mempengaruhi calon perawat profesional agar dirinya terlebih dahulu wajib untuk harus sehat secara fisik juga psikologis yang termasuk juga dengan terhindarnya kecanduan media sosial.

Berdasarkan latar belakang diatas, bahwa kecanduan media sosial masih tinggi dikalangan remaja sehingga mengakibatkan kecemasan terhadap remaja, oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kecanduan pengguna media sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

## 2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain *Cross Sectional* yaitu penelitian yang dilakukan sekali saja dalam satu waktu (point time approach) dengan tujuan mendapatkan hubungan sebab akibat terhadap faktor-faktor risiko dengan efek (Siyoto & Sodik, 2015).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan antara kecanduan media social dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 sebanyak 147 responden dengan sampel yang menyatakan kesediannya penelitian yang diambil sebanyak 107 responden yang terbagi menjadi 54 mahasiswa kelas A dan 53 mahasiswa kelas B. Adapun teknik pengambilan sampel dengan *Stratified Random Sampling*. Penelitian ini menggunakan data primer yang didapat melalui pengisian kuesioner online melalui *google form*.

Kuesioner berisi pertanyaan mengenai data demografis, pernyataan *informed consent*, dan pertanyaan terkait variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecanduan media sosial sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan.

Pada kuesioner menggunakan kuesioner baku yaitu kuesioner Kecanduan media sosial *Internet Addiction Test (IAT)* dengan jumlah pertanyaan sebanyak 20 dengan penilaian 0-30 = Normal, 31-49 = ringan, 50-79 = sedang, 80-100 = parah sedang kuesioner tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* dengan jumlah pertanyaan 14 yang berkaitan dengan tingkat kecemasan dengan penilaian 0 = Tidak ada gejala, 1 = kecemasan ringan, 2 = kecemasan sedang, 3 = kecemasan berat, dan 4 = Tingkat panik.

## 3. HASIL DAN DISKUSI

### A. Analisis Univariat

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden S1 Keperawatan semester 2

Usia	Frekuensi	Persentase
18 tahun	27	25,2
19 tahun	61	57,0
20 tahun	10	9,3
21 tahun	6	5,6
22 tahun	2	1,9
23 tahun	1	0,9
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan jumlah yang tertinggi ialah pada usia 19 tahun yang berjumlah 61 orang dengan persentase 57% dan terendah yakni pada responden berusia 23 tahun dengan persentase sebesar 0,9%.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Pria	28	26,2
Wanita	79	73,7
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan jumlah responden berdasarkan kelas jumlah responden pria berjumlah 28 orang dengan persentase sebesar 26,2% dan responden wanita diketahui berjumlah 79 orang dengan persentase sebesar 73,7%.

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden S1 Keperawatan semester 2 Berdasarkan Media Sosial

Media Sosial	Frekuensi (%)
Instagram	96
WhatsApp	88
Facebook	21
Line	7
Twitter	10
Tiktok	29
Telegram	19
Youtube	16
Games	6

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan jumlah responden mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 bahwa pengguna media sosial paling banyak menggunakan *Instagram* yaitu sebanyak 96 orang, pengguna *WhatsApp* sebanyak 88 orang, pengguna *Facebook* sebanyak 21 orang, pengguna *line* sebanyak 7 orang, pengguna *Twitter* sebanyak 10 orang, pengguna *Tiktok* sebanyak 29 orang, pengguna *Telegram* sebanyak 19 orang, pengguna *Youtube* sebanyak 16 orang, dan pengguna *Games* sebanyak 6 orang.

Tabel 4: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecanduan Media Sosial

Kecanduan Media Sosial	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	47	43,9
Ringan	55	51,4
Sedang	5	4,7
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa variable kecanduan media sosial terdapat tiga kategori yaitu normal, ringan dan sedang. Dimana responden yang memiliki kecanduan media sosial sebanyak 60 orang dengan kecanduan media sosial ringan sebanyak 55 orang dengan presentase 51,4% , dan kecanduan media sosial sedang sebanyak 5 orang dengan presentase 4,7%. Responden kecanduan media sosial normal sebanyak 47 orang dengan persentase 43,9%. Kecanduan Media sosial adalah pemakaian yang berlebihan terhadap media sosial yang dirasakan seseorang individu sehingga membuat seseorang untuk menggunakannya secara terus menerus dan berlebihan hingga mengganggu berbagai aktivitas sosial lain seperti hubungan sosial, pembelajaran, serta kesehatan dan kesejahteraan psikologinya (Rahardjo et al., 2020).

