

Hubungan Antara Adiksi Media Sosial Dengan Derajat Stres Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Sella Kintania Sari¹, Tri Umiana Soleha²,
Sutarto³, Dyah Wulan Sumekar
Rengganis Wardani⁴

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

³Bagian Epidemiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

⁴Bagian Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Media sosial yang digunakan secara berlebihan dapat menimbulkan adiksi bagi penggunanya termasuk mahasiswa sebagai kelompok pengguna yang lebih rentan. Penggunaan media sosial berlebihan memiliki pengaruh terhadap kondisi stres. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara adiksi media sosial dengan derajat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Penelitian dilakukan secara online pada bulan Desember tahun 2020, melalui link google form pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang merupakan pengguna media sosial sebagai kriteria inklusi. Adiksi media sosial sebagai variabel independen diukur dengan instrumen Skala *Social Media Disorder (SMD) Short Version* dan derajat stres sebagai variabel dependen diukur dengan *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)*. Data yang diperoleh dari 255 responden dianalisis dengan uji korelasi Somers'd. Analisis univariat menunjukkan 70,59% responden tidak adiksi dan 29,41% adiksi media sosial. 77,65% responden memiliki derajat stres sedang, 13,72% stres berat, dan 8,63% stres ringan. Analisis bivariat diperoleh $r = 0,172$ dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan yang sangat lemah dengan arah hubungan bernilai positif antara adiksi media sosial dengan derajat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata Kunci : Adiksi media sosial, derajat stres, SMD, PSS-10

The Relationship Between Social Media Addiction and Stress Level Among Medical Student In Lampung University

Abstract

Excessive social media use can cause addiction to its users including college students as the most vulnerable group. The excessive use of social media has an influence on stress. This study aims to determine the relationship between social media addiction and stress level among medical students in Lampung University. This study uses a cross sectional approach with stratified random sampling technique. This study was conducted online in December 2020, via the Google Form link, to medical students in Lampung University who are social media users as inclusion criteria. Social media addiction as independent variable measured by Social Media Disorder (SMD) Scale Short Version and stress level as dependent variable measured by Perceived Stress Scale-10 (PSS-10). Data obtained from 255 students were analyzed by Somers'd correlation test. Univariate analysis shows that 70.59% respondents have no social media addiction and 29.41% addicted to social media. 77.65% respondents have a moderate stress, 13.72% severe stress, and 8.63% mild stress. Bivariate analysis obtained $r = 0.172$, p value 0.003 ($p < 0.05$). There is a very weak level of correlation between social media addiction and stress level on medical student of Lampung University.

Keywords: Social media addiction, stress level, SMD, PSS-10

Korespondensi: Sella Kintania Sari | Jl. Pramuka, Gg. Alun-Alun, No. 75, Rajabasa | HP 085267537214. e-mail sellakintaniaa@gmail.com

Pendahuluan

Teknologi telah menjadi suatu kebutuhan bagi manusia. Adanya teknologi memberikan kemudahan bagi manusia dalam menjalankan pekerjaannya agar lebih efektif serta efisien. Baik negara maju maupun negara berkembang,

seperti Indonesia, mengalami perkembangan teknologi yang pesat.¹ Teknologi informasi dan komunikasi yang semakin maju memberikan kesempatan bagi manusia untuk berinteraksi satu sama lain melalui internet.² Melalui internet, media sosial menjadi sarana yang

memudahkan interaksi tersebut diantara para penggunanya.³ Internet yang kian mengalami perkembangan juga beriringan dengan media sosial yang semakin meluas di tengah masyarakat.⁴

Media sosial menggunakan teknologi berbasis web untuk melakukan perubahan komunikasi menjadi suatu dialog interaktif yang menjadikannya sebagai wadah interaksi sosial dilengkapi kemudahan akses dan terukur.⁵ Beberapa contoh media sosial hingga saat ini diantaranya Whatsapp, Line, Twitter, Facebook, Youtube, Instagram, dll.⁶

Di Indonesia, berdasarkan survey data statistika yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018, diketahui bahwa pengguna internet mencapai 171,17 user dari total 264,16 juta orang atau sekitar 64,8%. Hasil survey juga menunjukkan bahwa Pulau Sumatera menduduki urutan kedua sebagai wilayah dengan kontribusi pengguna internet terbanyak (21,6%) dan Provinsi Lampung khususnya berkontribusi dalam 2% pengguna internet di Pulau Sumatera. Mahasiswa yang menggunakan internet diketahui sebanyak 92,1%. Lebih lanjut lagi, sebanyak 18,9% pengguna internet melaporkan media sosial menjadi alasan utama menggunakan internet dengan konten yang paling sering dikunjungi yaitu Facebook, Instagram, dan Youtube secara berurutan.⁷

Penggunaan media sosial dapat memberi pengaruh positif serta negatif, salah satunya mengarah pada perilaku adiksi/kecanduan media sosial.^{5,8} Kecanduan media sosial didefinisikan sebagai perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial sehingga memberi pengaruh bagi penggunanya seperti kesulitan mengontrol penggunaan serta rasa tidak nyaman ketika tidak menggunakannya.⁹ Selain itu, dalam menggunakan media sosial, individu dapat merasa tertekan oleh karena *image* diri pada media sosial, dimana terdapat tindakan yang harus dilakukan di dunia nyata sehingga dapat ditampilkan pada media sosial yang pada akhirnya dapat menjadi suatu sumber stres.¹⁰ Akan tetapi pada sisi lain, media sosial dapat menjadi sarana *coping* yang dapat menurunkan stres pada seorang individu.¹¹ Penelitian oleh Izzati (2017) menunjukkan prevalensi stres

yang dikaitkan dengan kecanduan media sosial sebesar 57%.¹² Stres sendiri merupakan suatu kondisi yang mengganggu individu secara mental dan fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungan serta dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu.¹³ Stres memiliki dampak pada mahasiswa mulai dari aspek kondisi fisik, emosi, perilaku, kognitif, bahkan hingga bunuh diri.¹⁴⁻¹⁶

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa penggunaan media sosial dapat menyebabkan adiksi serta memiliki pengaruh yang negatif maupun positif terhadap kondisi stres. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara adiksi media sosial dengan derajat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung (PSPD FK Unila). Penelitian dilakukan pada sampel mahasiswa karena penelitian sebelumnya oleh Izzati (2017) menganalisis hubungan kecanduan media sosial terhadap tingkat stres pada siswa menengah atas, sementara menurut Kandell dikutip dalam Hartinah (2019), mahasiswa merupakan pengguna media sosial yang lebih rentan terhadap kecanduan dibandingkan dengan kelompok masyarakat lainnya.^{12,17} Kemudian penelitian dilakukan pada mahasiswa PSPD FK Unila karena di sini belum pernah dilakukan penelitian tentang adiksi media sosial, akan tetapi pernah dilakukan penelitian tentang adiksi *smartphone* pada mahasiswa. Adiksi *smartphone* termasuk faktor yang terkait dengan adiksi media sosial dan diketahui sebanyak 74% pengguna media sosial mengakses media sosial melalui *smartphone*.^{18,19} Selain itu stres dapat mempengaruhi kinerja dari mahasiswa kedokteran, dapat menurunkan perhatian, mengurangi konsentrasi, menghambat pengambilan keputusan, serta mengurangi kemampuan mahasiswa dalam menjalin hubungan yang baik dengan pasien sehingga dapat mengakibatkan perasaan tidak mampu dan tidak puas terhadap praktik klinis di masa depan.^{20,21}

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Besar sampel dihitung dengan rumus

slovin sehingga didapatkan total 255 responden mahasiswa PSPD FK Unila angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020. Adiksi media sosial sebagai variabel independen diukur dengan instrumen *Social Media Disorder Scale Short Version* yang teruji valid dan reliabel dengan *cronbach's alpha* 0,801. Derajat stress sebagai variabel dependen diukur dengan *Perceived Stress Scale-10* yang telah teruji valid dan reliabel dengan

cronbach's alpha 0,812. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji korelasi Somers'd.

