

MEDIA SOSIAL DAN KESEHATAN JIWA MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19

Syiddatul Budury^{1*}, Andikawati Fitriasari¹, Diah Jerita Eka Sari²

¹Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Raya Jemursari No.57, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota SBY, Jawa Timur, Indonesia 60237

²Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Jl. Sumatera No.101, Gn. Malang, Randuagung, Kec. Kebomas, Kabupaten Gresik, Jawa Timur, Indonesia 61121

*syiddatbr@unusa.ac.id

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah membuat mahasiswa belajar dari rumah, segala aktivitas banyak dilakukan di rumah, hal ini juga memungkinkan mahasiswa lebih banyak waktu mengakses media sosial untuk mengupdate informasi atau berkomunikasi dengan orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan, stres dan harga diri mahasiswa. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan dan jumlah sampel sebanyak 118 mahasiswa, data diambil secara online menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale*, *Rosenberg Self Esteem Scale* dan kuesioner pengguna media sosial. Data dan analisis menggunakan uji statistik korelasi person dan didapatkan hasil bahwa media sosial berpengaruh terhadap munculnya depresi, kecemasan dan stress (P-value <0.05) dan tidak ada pengaruhnya dengan harga diri (P-value >0.05). Penggunaan media sosial perlu dibatasi durasi pemakaiannya, selain untuk mencegah kecanduan juga untuk meminimalisir munculnya masalah psikososial.

Kata kunci: depresi; harga diri; kecemasan; sosial media stres

SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH ISSUE AMONG STUDENTS DURING PANDEMIC COVID-19

ABSTRACT

Covid-19 pandemic makes students studying from home, most of all activity had been doing at home, it makes students having more time to access the social media to update information and to communicate with others. The aim of this research was to analyze the effect of social media to depression, anxiety and stress and self esteem among students. The population is nursing students and the research consist of 118 students, data taken through online system and using Depression Anxiety Stress Scale, Rosenberg Self Esteem and social media using scale. Data was analyzed by pearson correlation test, and the result showed that social media has effect to depression, anxiety and stress occurrence (p-value <0.05) and has no effect to self esteem (>0.05). Using social media have to having screen time to prevent psychosocial problems and social media addiction.

Keywords: anxiety; depression; self esteem; social media; stress

PENDAHULUAN

Media sosial dan remaja adalah suatu hal yang seolah tidak terpisahkan, terutama saat pandemi covid-19. Kemudahan untuk mengakses internet dan banyaknya platform media sosial membuat remaja lebih terkoneksi satu sama lain. Salah satu contoh media sosial adalah Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok, WhatsApp, Telegram. Media sosial tidak hanya memfasilitasi interaksi sosial antar individu, keberadaan media sosial juga bisa menjadi media untuk berbagi dan bertukar informasi. Bagi generasi milenial dan generasi Z, memiliki akun media sosial adalah suatu keharusan, selain sebagai media pembelajaran

media sosial juga berfungsi sebagai manifestasi eksistensi diri (B, Fitriasari, & -, 2019) serta untuk mengisi kebosanan (Stockdale & Coyne, 2020). Mengakses media sosial berisiko meningkatkan kecanduan pada internet, yang akan berdampak pada munculnya masalah kesehatan mental, misalnya stres, fear of missing out (fomo), depresi, gangguan tidur dan kecemasan (Li, Hou, Yang, Jian, & Wang, 2019) Penelitian yang dilakukan O'Reilly dkk pada mahasiswa di London mengungkapkan bahwa peran media sosial selain untuk bertukar informasi secara cepat juga sebagai terjadinya gangguan alam perasaan, kecemasan, dan sebagai platform

untuk melakukan bullying (O'Reilly et al., 2018).

Saat ini jumlah pengguna media sosial di dunia mencapai 3.96 miliar orang, setara dengan 51% dari jumlah populasi global dan media sosial dengan jumlah pemakai terbanyak adalah Facebook, Youtube dan WhatsApp (Kemp, 2020) dengan durasi rata-rata pemakaian masing-masing orang sebesar 2.5 jam tiap harinya.

