

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan serta bermanfaat bagi banyak orang dari berbagai latar belakang yang beragam (Sembiring, 2017; Kusuma *et al.*, 2019). Penggunaan internet dan media sosial yang tinggi dengan kontrol diri rendah berdampak pada individu senang melakukan dan melanggar aturan tanpa memikirkan jangka panjang seperti ketergantungan, perubahan perilaku, dan kejahatan dunia internet seperti *cyberbullying* (Kristiyono, 2015). Media sosial sebagai ancaman bagi kesejahteraan mental pada remaja dimana penggunaan media sosial menyebabkan gangguan suasana hati seperti depresi, stres, dan perasaan cemas (O'Reilly *et al.*, 2018). Mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun merupakan pengguna media sosial tertinggi daripada kelompok usia lain sehingga rentan mengalami adiksi internet dimana hal ini akan berdampak pada sikap dan perilaku atau kontrol diri yang terganggu serta memengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa (Handikasari *et al.*, 2018; Gunawan *et al.*, 2021). Dengan demikian, hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kontrol diri dan kesehatan mental pada mahasiswa perlu untuk diteliti lebih dalam.

Berdasarkan statistik Hootsuite (*We Are Sosial*): Indonesia Digital Report 2022 menunjukkan total populasi di dunia yaitu sekitar 7,83 milyar penduduk, 59,5% diantaranya adalah pengguna internet dan 4,20 milyar (53,6%) merupakan pengguna media sosial aktif. Indonesia dengan total populasi 274,9 juta penduduk, 202,6 juta (73,7%) diantaranya adalah pengguna internet dan 170 juta (61,8%)

jumlah penduduk aktif menggunakan media sosial (Riyanto, 2022). *Pew Research Center* menemukan sebanyak 91% pemilik smartphone dengan rentang usia 18-22 tahun menggunakan media sosial (Sembiring, 2017). Data statistik dari Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia (APJII) menunjukkan usia 20-24 merupakan kelompok usia dengan penggunaan tertinggi (14,1%) daripada kelompok usia lain (APJII, 2020). *Royal Society for Public Health* (RSPH) dan *Young Health Movement* (YHM) melakukan penelitian di Inggris pada ribuan remaja dengan rentang usia 14 – 24 menjelaskan bahwa media sosial memiliki dampak negatif serta berpengaruh pada kesehatan mental hingga 70% (RSPH & YMH, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Sabekti di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 59,3% mahasiswa merupakan pengguna media sosial dengan intensitas tinggi dan 50,7% mahasiswa merupakan pengguna dengan intensitas yang rendah (Sabekti, 2019). Penelitian Tutik pada tahun 2017 menunjukkan data bahwa 41,2% mahasiswa memiliki resiko adiksi internet terutama media sosial sebagai aktivitas relaksional paling populer (Kasiani & Muhdi, 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Fakultas keperawatan Universitas Airlangga Surabaya terhadap 5 orang di setiap angkatan program studi sarjana keperawatan jalur reguler (total 20 responden), didapatkan data bahwa 20 responden (100%) memiliki media sosial dan 52,4% diantaranya memiliki 4 media sosial aktif yang berbeda, 52,4% responden memiliki 2 hingga 3 akun pada satu media sosial dan 23,8% yang lain memiliki lebih dari 3 akun media sosial. 76,2% responden memiliki alasan beragam dalam memiliki lebih dari satu akun pada salah satu media sosial, beberapa memiliki tujuan untuk *stalking* orang lain

dan untuk pembelajaran. 66,7% responden menggunakan media sosial selama lebih dari satu jam setiap harinya, 38% responden merasa tidak tenang ketika tidak bermain media sosial dalam rentang waktu 4 jam, 38,1% responden mengatakan bahwa mereka sering melupakan kewajiban, lupa diri dan lupa waktu ketika sedang bermain media sosial. 42,8% responden sering membuang waktu dengan hal yang tidak begitu penting, 76,2% responden berpendapat bahwa ada kemungkinan untuk melakukan kesalahan serupa dengan orang lain dalam menggunakan media sosial. Dalam rentang waktu satu bulan, 52,3% responden merasa sedih dan tertekan, dan 52,4% responden mengalami kebingungan dan gugup beberapa diantaranya disebabkan penggunaan media sosial. Dari hasil studi di atas dapat disimpulkan bahwa 52,35 responden memiliki permasalahan pada kontrol diri dan 53% responden memiliki permasalahan pada kesehatan mental yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.

Penggunaan media sosial memiliki berbagai pengaruh dalam setiap lini kehidupan seperti kemudahan dalam mencari informasi, menjalin komunikasi dengan kerabat atau orang lain hingga menjadikan jarak antar dunia menjadi lebih sempit, berbagi pikiran dengan orang lain, mengembangkan minat dan bakat serta hiburan (Septiana, 2021). Kegunaan media sosial dapat dikembangkan dalam bidang ekonomi sebagai sarana dan lahan bisnis, bidang koordinasi organisasi hingga bidang politik sebagai media kampanye (Dwinovanto, 2015).