Hasil

Analisis data secara univariat, didapatkan hasil distribusi responden berdasarkan angkatan dan jenis kelamin yang disajikan dalam tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
2017	80	31,37
2018	66	25,88
2019	54	21,18
2020	55	21,57
Total	255	100

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	59	23,14
Perempuan	196	76,86
Total	255	100

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan angkatan dengan rincian angkatan 2017 sebanyak 80 responden (31,37%), angkatan 2018 sebanyak 66 responden (25,88%), angkatan 2019 sebanyak 54 responden (21,18%), dan angkatan 2020 sebanyak 55 responden (21,57%).

Pada tabel 2 menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dimana responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki yaitu sebanyak 196 responden perempuan (76,86%) dan 59 responden laki-laki (23,14%).

Tabel 3. Gambaran Adiksi Media Sosial Pada Responden

Adiksi Media Sosial	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Adiksi	180	70,59
Adiksi	75	29,41
Total	255	100

Tabel 4. Distribusi Jawaban Pada Skala Adiksi Media Sosial

No Pertanyaan	Ya	Tidak
1	157 (61,6%)	98 (38,4%)
2	86 (33,7%)	169 (66,3%)
3	86 (33,7%)	169 (66,3%)
4	169 (66,3%)	86 (33,7%)
5	135 (52,9%)	120 (47,1%)
6	18 (7,1%)	237 (92,9%)
7	34 (13,3%)	221 (86,7%)
8	202 (79,2%)	53 (20,8%)
9	8 (3,1%)	247 (96,9%)

Tabel 3 menunjukkan gambaran adiksi media sosial pada responden. Sebanyak 180 (70,59%) responden “tidak adiksi” dan 75 (29,41%) responden “adiksi”. Prevalensi adiksi sebanyak 16 dari 59 (27,12%), pada responden laki-laki dan sebanyak 59 dari 196 (30,1%) pada responden perempuan.

Sementara tabel 4 menunjukkan distribusi jawaban pada skala adiksi media sosial dimana responden paling banyak memberikan jawaban “ya” untuk pertanyaan nomor 8, sebanyak 202 (79,2%), dan jawaban “tidak” paling banyak diberikan untuk pertanyaan nomor 9, sebanyak 247 (96,9%).

Tabel 5. Gambaran Derajat Stres Pada Responden

Derajat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres Ringan	22	8,63
Stres Sedang	198	77,65
Stres Berat	35	13,72
Total	255	100

Tabel 6. Rerata Butir Pertanyaan Skala Adiksi Media Sosial

No Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	7 (2,7%)	39 (15,3%)	77 (30,2%)	97 (38%)	35 (13,7%)
2	11 (4,3%)	55 (21,6%)	84 (32,9%)	84 (32,9%)	21 (8,2%)
3	5 (2%)	27 (10,6%)	66 (25,9%)	99 (38,8%)	58 (22,7%)
4	38 (14,9%)	110 (43,1%)	85 (33,3%)	21 (8,2%)	1 (0,4%)
5	17 (6,7%)	63 (24,7%)	120 (47,1%)	52 (20,4%)	3 (1,2%)
6	13 (5,1%)	63 (24,7%)	88 (34,5%)	63 (24,7%)	28 (11%)
7	55 (21,6%)	107 (42%)	64 (25,1%)	25 (9,8%)	4 (1,6%)
8	12 (4,7%)	42 (16,5%)	116 (45,5%)	67 (26,3%)	18 (7,1%)
9	21 (8,2%)	57 (22,4%)	89 (34,9%)	60 (23,5%)	28 (11%)
10	11 (4,3%)	40 (15,7%)	81 (31,8%)	84 (32,9%)	39 (15,3%)

Tabel 5 menunjukkan derajat stres pada responden. Sebanyak 22 (8,63%) responden mengalami “stres ringan”, 198 (77,65%) responden mengalami “stres sedang”, dan 35 (13,72%) responden mengalami “stres berat”.

Sementara tabel 6 menunjukkan distribusi jawaban pada kuesioner stres dimana responden paling banyak memberikan jawaban “tidak pernah” untuk pertanyaan nomor 7, sebanyak 55 (21,6%). Jawaban “hampir tidak

pernah” paling banyak diberikan untuk pertanyaan nomor 4, sebanyak 110 (43,1%). Jawaban “kadang-kadang” paling banyak diberikan untuk pertanyaan nomor 5, sebanyak 120 (47,1%). Kemudian jawaban “sering” dan “sangat sering” paling banyak diberikan untuk pertanyaan nomor 3, masing-masing sebanyak 99 (38,8%) dan 58 (22,7%).

Tabel 7. Uji Korelasi Somers’d

Adiksi Media Sosial	Derajat Stres						Total	(r)	Nilai p	
	Ringan		Sedang		Berat					
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak Adiksi	19	10,56	143	79,44	18	10	180	100	0,172	0,003
Adiksi	3	4	55	73,33	17	22,67	75	100		
Total	22	8,63	198	77,65	35	13,72	255	100		

Tabel 7 menunjukkan bahwa pada penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki derajat stres ringan lebih banyak merupakan mahasiswa yang tidak adiksi

(10,56%). Sementara mahasiswa yang memiliki derajat stres berat lebih banyak merupakan mahasiswa dengan adiksi (22,67%). Mahasiswa yang memiliki derajat stres sedang hampir

seimbang antara mahasiswa yang adiksi (73,33%) dan tidak adiksi (79,44%). Hasil uji korelasi Somers'd didapatkan nilai $p < 0,003$ ($p < 0,05$), yang memiliki interpretasi bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara adiksi media sosial dengan derajat stres. Koefisien korelasi (r) didapatkan sebesar 0,172 yang berada dalam rentang 0,0 - <0,2 sehingga diinterpretasikan sebagai kekuatan korelasi secara statistik sangat lemah. Arah korelasi bernilai positif yang berarti semakin tinggi adiksi media sosial maka semakin tinggi derajat stres.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan responden mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung (PSPD FK Unila) dari empat angkatan aktif yaitu angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020. Jumlah responden penelitian sebanyak 255 mahasiswa, dengan persentase terbesar pada angkatan 2017 sebanyak 80 responden (31,37%), diikuti oleh angkatan 2018 sebanyak 66 responden (25,88%), angkatan 2020 sebanyak 55 responden (21,57%) dan persentase terkecil pada angkatan 2019 sebanyak 54 responden (21,18%). Kemudian dari seluruh responden, jenis kelamin perempuan memiliki persentase terbesar dengan jumlah sebanyak 198 responden (76,86%), sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 59 responden (23,14%).

Gambaran adiksi media sosial pada penelitian ini yaitu 75 responden (29,41%) mengalami adiksi, sementara 180 responden (70,59%) tidak adiksi yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa PSPD FK Unila tidak adiksi terhadap media sosial. Hasil penelitian sejalan dengan hasil survey awal pada penelitian Fatonah dan Kusdiyati (2019), bahwa hanya 38% mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial, serta dalam penelitian oleh Hou dkk. (2019) yang 14,7% sampel mahasiswa dapat diklasifikasikan mengalami adiksi media sosial.^{22,23} Akan tetapi hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan Al Suwayri (2016) dan Otu (2015) yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami adiksi media sosial dengan persentase mahasiswa yang mengalami adiksi masing-masing sebesar 70% dan 81%.^{24,25} Sementara penelitian Alaika dkk. (2020),

menunjukkan sebagian besar responden mahasiswa (57%) mengalami atau sedang dalam proses mengalami adiksi terhadap media sosial.²⁶

Pada penelitian ini prevalensi adiksi media sosial lebih tinggi pada responden dengan jenis kelamin perempuan sebesar 30,1%, sedangkan pada laki-laki sebesar 27,12%, dimana hasil tersebut sejalan dengan penelitian Wahyuni dan Maksum (2020) namun berkebalikan dengan penelitian Altın & Kıvrak (2018).^{27,28} Perbedaan adiksi pada jenis kelamin antara perempuan dan laki-laki dapat ditelaah lebih jauh dari aspek neurobiologi yang berfokus pada nukleus accumbens dan striatum dorsal.²⁹ Penelitian sebelumnya oleh Chen dkk. (2017) dan Lukman (2018) juga menemukan bahwa dalam menggunakan ponsel pintar, tujuan penggunaan untuk layanan media sosial memang lebih banyak pada perempuan.^{30,31} Vermener dikutip dalam Izzati (2017), menyatakan bahwa perempuan lebih vokal, ekspresif, serta senang membagikan informasi pribadi dirinya melalui media sosial sehingga hal itulah yang menyebabkan perempuan lebih banyak mengakses media sosial dibandingkan laki-laki.¹²