Kondisi pandemi covid-19 telah membuat segala aktivitas dilakukan di rumah, proses belajar mengajar mahasiswa juga dilakukan secara online di rumah, kondisi ini memungkinkan peningkatan penggunaan media sosial. Masyarakat dan mahasiswa banyak mendapatkan berita tentang perkembangan covid-19 dari media sosial yang efeknya juga berdampak pada kesehatan mental (Gao et al., 2020). Penelitian yang dilakukan di China menunjukkan bahwa pemakaian media sosial yang berlebihan akan memicu terjadinya masalah kesehatan mental dan kesejahteraan (Zhong, Huang, & Liu, 2021). Ketersediaan internet dan media sosial diantara para mahasiswa adalah hal yang penting. Selain untuk aktivitas akademik, mahasiswa juga menggunakannya untuk bermain game, mengakses kabar tentang artis favorit, dan untuk mengetahui aktivitas orang lain (Mboya et al., 2020) yang berisiko terjadinya penurunan semangat belajar dan nilai akademik, isolasi sosial, kekurangan jam tidur dan gangguan penglihatan dan pendengaran (Islam et al., 2018).

Pandemi covid-19 yang masih berlangsung dan belum tahu kapan berakhir memaksa mahasiswa untuk terus melakukan aktivitas belajar belajar secara online di rumah, aktivitas di luar ruangan pun tetap dibatasi dengan menerapkan protokol kesehatan, memakai masker, jaga jarak dengan orang lain. Kondisi

ini makin memungkinkan terjadinya masalah kesehatan mental yang lebih luas. Maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap stres, depresi, harga diri dan kecemasan mahasiswa selama pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian bersifat *cross sectional* studi yang dilakukan pada bulan Mei-Juni 2020, Populasi penelitian adalah mahasiswa keperawatan di Universitas Nahdlatul Ulama, dengan sampel penelitian sebesar 118 mahasiswa yang berusia 18-25 tahun. Variabel dependen dari penelitian adalah, jenis kelamin, usia, depresi, kecemasan, stres dan harga diri, sedangkan variabel independennya adalah intensitas penggunaan media sosial. Data diambil secara *online* dengan memperhatikan *informed consent* dari responden. Mahasiswa diberi *link* kuesioner yang disebar pada setiap kelas di tiap angkatan. Kuesioner yang dipakai adalah *Depression Anxiety Stress Scale 21* dan *Rosenberg Self Esteem Scale*, serta kuesioner penggunaan media sosial, data yang didapat dibuat data distribusi frekuensi dan kemudian dianalisis statistik dengan menggunakan korelasi pearson.

HASIL

Tabel 1 diketahui bahwa mahasiswa yang menjadi responden mayoritas adalah perempuan (91.5%) dan rata-rata berusia 20 tahun dengan pemakaian media sosial perhari banyak yang lebih dari 2.5 jam. Hasil penelitian yang ditunjukkan dari tabel 2 adalah bahwa usia berhubungan dengan terjadinya cemas ($P=0,027$) dan gangguan harga diri (0,050). Di sisi lain jenis kelamin berhubungan dengan gangguan harga diri. Sedangkan penggunaan media sosial berpengaruh terhadap terjadinya depresi, cemas dan stres dan tidak berpengaruh terhadap gangguan harga diri.