Sifat dasar remaja yang masih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial sekitarnya, seringkali tidak mempedulikan dan mempertimbangkan efek yang ditimbulkan sehingga memberikan dampak positif dan negatif dalam penggunaan media sosial. Salah satu dampak negatif yakni menimbulkan ketergantungan,

perubahan perilaku, lupa waktu dan *cybercrime*. Kontrol diri memiliki kapasitas terbatas dan kekuatannya dapat menurun serta menjadi prediktor terhadap tingginya intensitas penggunaan, Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu memberikan arah penggunaan internet dan media sosial secara sehat. tIndividu dengan kontrol diri rendah mengakibatkan individu tersebut senang melakukan risiko tanpa berpikir akibat jangka panjang dari perilakunya (Kristiyono, 2015; Nugroho, 2020; Septiana, 2021). Penelitian Vazsonyi dan Huang menemukan bahwa secara langsung maupun secara tidak langsung rendahnya kontrol diri memengaruhi perilaku *cyberbullying* (Vazsonyi and Huang, 2010).

Ketika menggunakan media sosial, diperlukan penggunaan yang bijak untuk mengurangi risiko ataupun dampak negatif berupa penyalahgunaan dalam pencarian informasi dan kecanduan media sosial yang berakibat pada kondisi psikologis seseorang hingga beresiko terjadi gangguan mental (Septiana, 2021). Jika pengguna memiliki tingkat kesehatan mental rendah, dimana pengguna tidak mampu memilah konsumsi media sosial dan cenderung untuk membandingkan diri sendiri dengan *role model* atau orang lain kemudian menganggap kehidupan orang lain sempurna serta mengeluh tentang kehidupannya sendiri baik secara fisik maupun non fisik (Harsono & Winduwati, 2020). Hal ini terjadi ketika menggunakan media sosial, pengguna akan mendapatkan umpan balik dan melanjutkan respon hingga tanpa sadar melakukan perbandingan sosial, apabila ditanggapi secara negatif mampu menurunkan harga diri dan berpengaruh pada kesehatan mental seseorang (Ratri, 2018). Berdasarkan penelitian di Universitas Mulawarman menunjukkan 41% mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental ditambah hasil analisis penelitian menyimpulkan bahwa terdapat korelasi

positif pada variabel hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat keparahan kesehatan mental (Gunawan *et al.*, 2021).

Seseorang dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan gaya interaksi sosial secara langsung berupa kemampuan sosialibilitas dan tingkat kepekaan sosial cenderung rendah. Hal ini berdampak kurang baik seperti timbulnya sifat antisosial ataupun apatis (Gunawan *et al.*, 2021). Media sosial juga dapat memengaruhi bagaimana pandangan seseorang terhadap diri sendiri (*self image*) dan hubungan interpersonal melalui perbandingan sosial serta interaksi negatif seperti *cyberbullying* (Septiana, 2021). Selain itu, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi tanpa kemampuan kontrol diri yang baik memungkinkan terjadi kepribadian ganda secara tidak langsung dengan diri mereka ketika berada di dunia nyata, hal ini biasa disebut sebagai *online disinhibition effect* atau ketidakmampuan mengendalikan perilaku, pikiran, perasaan dan terabaikannya norma sosial ketika sedang berinteraksi di dunia maya (Bulan & Wulandari, 2022). *Online disinhibition effect* membuat pengguna tidak ragu untuk mengungkapkan pendapat yang seringkali diutarakan secara kasar serta melecehkan orang lain (Rozika & Ramdhani, 2018). Peningkatan intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan tinggi mampu memunculkan berbagai masalah yang berkaitan dengan tingkat kemampuan kontrol diri dan kondisi kesehatan mental pada seseorang (Septiana, 2021).

Mahasiswa sebagai pengguna media sosial rentan mengalami adiksi internet karena merasa dirinya bebas, lepas dari pengawasan orangtua, mendapat fasilitas internet tanpa batas yang diberikan oleh lingkungan universitas. Sehingga, intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap sikap dan

perilaku atau kontrol diri serta memengaruhi kesehatan mental mahasiswa (Sabekti *et al.*, 2019; Gunawan *et al.*, 2021). Berdasarkan berbagai kejadian yang ada di sekitar dan penelitian terkait, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kontrol diri dan kesehatan mental pada mahasiswa sebagai langkah awal dalam salah satu upaya untuk meningkatkan perilaku sehat dan kesejahteraan di semua usia.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kontrol diri dan kesehatan mental pada mahasiswa?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kontrol diri dan kesehatan mental pada mahasiswa.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa
2. Mengidentifikasi kontrol diri pada mahasiswa
3. Mengidentifikasi kesehatan mental pada mahasiswa
4. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kontrol diri pada mahasiswa.
5. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa.

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat teoritis

Memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu keperawatan jiwa berkaitan dengan media sosial sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan kontrol diri dan kondisi kesehatan mental pada mahasiswa.

1.4.2. Manfaat praktis

1. Institusi Pendidikan

Memberikan Informasi dari hasil penelitian tentang hubungan penggunaan media sosial dengan kemampuan kontrol diri dan kesehatan mental sehingga institusi dapat melakukan edukasi atau hal positif lain yang berkaitan dengan media sosial kepada masyarakat yang berada di instusi terkait terkhusus pada mahasiswa.

2. Mahasiswa dan Masyarakat

Mahasiswa mendapatkan manfaat berupa informasi singkat tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kontrol diri dan kesehatan mental serta mampu membiasakan diri agar selalu menggunakan dan merespon berbagai hal yang ada di media sosial dengan bijak atau dengan nilai-nilai positif.

3. Perawat

Memberikan informasi dan pengetahuan bagi perawat terkait faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan kontrol diri pada mahasiwa sehingga dapat dilakukan upaya promotif dan preventif dalam rangka meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa.