

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres didefinisikan sebagai reaksi tubuh yang non-spesifik ketika mendapatkan suatu tekanan yang dapat mengganggu fungsi tubuh.¹ Stres juga dapat ditunjukkan sebagai respon tubuh terhadap kejadian yang tidak diinginkan serta dianggap aneh dan mengkhawatirkan.² WHO (*World Health Organization*) menyatakan prevalensi stres di dunia mencapai angka lebih dari 350 juta penduduk, angka ini menyebabkan stres menjadi peringkat ke 4 penyakit dengan kasus terbanyak di dunia.³ Berdasarkan laporan Risesdas Nasional tahun 2018 Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia pada penduduk dengan umur ≥ 15 tahun mengalami peningkatan dari 6% (2013) menjadi 9,8%. Hal serupa juga terjadi di provinsi Sumatera Barat yang mengalami peningkatan prevalensi gangguan mental emosional yaitu 4,5% pada tahun 2013 menjadi 13% pada tahun 2018.⁴

Stres terjadi ketika mendapatkan stressor yang akan diterima oleh otak lalu mengaktifkan hipotalamus yang akan menyekresikan *corticotropin-releasing hormone* (CRH). CRH akan berikatan dengan reseptor spesifik pada sel adenohipofisis untuk mengeluarkan adrenocorticotropin hormone (ACTH). ACTH akan beredar melalui pembuluh darah menuju kelenjar adrenal dan berikatan dengan reseptor-reseptor spesifik yang ada di bagian korteks kelenjar adrenal. Korteks kelenjar adrenal akan melepaskan hormon glukokortikoid terutama Kortisol ke seluruh jaringan tubuh termasuk otak. Sehingga hormon ini menghasilkan efek kerja biologis yang signifikan. Hormon ini mengatur banyak sekali fungsi di sistem saraf pusat, termasuk Kesadaran, Kognitif, suasana hati, tidur, metabolisme, tonus, Kardiovaskular, reaksi imunitas dan inflamasi, pertumbuhan dan reproduksi.⁵

Salah satu faktor penyebab stres atau stressor pada mahasiswa yaitu tuntutan yang berhubungan dengan aktivitas akademiknya. Stressor utama yang menyebabkan stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah menyelesaikan skripsi.⁶ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Made Afryan *et al.*, (2019) tingkat

stres tertinggi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung adalah tingkat stres sedang (53,1%) dan yang terendah adalah tingkat stres berat (6,2%).⁷

Beberapa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres menunjukkan gejala yang hampir sama yaitu merasa lelah, tidak bersemangat atau ingin berhenti mengerjakan skripsi. Dampaknya yaitu pengerjaan skripsi menjadi tertunda, tidak ingin bertemu dosen pembimbing, serta mahasiswa mengeluh di media sosial mengenai kesulitan yang dialaminya.⁶ Semua masalah ataupun tuntutan yang di hadapi oleh mahasiswa memerlukan kesiagaan maupun penyesuaian diri yang baik, sehingga mahasiswa perlu memiliki persiapan yang baik termasuk coping stres.⁸

Mekanisme *coping* adalah upaya yang dilakukan setiap individu baik mental maupun perilaku untuk menanggulangi, mentoleransi, atau mengatasi stres yang ditimbulkan oleh stressor yang dianggap membebani ataupun mengancam individu tersebut. Beberapa mekanisme *coping* stres yang dilakukan oleh setiap individu seperti Menciptakan makna positif, reaksi yang melibatkan atau melepaskan diri dari permasalahan, menggambarkan reaksi agresif yang memiliki risiko yang tinggi dan mendapatkan dukungan sosial.⁹ Dukungan sosial dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan secara langsung dilakukan dengan cara bertemu dengan teman, orang tua atau keluarga untuk mengungkapkan perasaan dan mencari solusi. Selain itu, dukungan tidak langsung yang bisa dilakukan dengan cara pemanggilan jarak jauh melalui alat komunikasi, pesan pendek, serta media internet seperti media sosial untuk mengekspresikan kondisi dirinya.¹⁰