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasar Usia, Jenis Kelamin dan Status Pernikahan (n=118)

Variabel	f	%	Mean	SD
Usia				
17-19	16	13.6		
20-22	98	83		
23-25	4	3.4		
Jenis Kelamin				
Laki-laki	10	8.5		
Perempuan	108	91.5		
Status				
Single	97	82.2		
Menikah	4	3.4		
Tunangan	17	14.4		
Penggunaan media Sosial			82.745	12.865
Depresi			2.542	1.928
Kecemasan			5.720	3.278
Stres			4.957	2.783
Harga Diri			24.398	4.149

Tabel 2.
 Hasil Uji Korelasi Pearson Masing-Masing Variabel

Variabel	Depresi (P-value)	Cemas (P-Value)	Stres (P-Value)	Harga Diri (P-Value)
Usia	0,886	0.027	0,107	0,050
Jenis kelamin	0.0195	0,857	0,602	0,004
Penggunaan Media Sosial	0,000	0,001	0,000	0,540

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19, mahasiswa banyak menghabiskan waktu bermain media sosial (87.3%) dan hasil lainnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan terjadinya kecemasan dan gangguan harga diri, jenis kelamin berhubungan dengan terjadinya gangguan harga diri, sedangkan penggunaan media sosial berpengaruh terhadap terjadinya depresi, kecemasan dan stres.

Usia, dan Jenis Kelamin

Mahasiswa yang berada di rentang usia 18-24 tahun adalah populasi no 2 terbanyak sebagai pemakai sosial media dengan perbedaaan persentase pada laki-laki sebesar 14.8% sedangkan pada perempuan sebesar 16.1% (Statista, 2020). Perempuan menggunakan media sosial untuk mengekspresikan diri (Anderson & Jiang, 2018) menjalin dan menjaga hubungan dengan teman, rekan kerja, dan untuk mengupdate informasi terkait,

fashion, *make up*, sedangkan laki-laki lebih banyak bermain *game* dan mengakses media sosial untuk meningkatkan pengetahuan umum (Krasnova, Veltri, Eling, & Buxmann, 2017) Sebagai manusia yang berada di fase dewasa awal, mahasiswa membutuhkan media sosial untuk memuaskan ego dengan hal yang bersifat narsistik (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017) sebagai upaya meningkatkan harga dirinya, remaja cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain dengan cara *stalking*, ketika melihat orang lain mengupload foto yang menunjukkan pencapaian, kecantikan dan kesuksesan, maka akan timbul rasa ketidakpercayaan diri yang bisa menyebabkan penurunan nilai harga diri.

Depresi, Kecemasan dan Stres.

Selama pandemi covid-19, media sosial memberikan banyak informasi tentang covid-19, morbiditas dan mortalitas, sementara informasi yang diberikan belum tentu benar dan menimbulkan banyak disinformasi yang

justu menimbulkan kecemasan pada pengguna (Huaxia, 2020) di sisi lain, banyak *netizen* yang mengekspresikan perasaan negatif misalnya, ketakutan, kekhawatiran serta kecemasan, hal ini berpotensi memperburuk situasi mental pengguna media sosial yang mengkasusnya (Gao et al., 2020) kondisi diperburuk lagi jika mahasiswa tinggal bersama orang tua di perkotaan dengan penghasilan orang tua yang tidak stabil karena dampak pandemi juga membuat tingkat kecemasan dan stres makin meningkat (Cao et al., 2020).

Depresi, kecemasan dan stres bisa dipicu dari berita buruk yang mereka peroleh dari sosial media (Zhong et al., 2021). Pengguna pasif sosial media yang hanya stalking dan scrolling lebih berisiko terjadinya depresi. Gejala depresi lebih banyak ditemukan pada perempuan dibanding laki-laki (Keyes, Gary, O'Malley, Hamilton, & Schulenberg, 2019) diantaranya adalah kehilangan minat, gangguan konsentrasi, badan merasa lelah dan perasaan rendah diri (Aalbers, McNally, Heeren, de Wit, & Fried, 2019) di sisi lain, kondisi mental yang sedang tidak sehat ditambah rasa bosan saat di rumah membuat mahasiswa juga pergi ke tempat ramai meski sedang dalam pandemi covid-19 dan beberapa di antaranya tidak menjaga jarak dan memakai masker (Budury, 2020).

