

Penelitian Asli

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Ansietas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara

Kathy¹, Fauzan Azmi Hasti Habibi Samosir¹, Ahmad Yafiz Hasby²

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara, Medan

²Departemen Anestesi dan Terapi Intensif, Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara, Medan

*Korespondensi: kathyxfong@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Penggunaan media sosial telah menjadi sarana utama untuk berinteraksi sosial, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. Pada tahun 2022, sekitar 68,9% dari total populasi Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial. Ansietas merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun 2022.

Metode: Penelitian ini merupakan studi analitik dengan pendekatan *cross-sectional* dengan total 258 sampel yang dihitung menggunakan *margin of error* 5%.

Hasil: Analisis korelasi menggunakan uji *Spearman's rho* menunjukkan adanya hubungan positif namun tidak signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat ansietas ($r = 0,056$; $p = 0,374$).

Pembahasan: Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat ansietas pada mahasiswa. Hasil ini berbeda dengan beberapa studi sebelumnya yang menemukan korelasi positif. Diduga, kemampuan adaptasi mahasiswa pasca pandemi dan metode pengisian kuesioner daring memengaruhi hasil. Temuan ini menekankan pentingnya mempertimbangkan kualitas penggunaan media sosial, bukan hanya intensitasnya.

Simpulan: Tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara intensitas penggunaan media sosial dan ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun 2022.

Kata Kunci: Ansietas, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Mahasiswa Kedokteran, Media Sosial.

The Relationship between Intensity of Social Media Use and Anxiety in Students of the Faculty of Medicine Universitas Sumatera Utara

Abstract

Background: The use of social media has become a prevalent tool for socializing, especially for teenagers and young adults. In 2022, 68.9% of the total population of Indonesia were social media users. Anxiety is the most common phenomenon among all mental health disorders. This study aims to establish the relationship between the intensity of social media use and anxiety levels in students of the Faculty of Medicine, University of North Sumatra in 2022. **Method:** This is analytical research with a cross-sectional study with 258 samples (margin of error 5%). **Results** The spearman rho rank correlation test showed a positive and insignificant correlation between the intensity of social media usage and anxiety in students of the Faculty of Medicine, Universitas Sumatera Utara, in 2022 ($r = 0.056$, $p = 0.374$). **Discussion:** This study found no significant relationship between social media usage intensity and anxiety levels among medical students. These results contrast with previous studies that reported a positive correlation. It is suspected that students' post-pandemic adaptation and the use of online questionnaires may have influenced the outcome. These findings highlight the importance of considering the quality of social media use rather than merely its intensity.

Conclusion: There was no significant correlation between the intensity of social media usage and anxiety in students of the Faculty of Medicine, Universitas Sumatera Utara, in 2022

Keywords: Anxiety, Intensity of Social Media Usage, Medical Student, Social Media

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen integral dari kesehatan seseorang yang dapat mempengaruhi keadaan emosi, kognitif, dan perilaku seseorang.^[1] Ansietas merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi dan dapat menyebabkan

penurunan kualitas hidup penderitanya. Menurut survei yang pernah dilakukan oleh *Association for University and College Counseling Center Directors* (AUCCCD) pada tahun 2020, 59,2% responden mereka yang merupakan mahasiswa mengalami kecemasan.^[2] Sedangkan menurut WHO, 301

juta orang menderita gangguan kecemasan pada tahun 2019 secara global. Tingginya tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa menuntut adanya penyelidikan terhadap penyebab terjadinya fenomena ini.^[1] Salah satu penyebabnya adalah penggunaan internet dan media sosial terutama pada remaja.^[3]

Indonesia sendiri menduduki peringkat keempat di dunia dengan pengguna internet terbanyak didunia.^[4] Pada tahun 2022, terdapat 68,9% dari total populasi penduduk Indonesia merupakan pengguna aktif media sosial, dengan waktu penggunaan rata-rata dalam sehari mencapai 3 jam 17 menit.^[5] Data saat ini juga menunjukkan pengguna aktif media sosial berada pada rentang usia 18-24 tahun.^[4] Data dari Riset Kesehatan Dasar menunjukkan peningkatan prevalensi sebesar 3,7% dari tahun 2013-2018 pada kasus kesehatan mental dan emosional pada anak berusia diatas 15 tahun.^{[6][7]}