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada skala adiksi media sosial, responden paling banyak memberikan jawaban "ya" untuk pertanyaan nomor 8, dan jawaban "tidak" untuk pertanyaan nomor 9. Tiap pertanyaan pada skala SMD *short version* disusun berdasarkan sembilan kriteria diagnostik oleh DSM-V terhadap *Internet Gaming Disorder* yang merupakan *internet-related disorder* pertama pada DSM-V. Sembilan kriteria tersebut mencakup *preoccupation*, *tolerance*, *withdrawal*, *persistence*, *escape*, *problems*, *deception*, *displacement*, dan *conflict*.³² Pertanyaan nomor 8 dengan jawaban "ya" terbanyak merupakan pertanyaan untuk kriteria "escape" sehingga hal ini menunjukkan bahwa banyak dari responden penelitian menggunakan media sosial untuk menghilangkan perasaan negatif seperti rasa tidak berdaya, rasa bersalah, serta kecemasan sesuai deskripsi pada American Psychiatric Association (2013).³³ Menurut Xu dan Tan dikutip dalam Sahin (2018), individu menjadi lebih aktif dengan lebih banyak media sosial

ketika hal tersebut menjadi suatu mekanisme penting dalam mengurangi stres, kesepian, ataupun depresi, sehingga penggunaan media sosial dapat mengalami transisi dari normal menjadi bermasalah.³⁴ Sementara itu, pertanyaan nomor 9 dengan jawaban “tidak” terbanyak merupakan pertanyaan untuk kriteria “*conflict*”, menunjukkan banyak dari responden penelitian ini penggunaan media sosialnya tidak menyebabkan kehilangan hubungan maupun kesempatan penting berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, serta karir sesuai deskripsi pada American Psychiatric Association (2013).³³ Kehilangan hubungan sendiri mungkin terjadi oleh karena ketika menggunakan media sosial interaksi tatap muka dapat menurun, pengguna menjadi malas untuk bertemu secara langsung dengan orang lain, mengabaikan orang-orang dalam kehidupannya sehari-sehari sehingga hubungan pun dapat menjauh.³⁵

Gambaran derajat stres pada penelitian ini yaitu 22 responden (8,63%) mengalami stres ringan, 198 responden (77,65%) mengalami stres sedang, dan 35 responden (13,72%) mengalami stres berat. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa PSPD FK Unila mengalami derajat stres sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Seedhom dkk. (2019) yang menunjukkan tingkat stres pada sampel mahasiswa kedokteran secara berurutan paling banyak yaitu stres sedang, stres berat, lalu stres ringan.³⁶ Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang juga dilakukan di FK Unila oleh Afryan dkk. (2019) didapatkan hasil yang kurang lebih sama dimana akumulasi tertinggi untuk derajat stres yaitu stres sedang (53,1%) namun diikuti oleh stres ringan (40,7%) dan kemudian stres berat (6,2%).³⁷ Pada akhirnya derajat stres yang dialami setiap mahasiswa akan berbeda-beda satu sama lain yang dipengaruhi oleh kemampuan tiap mahasiswa dalam mengatasi stres serta kemampuan adaptasi mahasiswa secara individu terhadap lingkungan.³⁸

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada kuesioner stres, responden paling banyak memberikan jawaban “tidak pernah” untuk pertanyaan nomor 7 serta jawaban “sering” dan “sangat sering” untuk pertanyaan nomor 3. Pertanyaan pada kuesioner PSS-10