Tabel 5: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	47	43,9
Kecemasan ringan	39	36,4
Kecemasan sedang	13	12,1
Kecemasan berat	8	7,5
Tingkat Panik	0	0
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 5. Menunjukkan bahwa variabel tingkat kecemasan terdapat lima kategori yaitu, tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan tingkat panik. Dimana responden yang memiliki tingkat kecemasan sebanyak 60 orang dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 39 orang dengan presentase 36,4%, tingkat kecemasan sedang sebanyak 13 orang dengan presentase 12,1% dan kecemasan berat sebanyak orang dengan 7,5%. Responden yang tingkat tidak ada kecemasan yaitu sebanyak 47 orang dengan presentase 43,9%. Kecemasan merupakan suatu keadaan yang membuat individu tidak merasa nyaman, khawatir, gelisah, takut dan diikuti berbagai gejala fisik (Walean et al., 2021).

## B. Analisis Bivariat

Tabel 6: Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa s1 Keperawatan semester 2

		Tingkat Kecemasan		Total	P Value
		Tidak ada kecemasan	Kecemasan		
Kecanduan Media Sosial	Normal	31 (60,6%)	16 (30,4%)	47 (100,0%)	0.000
	Kecanduan	16 (20,7%)	44 (70,3%)	60 (100,0%)	
Total		47 (43,9%)	60 (56,0%)	107 (100,0%)	

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil uji *chi-square* menunjukkan jumlah responden sebanyak 107 responden. Didapatkan bahwa terdapat 47 responden yang memiliki kecanduan media sosial normal, 31 orang (60,6%) yang tidak ada kecemasan dan 16 orang (30,4%) yang memiliki kecemasan. Sedangkan pada kecanduan media sosial, yang memiliki kecanduan terdapat 60 orang responden, 16 orang (20,7%) dengan tidak ada kecemasan dan 44 orang (70,3%) dengan memiliki tingkat kecemasan.

Pada Penelitian ini, hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* yang mana salah satu syaratnya menggunakan tabel silang 2x2 dengan begitu peneliti mengkategorikan lagi kecanduan media sosial dan tingkat kecemasan menjadi dua kategori yaitu normal dan kecanduan, tidak ada kecemasan dan kecemasan. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* yang telah dilakukan terdapat nilai *p-value* sebesar 0.000 atau pada  $\alpha = 0,05$ , hasil ini menunjukkan bahwa nilai *p value*  $< \alpha$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Nilai OR (*Odds Ratio*) menunjukkan 5.328 (CI 95% 2.320- 12.238) yang artinya mahasiswa yang memiliki kecanduan media sosial yang candu berpeluang 5.328 kali lebih besar untuk memiliki kecemasan dibanding mahasiswa yang memiliki kecanduan media sosial normal.

Kecanduan media sosial pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 dalam penggunaan media sosial menunjukkan bahwa 60 dari 107 responden yang memiliki kecanduan dan yang memiliki kecanduan normal 47 orang. Sebagian mahasiswa menghabiskan waktunya hanya untuk menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan atau lebih dari dua jam atau lebih, dapat berisiko tinggi mengalami kecemasan dampak yang dialami kekhawatiran akan yang dialami oleh orang lain yang sedang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan atau tanpa dirinya (Christina et al., 2019).

Kecanduan adalah kondisi yang dapat mengakibatkan seseorang tidak mampu mengendalikan dirinya dan dampak negatifnya yang disebabkan oleh kebiasaannya. Menurut Young dan Rodgers Kriteria individu yang mengalami kecanduan media sosial yaitu, merasa sibuk atau asyik dengan media sosial, merasa membutuhkan media sosial dengan meningkatkan jumlah pemakainya, tidak mampu mengontrol atau mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan, merasa murung, gelisah, cemas, depresi atau marah saat menghentikan penggunaan media sosial, dan menggunakan media sosial sebagai jalan keluar pada masalah yang dihadapi (Wulandari & Netrawati, 2020).

Dari sekian banyak media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden adalah media sosial *instagram* yaitu terdapat 96 orang dari 107 responden mahasiswa S1 Keperawatan yang menggunakannya. Banyaknya pengguna media sosial *instagram* bertujuan untuk mengekspresikan kepribadian masing-masing, salah satunya untuk memenuhi kesenangan, dan kepuasan diri melalui upload foto, video yang memberikan kebebasan berekspresi untuk memenuhi kepuasan diri sendiri (Mahendra, 2017).

Hasil analisis tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 2, Terdapat 60 orang mengalami kecemasan dan 47 orang tidak mengalami kecemasan. Peneliti menganalisis bahwa kecemasan ringan sebanyak 39 orang sedangkan kecemasan sedang sebanyak 13 orang dan kecemasan berat sebanyak 8 orang.

Sejalan dengan penelitian berdasarkan jurnal *study of depression, anxiety, and social media addiction among undergraduate students literatur riview* bahwa kecemasan berhubungan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan, waktu yang berlebihan merupakan risiko yang signifikan terhadap kecemasan (Nguyen et al., 2020).