Tidak seperti media yang lebih tradisional, pengguna media sosial memiliki peran yang aktif dalam menciptakan dan membentuk pengalaman yang maksimal. Selain itu, penggunaan media sosial saat ini menjadi elemen penting bagi proses perkembangan anak remaja dan

dewasa muda dimana mereka dapat berinteraksi dengan orang lain dan membentuk identitas mereka secara *online*.^[8] Meskipun banyak penelitian sebelumnya yang melaporkan adanya pengaruh positif penggunaan media sosial pada kesehatan dan kesejahteraan mental, banyak penelitian lain yang menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki efek negatif pada penggunanya.^{[9][10]}

Setiap orang memiliki cara tersendiri dalam menggunakan media sosial dan salah satu efek paling banyak adalah pada kesehatan mental dan kesejahteraan dirinya yang bergantung pada frekuensi dan durasi penggunaannya.^[11] Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial yang mencakup aspek keterlibatan (*engagement*) dan frekuensi penggunaan dengan Tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

2. METODE

Penelitian ini merupakan studi analitik dengan rancangan *cross-sectional* yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada periode Juli 2022. Populasi target dalam penelitian ini adalah

seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa yang terdaftar pada tahun akademik 2022/2023, aktif mengikuti kegiatan perkuliahan, merupakan pengguna aktif media sosial, serta bersedia memberikan persetujuan tertulis melalui pengisian *informed consent* melalui aplikasi *google form*.

Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *stratified random sampling* berdasarkan rumus alokasi proporsional. Sampel diambil dari tiga strata berdasarkan tahun masuk, yaitu mahasiswa angkatan 2019, 2020, dan 2021. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan representasi yang proporsional dari populasi yang bersifat heterogen dan berstrata.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner dalam format *Google Form*. Instrumen yang digunakan merupakan kombinasi dari dua kuesioner terstandarisasi, yaitu *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) untuk mengukur tingkat kecemasan, dan *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) untuk menilai intensitas serta integrasi penggunaan media sosial. Kuesioner ini telah teruji validitas ($p= 0,0663-0,918$) dan reliabilitas ($p=0,8$) di

Indonesia oleh Nursalam pada tahun 2013. Kuesioner ini diisi secara mandiri oleh responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

Penelitian ini menggunakan analisis korelasi bivariat *spearman* untuk melihat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kejadian ansietas. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Sumatera Utara No. 860/KEPK/USU/2022.

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Ansietas

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Mahasiswa FK USU

Variabel	N=258	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	98	38,0
Perempuan	160	62,0
Usia (tahun)		
17	5	1,9
18	25	9,7
19	79	30,6
20	78	30,2
21	57	22,1
22	12	4,7
23	1	0,4
24	1	0,4
Tahun Akademik		
2019	84	32,6
2020	90	34,9
2021	84	32,6
Tempat Tinggal		
Kost/sendiri	98	38,0
Orang tua	160	62,0
Kota Asal		
Luar Medan	106	41,1
Medan	152	58,9

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa distribusi karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan (62,0%), berusia 19 tahun (30,6%), tahun akademik 2020 (34,9%), tinggal dengan orangtua (62,0%). Berdasarkan kota asal, terdapat 106 orang (41,1%) yang berasal dari luar kota Medan, dan 152 orang (58,9%) berasal dari kota Medan

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebanyak 30 responden dengan intensitas penggunaan media sosial sangat tinggi memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 5 orang (16,7%). Untuk responden dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi didapatkan ada 56 orang dengan tingkat kecemasan ringan 10 orang (17,9%). Pada intensitas penggunaan media sosial sedang yang terdiri dari 66 orang, sebanyak 5 orang (7,6%) memiliki tingkat kecemasan ringan. Untuk responden dengan intensitas penggunaan media sosial rendah terdapat sebanyak 63 orang dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 7 orang (11,1%) dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 1 orang (1,6%). Sedangkan dari 43 responden dengan intensitas penggunaan media sosial sangat rendah, 5 (11,6%) diantaranya memiliki tingkat kecemasan ringan.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* yang disajikan pada Tabel 2, diperoleh nilai koefisien

korelasi sebesar 0,056. Nilai ini menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat ansietas berada pada kategori sangat lemah. Koefisien korelasi yang bersifat positif (0,056) mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat searah, yang berarti bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial cenderung diikuti oleh peningkatan tingkat ansietas, meskipun kekuatan korelasinya minimal.