disusun untuk mengetahui sejauh mana responden merasakan kehidupannya tidak dapat diprediksi (*unpredictable*), tidak terkendali (*uncontrollable*) dan *overloaded*.³⁹ Pertanyaan nomor 7 merupakan pertanyaan yang bersifat positif dimana jawaban “tidak pernah” paling banyak ditemukan pada pertanyaan ini sehingga mengindikasikan banyak dari responden tidak pernah dapat mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupannya selama satu bulan terakhir. Mudah tersinggung merupakan salah satu gejala secara psikologi pada individu yang mengalami stres, dimana menurut Yani dikutip dalam Maryam (2017) ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres dapat dikurangi atau dihilangkan oleh seseorang melalui perilaku yang terlihat maupun tersembunyi, hal tersebut dikenal dengan *coping*.^{40,41} Sementara pertanyaan nomor 3 merupakan pertanyaan yang bersifat negatif dan paling banyak memperoleh jawaban “sering” serta jawaban “sangat sering”, menunjukkan bahwa banyak dari responden sering hingga sangat sering merasa gelisah dan tertekan dalam satu bulan terakhir. Menurut Rice dalam Macan dkk. (2017), gelisah, cemas, khawatir, ketakutan dapat dirasakan individu ketika mengalami stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan.⁴² Sebagai dampaknya, stres pada mahasiswa membuat mereka antara lain lebih mudah marah, tertekan, dan lebih sensitif.¹⁵

Pada penelitian ini didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki derajat stres ringan lebih banyak merupakan mahasiswa yang tidak adiksi (10,56%). Sementara mahasiswa yang memiliki derajat stres berat lebih banyak merupakan mahasiswa dengan adiksi (22,67%). Mahasiswa yang memiliki derajat stres sedang hampir seimbang antara mahasiswa yang adiksi (73,33%) dan tidak adiksi (79,44%). Hasil tersebut didukung dengan hasil uji korelasi Somers'd dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara adiksi media sosial dengan derajat stres. Penggunaan media sosial dapat menyebabkan adiksi serta memiliki pengaruh yang negatif maupun positif terhadap kondisi stres. Dalam penggunaan media sosial, stres dapat terjadi karena adanya upaya untuk

memproyeksikan persepsi kesempurnaan yang tidak realistis dan tidak mungkin tercapai, adanya *image* diri pada media sosial yang menimbulkan tekanan, kepribadian berbeda yang ditampilkan di media sosial, serta jumlah teman pada media sosial yang lebih sedikit.^{10,43-}

⁴⁶ Akan tetapi media sosial diketahui dapat menurunkan stres misalnya ketika digunakan sebagai sarana *coping*, sarana berbagi informasi pada situasi krisis, ataupun ketika memiliki jumlah teman di media sosial yang banyak.^{11,44,47}

Hasil uji korelasi Somers'd juga menunjukkan koefisien korelasi ($r = 0,172$) yang berarti kekuatan hubungan pada penelitian ini berada pada tingkat sangat lemah dengan arah hubungan bernilai positif yaitu semakin tinggi kecanduan/adiksi terhadap media sosial maka derajat stres akan semakin berat. Kekuatan hubungan yang sangat lemah itu menunjukkan bahwa masih terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi derajat variabel stres, mencakup stresor internal, stresor eksternal, *personal stressor*, *background stressor*, serta *cataclysmic events*.⁴⁸⁻⁵⁰ Lebih lanjut lagi, apabila mahasiswa mempersepsikan stresor sebagai sesuatu yang akan berakibat buruk, maka akan semakin berat derajat stres nya, sementara jika stresor dipersepsikan tidak mengancam dan mahasiswa mampu mengatasinya, maka akan lebih ringan derajat stres yang dirasakan.⁵¹

Jika dibandingkan dengan penelitian yang ada mengenai hubungan adiksi media sosial dengan derajat stres, penelitian oleh Izzati (2017) menemukan bahwa arah hubungan antar dua variabel bernilai positif namun kekuatan hubungan keduanya kuat.¹² Adanya perbedaan kekuatan hubungan ini mungkin disebabkan karena adanya perbedaan tingkat pendidikan responden penelitian tersebut (pelajar sekolah menengah atas) dengan penelitian ini (mahasiswa), dimana stres yang dialami mahasiswa kebanyakan bersumber dari stres akademik dan mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.^{52,53} Kemudian perbedaan mungkin juga disebabkan oleh karena waktu penelitian dimana penelitian ini dilaksanakan dalam masa pandemi COVID-19 yang memiliki pengaruh terhadap kondisi stres.⁵⁴⁻⁵⁶

