

Ansietas Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial di Universitas Tarumanagara Tahun 2025

Lourdes Thorino Beru Ginting¹ Lamhot Asnir Lumbantobing²

¹ Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

² Bagian Ilmu Bedah Saraf, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Abstrak

Peningkatan penggunaan media sosial yang semakin pesat di kalangan mahasiswa menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak psikologis yang dapat ditimbulkan, terutama gangguan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat ansieta pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional yang melibatkan 212 responden yang dipilih menggunakan metode consecutive sampling. Intensitas penggunaan media sosial dinilai menggunakan kuesioner Social Networking Time Use Scale (SONTUS), sedangkan tingkat ansieta diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman rank, serta kekuatan hubungan dianalisis menggunakan Prevalence Ratio (PR). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 65,6% responden memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori tinggi hingga sangat tinggi, sedangkan 59,0% responden mengalami ansieta tingkat sedang hingga berat. Hasil analisis Spearman rank menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat ansieta ($r = 0,324$; $p < 0,001$). Selain itu, mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi memiliki risiko 1,91 kali lebih besar mengalami ansieta sedang hingga berat dibandingkan mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial lebih rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko ansieta pada mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan kesadaran serta edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bijak dan sehat guna mengurangi dampak psikologis negatif serta mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: Ansieta; *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS); kesehatan mental; media sosial; *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS).

Anxiety Levels Among Medical Students in Relation to Social Media Use Intensity at Tarumanagara University, 2025

Abstract

The rapid increase in social media use among university students has raised concerns regarding its potential psychological consequences, particularly anxiety disorders. This study aimed to determine the relationship between social media usage intensity and anxiety levels among medical students at the Faculty of Medicine, Tarumanagara University, in 2025. An analytical observational study with a cross-sectional design was conducted involving 212 respondents selected through consecutive sampling. Social media usage intensity was assessed using the Social Networking Time Use Scale (SONTUS), while anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data were analyzed using the Spearman rank correlation test, and the strength of the association was estimated using the Prevalence Ratio (PR). The results showed that 65.6% of respondents had high to very high social media usage intensity, while 59.0% experienced moderate to severe anxiety. Spearman rank analysis demonstrated a statistically significant positive correlation between social media usage intensity and anxiety levels ($r = 0.324$; $p < 0.001$). Furthermore, students with high social media usage intensity had a 1.91-fold higher risk of experiencing moderate to severe anxiety than those with lower usage intensity. These findings indicate that excessive social media use may contribute to poorer mental health outcomes among medical students. Therefore, promoting awareness and providing education on responsible and mindful social media use is essential to reduce its adverse psychological effects, support healthy digital habits, and improve students' overall mental well-being.

Keywords: Anxiety; *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS); mental health; social media; *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS).

Korespondensi: Lourdes Thorino Beru Ginting, alamat Jl. Kp. Rawa Sawah No.2, HP 081382151287, e-mail lourdesthorino26@gmail.com

Pendahuluan

Semakin berkembangnya era digital, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi muda seperti mahasiswa. Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024), sekitar 79,5% penduduk Indonesia menggunakan internet, dengan kelompok usia pelajar dan mahasiswa sebagai salah satu pengguna aktif terbesar. Mahasiswa diketahui menghabiskan waktu antara 1 hingga 6 jam per hari di media sosial untuk berbagai keperluan, seperti komunikasi, hiburan, hingga pencarian informasi. Namun, intensitas penggunaan yang tinggi ini juga berpotensi menimbulkan dampak psikologis, salah satunya adalah ansietas.

Ansietas merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa cemas, ketegangan, serta gejala fisik lainnya yang dapat mengganggu aktivitas akademik maupun sosial mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial secara berlebihan dengan munculnya gejala ansietas. Penelitian Andreassen dkk.¹ menemukan bahwa penggunaan media sosial yang bersifat adiktif berhubungan dengan munculnya gejala gangguan psikiatri, termasuk ansietas. Hal serupa dilaporkan oleh Muzaffar dkk.² yang menemukan hubungan antara perilaku penggunaan Facebook dengan gejala kecemasan sosial pada remaja. Selain itu, Pramudani dkk.³ juga menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada remaja.