Uji signifikansi pada korelasi tersebut menunjukkan nilai *p-value* atau signifikansi sebesar 0,374. Karena nilai ini melebihi batas signifikansi yang umum digunakan ($\alpha = 0,05$ maupun $\alpha = 0,01$), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat ansietas tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut dalam konteks penelitian ini.

Tabel 2. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosa dengan Ansietas

Ansietas Intensitas Penggunaan Media Sosial	Kecemasan								Total	Nilai p	Nilai r	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Sangat tinggi	25	9,7	5	1,9	0	0,0	0	0,0	30	11,6	0,374 ¹	0,056 ¹
Tinggi	46	17,8	10	3,9	0	0,0	0	0,0	56	21,7		
Sedang	61	23,6	5	1,9	0	0,0	0	0,0	66	25,6		
Rendah	55	21,3	7	2,7	1	0,4	0	0,0	63	24,4		
Sangat rendah	38	14,7	5	1,9	0	0,0	0	0,0	43	16,7		
Total	225	87,2	32	12,4	1	0,4	0	0,0	258	100		

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *Spearman's rho* antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat ansietas, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,056 dengan nilai signifikansi sebesar 0,374. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat sangat lemah, searah (positif), dan tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, peningkatan intensitas penggunaan media sosial tidak berhubungan secara bermakna dengan peningkatan tingkat ansietas pada sampel penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Marhaen tahun 2023 yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa FK UNTAR ($p=0,114$).^[12] Selain itu, penelitian serupa yang menyatakan tidak terdapat

hubungan antara penggunaan sosial media dengan kecemasan terdapat pada penelitian Melinda tahun 2022 ($p=0,077$) dan penelitian Milian tahun 2022 ($p=0,411$).^{[13][14]} Penelitian-penelitian tersebut berpendapat bahwa media sosial seperti Tiktok, Instagram, Facebook, Twitter, dan Youtube dapat menyediakan konten-konten video yang memberikan hiburan sehingga dapat melepas penat setelah belajar, sehingga justru berdampak mengurangi kecemasan. Mahasiswa dapat lebih relaks setelah menonton konten-konten hiburan di media sosial. Mahasiswa juga dapat melihat konten orang-orang yang kurang beruntung dan terkena musibah di media sosial, sehingga merasa lebih bersyukur.^[15]

Perspektif lainnya menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan tingkat kecemasan pada

mahasiswa tingkat akhir seperti pada penelitian Yethie tahun 2016, yang menemukan adanya hubungan signifikan, dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi berkekuatan sedang sebesar 0,537.^[11] Penelitian lain yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (2021) juga mendukung adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan semester 2, dengan nilai p sebesar 0,001.^[12]

Tidak dapat disangkal bahwa daya tarik fitur-fitur yang ditawarkan media sosial menjadi faktor utama tingginya penggunaannya di kalangan remaja. Media sosial digunakan tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana memperoleh informasi, mengikuti tren terkini, serta menjalin interaksi sosial dengan rekan sebaya.^[13] Laporan *Healthline* (2022) menyatakan bahwa dampak penggunaan media sosial terhadap kecemasan sangat dipengaruhi oleh cara individu menggunakannya.^[16] Media sosial dapat menjadi sumber isolasi sosial, namun juga berpotensi menjadi wadah untuk menjalin koneksi dengan individu yang memiliki pengalaman atau minat serupa. Sebuah studi oleh Harvard menyoroti bahwa

manfaat dan risiko penggunaan media sosial bervariasi tergantung pada faktor demografis, sosial ekonomi, dan ras. Secara khusus, manfaat umumnya lebih dirasakan oleh kelompok usia yang lebih muda, berpendidikan tinggi, dan berkulit putih, sementara risiko lebih banyak dialami oleh individu yang lebih tua, berpendidikan rendah, serta berasal dari kelompok ras minoritas.^{[17][18]}