Simpulan

Terdapat hubungan yang sangat lemah yaitu ($r = 0,172$) dengan arah hubungan bernilai positif antara adiksi media sosial dengan derajat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2012. Jakarta; 2012. Achmad A. Pengaruh Antara Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa SMA Negeri 1 Enrekang dan MA Muhammadiyah Kalosi, Kabupaten Enrekang Tahun Ajaran 2017/2018. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar [Internet]. 2017;1(1):128.
2. Jaya S, Wardani N, Jusup I. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro). 2016;5(4):1770–83.
3. Putri MD. Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Kualitas Komunikasi Interpersonal Pada Usia Dewasa Awal. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. 2018.
4. Syamsoedin W, Bidjuni H, Wowiling F. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. Jurnal Keperawatan UNSRAT. 2015;3(1):113617.
5. Sugianto IC. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Dampak Penggunaan Media Sosial Oleh Remaja Di SMAN Kota Pasuruan. Surabaya: Universitas Airlangga. 2017.
6. Sohrah. Media Sosial Dan Dampaknya Terhadap Perceraian. Al-Risalah. 2019;19(November):286–97.
7. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. APJII. 2018;51.
8. Kirik A, Arslan A, Çetinkaya A, Mehmet GÜ. A quantitative research on the level of social media addiction among young

- people in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*. 2015 Sep 30;3(3):108-22.
9. Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z. Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions Criteria, Evidence, and Treatment*. Criteria, Evidence and Treatment. 2014:119-41.
 10. Aydogan D, Buyukyilmaz O. The effect of social media usage on students' stress and anxiety: A Research in Karabuk University Faculty of Business. *International Journal of Multidisciplinary Thought*. 2017;6(1):253-60.
 11. Coates R, Sykora M, Jackson T. Browsing to Breathe: Social Media for Stress Reduction. *Proceedings of the 52nd Hawaii International Conference on System Sciences*. 2019;(January).
 12. Izzati AN. Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja di SMAN 2 Surabaya: Universitas Airlangga; 2017.
 13. Salam A, Mahadevan R, Rahman AA, Abdullah N, Abd Harith AA, Shan CP. Stress among first and third year medical students at University Kebangsaan Malaysia. *Pakistan journal of medical sciences*. 2015 Jan;31(1):169.
 14. Kholidah EN, Alsa A. Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*. 2012 Jun;39(1):67-75.
 15. Musabiq S, Karimah I. Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2018 Aug 30;20(2):75-83.
 16. Prasetyo A, Wurjaningrum F. Pengaruh stres terhadap komitmen mahasiswa-mahasiswa universitas airlangga untuk menyelesaikan pendidikan mereka dengan faktor kecemasan sebagai variabel moderator. *Majalah Ekonomi*. 2008 Dec 3;18(3):257-70.
 17. Hartinah S, Sriati A, Kosasih CE. Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*. 2019 Apr 15;7(1):123-33.
 18. Savci M, Ercengiz M, Aysan F. Turkish adaptation of the social media disorder scale in adolescents. *Archives of Neuropsychiatry*. 2018 Sep;55(3):248.
 19. Kementerian Perdagangan RI. *Panduan Optimalisasi Media Sosial Untuk Kementerian Perdagangan RI*. Jakarta: Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI; 2014.
 20. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2017. *Jurnal kesehatan andalas*. 2019 Mar 31;8(1):103-11.
 21. Sani M, Ms M, Bani I, Ah A, Alagi D, Ny A, et al. Prevalence of stress among medical students in Jizan University , Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Medical Journal*. 2012;1(1):19-25.
 22. Fatonah EN, Kusdiyati S. Studi Deskriptif Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Mengalami Adiksi Media Sosial di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*. 2019 Aug 8:562-9.
 23. Hou Y, Xiong D, Jiang T, Song L, Wang Q. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*. 2019 Feb 21;13(1).
 24. Al Suwayri SM. The impact of social media volume and addiction on medical student sleep quality and academic performance: a cross-sectional observational study. *Imam Journal of Applied Sciences*. 2016 Jul 1;1(2):80.
 25. Otu AA. Social media addiction among students of the University of Ghana. A published Thesis accessed from University of Ghana <http://ugspace.ug.edu.gh>. 2015.
 26. Alaika O, Doghmi N, Cherti M. Social media addiction among Moroccan university students: a cross sectional survey. *PAMJ-One Health*. 2020 Apr 3;1(4).
 27. Wahyuni EN, Maksum A. Self-Esteem and Social Media Addiction among College Students: Contribution Gender as Moderator. In *Proceeding of International Conference on Engineering, Technology, and Social Sciences (ICONETOS) 2020 Feb 8 (Vol. 1, No. 1, pp. 34-38)*.