Stres akademik pada mahasiswa karena banyak tugas kuliah membuat mahasiswa lebih banyak bermain media sosial yang berpotensi kecanduan internet (Jun & Choi, 2015), selain itu stres juga dipicu oleh keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain, mereka terobsesi untuk mendapatkan *like* dan *comment* sebanyak-banyaknya di halaman media sosial mereka, lebih lanjut, kondisi ini juga memungkinkan terjadinya *cyberbullying* pada *user* yang dampaknya jauh lebih traumatis dan berbahaya bagi kesehatan mental.

SIMPULAN

Remaja perempuan lebih sering menggunakan media sosial dan lebih rentan mengalami stres dan harga diri rendah yang dapat memicu terjadinya depresi. Keberadaan fitur *screen time*

pada ponsel diharapkan agar user bisa memanage lama waktu pemakaian ponsel dan media sosial sehingga efek negatif terhadap kesehatan mental bisa diminimalisir. Studi lanjutan diharapkan dapat menemukan intervensi baru dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental remaja pemakai media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., de Wit, S., & Fried, E. I. (2019). Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, *148*(8), 1454–1462. <https://doi.org/10.1037/xge0000528>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, Social Media & Technology 2018. *Pew Research*, (May), 20. Retrieved from http://assets.pewresearch.org/wpcontent/uploads/sites/14/2018/05/31102617/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- B, S., Fitriyani, A., & -, K. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, *6*(2), 214–217. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.87>
- Budury, S. (2020). Factor Associated with Covid-19 Guidelines Practice among Nursing Students. *Jurnal Keperawatan*, *12*(4), 751–756. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/kperawatan.v12i4.977>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China.

- Psychiatry Research*, 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Huaxia. (2020). Bat soup, Biolab, Crazy Numbers...Misinformation "Infodemic" on Novel Coronavirus Exposed. *Www.Xinhuanet.Com*. Retrieved from http://www.xinhuanet.com/english/2020-02/04/c_138755586.htm
- Islam, S., Malik, M. I., Hussain, S., Thursamy, R., Shujahat, M., & Sajjad, M. (2018). Motives of excessive Internet use and its impact on the academic performance of business students in Pakistan. *Journal of Substance Use*, 23(1), 103–111. <https://doi.org/10.1080/14659891.2017.1358305>
- Jun, S., & Choi, E. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior*, 49, 282–287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.001>
- Kemp, S. (2020). Digital 2020: 3.8 billion people use social media - We Are Social UK - Global Socially-Led Creative Agency. Retrieved September 28, 2020, from <https://wearesocial.com/uk/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>
- Keyes, K. M., Gary, D., O'Malley, P. M., Hamilton, A., & Schulenberg, J. (2019). Recent increases in depressive symptoms among US adolescents: trends from 1991 to 2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(8), 987–996. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01697-8>
- Krasnova, H., Veltri, N. F., Eling, N., & Buxmann, P. (2017). Why men and women continue to use social networking sites: The role of gender differences. *Journal of Strategic Information Systems*, 26(4), 261–284. <https://doi.org/10.1016/j.jsis.2017.01.004>
- Li, G., Hou, G., Yang, D., Jian, H., & Wang, W. (2019). Relationship between anxiety, depression, sex, obesity, and internet addiction in Chinese adolescents: A short-term longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 90, 421–427. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.009>
- Mboya, I. B., Leyaro, B. J., Kongo, A., Mkombe, C., Kyando, E., & George, J. (2020). Internet addiction and associated factors among medical and allied health sciences students in northern Tanzania: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00439-9>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Statista. (2020). Breakdown of social media users by age and gender Indonesia 2020. Retrieved September 30, 2020, from <https://www.statista.com/statistics/997297/indonesia-breakdown-social-media-users-age-gender/>
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173–183. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020>

0.01.010

Zhong, B., Huang, Y., & Liu, Q. (2021).
Mental health toll from the coronavirus:
Social media usage reveals Wuhan
residents' depression and secondary
trauma in the COVID-19 outbreak.
Computers in Human Behavior, 114.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106524>