Peneliti menduga bahwa tidak ditemukannya hubungan signifikan dalam studi ini dapat disebabkan oleh kemampuan adaptasi subjek penelitian terhadap penggunaan media sosial, terutama setelah pandemi COVID-19. Selama masa pandemi, media sosial menjadi sarana utama komunikasi dan akses informasi di kalangan mahasiswa.^[19] Dugaan ini didukung oleh temuan dari studi sebelumnya yang dilakukan di lokasi yang sama oleh Steven pada tahun 2021, yang mencatat prevalensi ansietas sebesar 43% di tengah pandemi, dibandingkan dengan prevalensi yang jauh lebih rendah sebesar 12,8% dalam penelitian ini pada tahun 2022.^[20] Faktor lain yang mungkin turut berkontribusi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan secara daring, yang memungkinkan peningkatan subjektivitas dalam

pengisian kuesioner oleh responden.

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara pada tahun 2022, ditemukan adanya hubungan positif namun tidak signifikan secara statistik antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat ansietas pada populasi tersebut.

6. SARAN

Menyosialisasikan informasi tentang pentingnya kesehatan mental dan penggunaan internet positif termasuk bersosial media dalam meningkatkan nilai kualitas hidup terutama dikalangan mahasiswa.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara yang telah memberikan izin dalam pengambilan data penelitian dari sampel.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Mental Disorders. Geneva: 2022 [cited 2025 Jun 21]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
2. Association for University and College Counseling Center Directors. Annual Survey: Indianapolis: 2020. [cited 2025 May 21]. Available from: <https://www.aucccd.org/assets/documents/Survey/2019-2020%20Annual%20Report%20FINAL%20March-2021.pdf>
3. Setianingsih RA, Sianturi AR, Devinatasya R. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di D.I. Yogyakarta 2024. *Multiple: Journal of Global and Multidiciplinary*. 2025;3(1):4757-4768.
4. Khafida SZ, Renny RW, Sugiarto A, Puji HT. Correlation of Intensity of Use of Social Media With the Level of Social Anxiety in Adolescents. *Midwifery and Nursing Research (MANR) Journal*. 2020;2(2):60–64.
5. Hamzah F, Sartika I, Ismiyarto. Inovasi Pemanfaatan Media Sosial Instansi Pemerintah: Studi pada Tingkat Kementrian/Lembaga. *Jurnal Media Birokrasi*. 2024;6(1): 1-20.
6. Purnamasari Y, Fitri N, Mardiana N. Faktor-faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2023;5(2):609-616.
7. Radiani WA. Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*. 2019; 3(1):87-113.
8. Berryman C, Ferguson CJ, Negy C. Social Media Use and

- Mental Health Among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*. 2018;89(2):307–314.
9. Clark JL, Algoe SB, Green MC. Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*. 2018;27(1):32–37.
 10. Jiang Y. Problematic Social Media Usage and Anxiety Among University Students During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Psychological Capital and the Moderating Role of Academic Burnout. *Frontiers in Psychology*. 2021;12(1):1–12.
 11. Harvard T.H. Chan. *Social Media Use Can Be Positive for Mental Health and Well-Being* [Internet]. 2022 [cited 2022 Nov 3]. Available from: <https://www.hsph.harvard.edu/news/features/social-media-positive-mental-health/>
 12. Marhaen TR, Evi. Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa FK UNTAR. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2023;4(4): 4598-4604.
 13. Meilinda, Muallimin J, Fikriah I. The Correlation between Internet Addiction and Anxiety Level among Medical Students at Medicine Study Program of Medicine Faculty, Mulawarman University. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*. 2022;5(1): 1-7.
 14. Milian GUAP, Buntoro IF, Sagita S, Hutasoht RM. Hubungan Antara Lama Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menerima Vaksin Covid-19 bagi Masyarakat di Kota Kupang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022;10(2):254-260.
 15. Swari NKEP, Tobing, D.. Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2024;10(7);853-863.
 16. Healthline. *Your Guide to Creating a Healthier Relationship with Social Media* [Internet]. 2022 [cited 2022 Nov 2]. Available from: <https://www.healthline.com/health/social-media-and-mental-health>
 17. Yethie, H.P. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Tesis. Universitas Diponegoro. 2016.
 18. Trikandini, A. *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa UMKT*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. 2021.
 19. Sabekti, R. *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir*.

- Skripsi*. Universitas Airlangga. 2019.
20. Steven. *Gambaran Simtom-Simtom Ansietas dan Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara. 2020.