Hootsuite dan *We Are Social* melaporkan bahwa pada bulan Januari 2021, rata-rata waktu yang dihabiskan masyarakat secara global untuk mengakses media sosial adalah 2 jam 25 menit per hari. Total pengguna aktif sosial media di dunia sebanyak 4,2 miliar atau sekitar 53,6%. Sebanyak 69% pengguna media sosial berada di kawasan Asia Tenggara, dan Indonesia menempati urutan ketiga (10,5%) berdasarkan durasi penggunaan sosial media tersering.¹¹ Sumatera Barat mengalami peningkatan penggunaan internet menjadi 91,4% dan Padang menduduki peringkat kedua tertinggi (93,3 %) setelah Tanjung Pinang (100%).¹²

Berdasarkan durasi penggunaan aplikasi media sosial tersering di dunia yaitu facebook berada pada urutan pertama (19,5jam/bulan), kemudian diikuti oleh whatsapp (19,5 jam/bulan), tiktok (13,3 jam/ bulan) dan instagram (10,3 jam/bulan). sementara itu, berdasarkan aplikasi video streaming, durasi penggunaan tertinggi dimiliki oleh youtube (23,3 jam/bulan).¹¹

Penelitian yang dilakukan oleh Julia Brailovskaia *et al.*, (2019) yang dilakukan kepada semua mahasiswa di Jerman yang direkrut berdasarkan undangan partisipasi di tempat umum menyatakan bahwa ada hubungan positif antara *daily stress* dengan intensitas penggunaan facebook. Hal ini terjadi pada orang yang sering menggunakan media sosial dengan dukungan rendah daripada orang yang jarang menggunakan media sosial.¹³ Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ema *et.al.*, (2017) kepada remaja pengguna media sosial di MTs Muhammadiyah 1 Malang sebanyak 60 orang didapatkan sebagian besar responden yang mengalami stres ringan lebih banyak mengisi waktu luangnya dengan menggunakan Facebook.¹⁴ Berbagai cara yang dilakukan mahasiswa untuk menghilangkan lelah dan mengatasi stres dalam mengerjakan tugas kuliah seperti dalam pembuatan skripsi, beberapa diantaranya adalah dengan mengakses konten youtube, instagram atau berkirim pesan melalui media sosial.¹⁵

Melihat adanya kaitan antara tingkat stres yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan penggunaan media sosial, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan tingkat stres dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai media *coping* pada mahasiswa angkatan 2018 yang menjalani skripsi di program studi kedokteran Universitas Andalas.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan tingkat stres dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai media *coping* pada mahasiswa angkatan 2018 yang menjalani skripsi di Program Studi Kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai media *coping* pada mahasiswa angkatan 2018 yang menjalani skripsi di Program Studi Pendidikan Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui Distribusi Frekuensi dan persentase tingkat stres mahasiswa angkatan 2018 yang menjalani skripsi di Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.
2. Mengetahui Distribusi Frekuensi dan persentase intensitas penggunaan media sosial yang digunakan oleh mahasiswa angkatan 2018 yang menjalani skripsi di Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini akan menambah pengetahuan dan pengalaman penulis khususnya mengenai hubungan tingkat stres dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai media *coping* pada mahasiswa angkatan 2018 yang menjalani skripsi di Program Studi Kedokteran Universitas Andalas .

1.4.2 Bagi Mahasiswa

Dapat mengetahui tingkat stres sebagai mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai media *coping* yang dilihat dari durasi dan frekuensinya.

1.4.3 Bagi Institusi

1. Sebagai informasi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswanya sehingga dapat menyediakan alternatif penanganannya.
2. Dapat menambah kepustakaan tentang kajian tingkat stres dan intensitas penggunaan media sosial.

1.4.4 Manfaat bagi peneliti lain

1. Dapat mengetahui apakah stres pada mahasiswa mempunyai hubungan dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai media *coping*, sehingga hasil dari penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi peneliti tersebut.
2. Dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