28. Altin M, Kivrak AO. The Social Media Addiction among Turkish University Students. *Journal of Education and Training Studies*. 2018 Dec;6(12):13-20.
29. Becker JB, McClellan ML, Reed BG. Sex differences, gender and addiction. *Journal of neuroscience research*. 2017 Jan 2;95(1-2):136-47.
30. Chen B, Liu F, Ding S, Ying X, Wang L, Wen Y. Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a cross-sectional study among medical college students. *BMC psychiatry*. 2017 Dec;17(1):1-9.
31. Lukman. Penggunaan dan Adiksi Smartphone Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015 dan 2016. Makassar:Universitas Hasanuddin. 2018.
32. Van den Eijnden RJ, Lemmens JS, Valkenburg PM. The social media disorder scale. *Computers in human behavior*. 2016 Aug 1;61:478-87.
33. American Psychiatric Association. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition. Arlington. 2013.
34. Sahin C. Social media addiction scale-student form: the reliability and validity study. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*. 2018 Jan;17(1):169-82.
35. Cahyono AS. Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Jurnal ilmu sosial & ilmu politik diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Sosial & Politik, Universitas Tulungagung*. 2016;9(1):140-57.
36. Seedhom AE, Kamel EG, Mohammed ES, Raouf NR. Predictors of perceived stress among medical and nonmedical college students, Minia, Egypt. *International journal of preventive medicine*. 2019;10.
37. Afryan M, Saputra O, Lisiswanti R. Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*. 2019 Jun 25;6(1):63-7.
38. Amiruddin. Analisis Faktor - Faktor Penyebab Tingkat Kejadian Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015. Makassar: Universitas Hasanuddin. 2017.
39. Cohen S. Perceived stress scale. *Psychology*. 1994.
40. Sukadiyanto S. Stress dan cara mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. 2010;1(1).
41. Maryam S. Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*. 2017 Aug;1(2):101-7.
42. Macan HH, Septa T, Lisiswanti R, Rahim T, Puspita RD. Hubungan Stresor dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik. *Jurnal Agromed Unila*. 2017;4(2):1-8.
43. Amedie J. The Impact of Social Media on Society. *Pop Culture Intersections*. 2015.
44. Nabi RL, Prestin A, So J. Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 2013 Oct 1;16(10):721-7.
45. Wainner CN. Social Media Addiction and its Implications for Communication. University of Tennessee Honors. 2018.
46. Wright KB. Emotional support and perceived stress among college students using Facebook. com: An exploration of the relationship between source perceptions and emotional support. *Communication Research Reports*. 2012 Jul 20;29(3):175-84.
47. Brummette J, Sisco HF. Using Twitter as a means of coping with emotions and uncontrollable crises. *Public relations review*. 2015 Mar 1;41(1):89-96.
48. Atziza R. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *Jurnal Agromedicine*. 2015 Aug 1;2(3):317-20.
49. Potter PA, Perry AG. Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. Jakarta: EGC. 2005.
50. Yanti SF. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Unsyiah. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala. 2015.

51. Rasmun. Stress, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan. Jurnal Indigenous. 2004.
52. Hamzah B, Hamzah R. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. Indonesian Journal for Health Sciences. 2020 Sep 1;4(2):59-67.
53. Heinen I, Bullinger M, Kocalevent RD. Perceived stress in first year medical students-associations with personal resources and emotional distress. BMC medical education. 2017 Dec;17(1):1-4.
54. Buheji M, Jahrami H, Dhahi A. Minimising stress exposure during pandemics similar to COVID-19. International Journal of Psychology and Behavioral Sciences. 2020;10(1):9-16.
55. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. World Health Organization. 2020.
56. Zhang Y, Ma ZF. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. International journal of environmental research and public health. 2020 Apr;17(7):2381.