Namun, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan perbedaan. Penelitian Bagaskoro dkk.⁴ tidak menemukan hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan cemas pada mahasiswa. Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh variasi karakteristik subjek penelitian, tingkat stres akademik, serta jenis platform media sosial yang digunakan. Selain itu, penggunaan media sosial yang intensif dapat meningkatkan risiko tekanan psikologis melalui mekanisme perbandingan sosial (social comparison), paparan konten negatif, serta kecenderungan membandingkan kehidupan

diri dengan orang lain.

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang memiliki tuntutan akademik tinggi sehingga berpotensi mengalami stres psikologis. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas pada kelompok mahasiswa kedokteran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahun 2025. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa serta menjadi dasar pengembangan program edukasi kesehatan mental berbasis kampus.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional yang dilakukan di lingkungan kampus pada bulan Maret 2025. Sebanyak 212 mahasiswa aktif dari angkatan 2022–2025 diikutsertakan sebagai responden melalui metode consecutive sampling.

Tingkat intensitas penggunaan media sosial dievaluasi menggunakan kuesioner Social Networking Time Use Scale (SNTUS), sedangkan tingkat ansietas diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Kuesioner disebarkan secara daring dan diisi secara mandiri oleh partisipan. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan nomor 576/KEPK/FK UNTAR/I/2025. Seluruh responden memberikan informed consent sebelum berpartisipasi dan kerahasiaan identitas responden dijaga selama penelitian.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel		Frekuensi	
		N	%
Usia (tahun)	17	2	0.9
	18	39	18.4
	19	68	32.1
	20	71	33.5
	21	26	12.3
	22	4	1.9
	23	1	0.5
	24	0	0
	25	1	0.5
Jenis Kelamin	Perempuan	152	71.7
	Laki-Laki	60	28.3
Angkatan	2022	72	34
	2023	73	34.4
	2024	67	31.6

Tabel 2. Rerata subjek pengguna media sosial berdasarkan usia

Variabel	Hasil			
	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Usia	17	25	19.48	1.112

Tabel 3. Distribusi intensitas penggunaan media sosial berdasarkan SONTUS pada Mahasiswa Universitas Tarumanegara

Frekuensi	Jumlah	Presentase%
rendah-sedang	73	34.4
tinggi-sangat tinggi	139	65.6

Berdasarkan Tabel 3. dapat diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial pada sebagian besar responden termasuk dalam kategori tinggi sangat tinggi, yaitu sebanyak 139 Orang (65,6 %) dan sebanyak 73 orang menggunakan media sosial dengan intensitas rendah-sedang (34.4).

Tabel 4. Distribusi tingkat ansietas berdasarkan HARS

Tingkat Ansietas	Frekuensi	%
Tidak ada – ringan	87	41.0
Sedadng - berat	125	59.0

Tabel 5. Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas dengan Spearman

		Intensitas penggunaan media sosial	Tingkat Ansietas
Intensitas penggunaan media sosial	Correlation	1.000	.324**
		.	<.001
	Coefficient Sig. (1-tailed) N	212	212
		.324**	1.000
Tingkat ansietas	Correlation	<.001	.
		212	212

Pada uji korelasi Spearman rank yang menganalisis variabel bebas dan variabel terikat didapatkan $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat ansietas mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Tabel 6. Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat ansietas

		Intensitas penggunaan media sosial	
		(5-14) rendah-sedang	>15 tinggi-sangat tinggi
Tingkat ansietas	<20 (tidak ada-ringan)	N 46	41
		% 63	29.5
	21-56(sedang-berat)	N 27	98
		% 37	70.5

Berdasarkan Tabel 6, didapatkan distribusi tingkat ansietas mahasiswa berdasarkan intensitas penggunaan media sosial. Mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi-sangat tinggi sebanyak 139 orang dengan 98 orang (70.5%) mengalami ansietas sedang-berat.

Sementara pada kelompok dengan intensitas penggunaan media sosial rendah-sedang, dari 73 mahasiswa terdapat 27 orang (37.0%) yang mengalami ansietas sedang-berat. Berdasarkan data tersebut dilakukan perhitungan Prevalence Rasio (PR) sebagai berikut:

Prevalensi ansietas pada intensitas tinggi
 $= 98/139=0.705$ (70.5%)

Prevalensi ansietas pada intensitas rendah
 $= 27/73=0.370$ (37.0%)

Prevalence Ratio (PR)
 $= 0.705/0.370=1.91$

Berdasarkan perhitungan Prevalence Ratio diatas dapat diartikan bahwa mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi-sangat tinggi memiliki kemungkinan 1,91 kali lebih besar untuk mengalami ansietas sedang-berat dibandingkan mahasiswa dengan intensitas rendah-sedang.