Penggunaan media sosial dengan berlebihan merupakan hal yang terjadi dikalangan remaja, mereka berinteraksi satu sama lain melalui media sosial, hal ini memicu terjadinya beberapa masalah kesehatan tidak hanya fisik tapi juga kesehatan mental. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Budury et al., 2020) hasil uji Manova didapatkan *p value* 0.04 sehingga hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media sosial terhadap terjadinya kecemasan.

Dari analisa diatas diketahui bahwa kecanduan media sosial sangat berpengaruh dengan tingkat kecemasan bagi mahasiswa. Dengan usia yang masih remaja membuat responden lebih tertarik berinteraksi melalui media sosial dan mencari informasi serta kesenangan melalui media sosial dari pada secara langsung dan menjadikan penggunaan media sosial secara terus menerus. Dalam hal ini perlunya perhatian bagi pengguna media sosial untuk dapat mengurangi pemakaian media sosial dengan baik dalam penggunaannya, agar dapat mengurangi resiko kecemasan.

Terkait dengan hasil penelitian terdapat adanya kecanduan media sosial dan kecemasan yang dialami pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sehingga perlu diberikan edukasi melalui media sosial untuk mengatasi masalah tersebut, dengan cara memberikan informasi terkait bahayanya kecanduan media sosial dan kecemasan agar tidak semakin parah dan merugikan. Selain itu, pada program studi keperawatan dapat memberikan pendamping psikologi pada mahasiswa agar dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi kecanduan media sosial pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Memiliki kecanduan media sosial sebanyak 60 orang dengan kecanduan media sosial ringan sebanyak 55 orang dengan persentase 51,4% dan kecanduan media sosial sedang sebanyak 5 orang dengan persentase 4,7% dan pada tingkat kecemasan didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki kecemasan sebanyak 60 orang dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 39 orang dengan persentase 36,4%, kecemasan sedang sebanyak 13 orang dengan persentase 12,1%, kecemasan berat sebanyak 8 orang dengan persentase 7,5%. Berdasarkan hasil uji *Chi Square*, nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), sehingga dapat diketahui bahwa adanya hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

#### SARAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka saran yang dapat diberikan Bagi mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial agar lebih memiliki minat dan aktivitas sosial lain tanpa menggunakan media sosial secara berlebihan dan menetapkan batasan penggunaan media sosial hal ini dapat mengurangi resiko dalam kecanduan media sosial pada kecemasan dan terkait dengan kecanduan media sosial dan kecemasan yang dialami pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur perlu diberikan edukasi melalui media sosial untuk mengatasi masalah tersebut, dengan cara memberikan informasi terkait bahayanya kecanduan media sosial dan kecemasan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih saya kepada Program Studi S1 Keperawatan kepada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur telah memberikan izin dalam melakukan penelitian. Tak lupa pula kepada saya ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing saya Ibu Lia Kurniasari, M.Kes yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan penyusunan skripsi, hingga naskah publikasi. Saya ucapkan terimakasih juga kepada teman-teman kelompok KDM (Kolaborasi Dosen Mahasiswa) yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan penelitian ini.

#### REFERENSI

- APJII. (2020). *Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/survei>
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- Budury, S., Fitriyani, A., & Sari, D. J. E. (2020). Media Sosial dan kesehatan Jiwa Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 551–556.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208–215. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i3.18741>
- GW. (2021). *Social (GW)'s Flagship Report On The Latest Trend In Social Media*.
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak Kecanduan Internet(Internet Addiction) Pada Remaja. *Jurnal UNISSULA*, 1(2), 280–284.
- Hanifah, N., & Zuraida. (2020). Hubungan Body Image Dengan Kecemasan Pada Karyawan Pengguna Media Sosial di

PT. SEA ASIH LINES. *Jurnal FPsi*, 1(1), 36–45.

Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII(1), 123–133.

Haryani, R. D. (2018). *Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Kemampuan Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Remaja Putri*. Universitas Negeri Jakarta.

Hootsuite, W. A. S. (2021). Digital 2021. In *Global Digital Insights*.

Kiding, S., & Matulessy, A. (2019). Dari Fomo ke Jomo : Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan ( Fomo ) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 173–182.

Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial Remaja Dalam Instagram (Sebuah Perspektif Komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(1), 151–160.

Nguyen, T. H., Lin, K.-H., & Rahman, F. F. (2020). Study of Depression, Anxiety, and Social Media Addiction Among Undergraduate Students. *Journal of Management Information and Decision Science*, 23(4), 284–303.

Pramitasari, S., & Ariana, A. D. (2014). Hubungan antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awa. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 48–53.

Pratiwi, D., Mirza, R., & Akmal, M. E. L. (2019). Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah. *Jurnal Al-Irsyad*, 9(1), 22–36.

Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Gunadarma, U. (2020). Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp : Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(01), 5–16. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>

Siyoto, D. S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.)). Literasi Media.

Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi. *Jurnal Biomedik*, 13(2), 132–143.

WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Diso*.

Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal IICET*, 5(2), 41–46.