Isi

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan di lingkungan kampus pada bulan Maret 2025. Sebanyak 212 mahasiswa aktif dari angkatan 2022–2025 diikutsertakan sebagai responden melalui metode *consecutive sampling*.

Tingkat intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini dievaluasi melalui kuesioner Social Networking Time Use Scale (SONTUS), yang merupakan instrumen yang disusun oleh Olufadi dan telah terbukti valid dalam mengukur durasi penggunaan media sosial dalam berbagai konteks.⁵ Sementara itu, tingkat ansietas partisipan diukur menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).⁶ Kuesioner disebarluaskan secara daring dan diisi secara mandiri oleh partisipan.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan nomor 576/KEPK/FK UNTAR/I/2025. Seluruh responden telah memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*) sebelum berpartisipasi dalam penelitian. Kerahasiaan identitas responden dijaga dengan menggunakan kode pada setiap kuesioner, dan seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman rank untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas. Besarnya risiko ansietas dianalisis menggunakan Prevalence Ratio (PR) dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Penelitian ini melibatkan 212 responden. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan SONTUS, sebanyak 139 mahasiswa (65,6%) memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori tinggi hingga sangat tinggi, sedangkan 73 mahasiswa (34,4%) memiliki intensitas penggunaan rendah hingga sedang. Berdasarkan pengukuran HARS, sebanyak 125 mahasiswa (59,0%) mengalami tingkat ansietas sedang hingga berat, sedangkan 87 mahasiswa (41,0%) mengalami ansietas tidak ada hingga ringan.

Analisis bivariat menggunakan uji Spearman rank menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas ($r = 0,324$; $p < 0,001$). Hasil analisis PR menunjukkan bahwa mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi hingga sangat tinggi memiliki risiko 1,91 kali lebih besar mengalami ansietas sedang hingga berat dibandingkan mahasiswa dengan intensitas penggunaan rendah hingga sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat ansietas mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kondisi psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andreassen dkk.¹ yang menemukan bahwa penggunaan media sosial yang bersifat adiktif berhubungan dengan gejala gangguan psikiatri, termasuk ansietas. Mekanisme yang mungkin mendasari hubungan tersebut adalah adanya perbandingan sosial (social comparison), paparan konten negatif, serta fear of missing out (FoMO).

Penelitian Kross dkk.⁷ juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial dapat mengalami peningkatan perasaan tidak puas, iri, dan tekanan psikologis.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahun 2025. Berdasarkan analisis menggunakan uji Spearman rank, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,324 dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif bermakna antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin besar kecenderungan mahasiswa mengalami ansietas.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya memperhatikan pola penggunaan media sosial pada mahasiswa sebagai salah satu aspek yang dapat berhubungan dengan kesehatan mental. Penggunaan media sosial secara bijak diperlukan untuk mengurangi potensi dampak psikologis negatif serta mendukung keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan sehari-hari.

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, literasi digital, serta kesadaran terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan jumlah sampel yang lebih luas serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi ansietas, seperti stres akademik, dukungan sosial, riwayat gangguan psikologis,

dan jenis platform media sosial yang digunakan.

Daftar Pustaka

1. Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav*. 2016;30(2):252-262.
2. Muzaffar N, Briceno Brito E, Fogel J, Fagan D, Kumar K, Verma R. The association of adolescent Facebook behaviours with symptoms of social anxiety, generalized anxiety, and depression. *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2018;27(4):241-249.
3. Pramudani R, Himawan AB, Wardani ND, Iman Y. Hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan kecemasan pada remaja (Studi kasus SMAN 1 Jepara dan SMAN 1 Donorojo). *Diponegoro Med J (J Kedokt Diponegoro)*. 2020;9(4):336-342.
4. Bagaskoro B, Pradanita VN. Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap gangguan cemas pada mahasiswa International Programs of International Relations Universitas Muhammadiyah Yogyakarta angkatan 2014. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2016.
5. Olufadi Y. Social networking time use scale (SONTUS): a new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. *Telemat Inform*. 2016;33(2):452-471.
6. Hamilton J. The assesment of anxiety states by rating. *Br J Med Psychol*. 1959;32(1):50-55.
7. Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin Nm et al. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *Plos One*. 2013;8(8):e69841.