

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terkait

Berdasarkan review jurnal yang dilakukan peneliti saat ini belum ada penelitian tentang Hubungan Intensitas penggunaan Media Sosial *Instagram* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Tetapi ada penelitian terdahulu yang mirip dengan penelitian ini yaitu :

Tabel 2.1 Keaslian penelitian.

No.	Judul Penelitian (peneliti, tahun)	Desain & Metologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	<i>The Effects of Cognitive Stimulation of Instagram on Anxiety, Fear of Missing Out, Memory, and Self Esteem</i> (Anna Destino, 2019)	Metode penelitian ini adalah sampling random	Efek dari paparan instagram terhadap kecemasan diteliti secara menyeluruh. Memiliki kebiasaan yang meningkat untuk melihat Instagram secara teratur. Tes sampel independen dan ANOVA model campuran menemukan bahwa mereka yang terpapar Instagram memiliki tingkat peningkatan akan takut kehilangan dan Ansietas.	Dalam jurnal ini memiliki kesamaan tema dan subjek	Penelitian ini peniliti lebih membahas kepada pengaruh media sosial terhadap dampak paparan media sosial terhadap tingkat Ansietas, pada orang dewasa
2.	<i>Self-Compassion And Instagram</i>	Metode yang digunakan oleh peneliti adalah	Hasil dari penelitian yaitu intensitas penggunaan	Dalam jurnal ini memiliki kesamaan tema dan subjek	Penelitian ini membahas bagaimana hubungan antara

	<i>Use Is Explained by the Relation to Anxiety, Depression, and Stress</i> (Rebecca Keyte et al, 2020).	metode penelitian dengan Cross sectional analisa korelasi	instagram yang berlebihan dapat mempengaruhi psikologis Kesejahteraan ,dengan peserta yang menghabiskan lebih banyak waktu di Instagram memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih buruk.		Welas Asih Diri dan Penggunaan Instagram berhubungan dengan Kecemasan, Depresi, dan Stres
3.	<i>Stress And Anxiety Among Junior Nursing Student during the Initial Clinical Training :A Discriptive Study at College of Health Sciences, University Of Bahrain</i> (Hala Mohamed Sanad,2019)	Metode yang digunakan yaitu Cross Sectional dengan analisa Multivariat	Hasil dari Penelitian ini adalah sekitar 4 sampai 5 responden mahasiswa perempuan. Rata rata mahasiswa memiliki tingkat stress yang normal sedangkan 2 sampai 3 mahasiswa tercatat memiliki tingkat stress yang moderat.	Dalam jurnal ini memiliki persamaan tema dan subjek	Penelitian ini membahas bagaimana kecemasan dan stress memiliki efek negatif yaitu dapat mempengaruhi kualitas edukasi dan praktek klinik.
4.	<i>Faktor – faktor yang mempengaruhi Kecemasan Perpustakaan pada Mahasiswa Sekolah Pascasarjana Universitas Gadjah Mada</i> (Eko Noprianto,2019)	Penelitian ini merupakan penelitian deduktif kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan survei. Populasi penelitian adalah mahasiswa Sekolah Pascasarjana UGM, dengan jumlah sampel sebanyak 60 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 95% mahasiswa Sekolah Pascasarjana UGM mengalami kecemasan perpustakaan	Persamaan Tema dan Subjek	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi ada tidaknya kecemasan perpustakaan pada mahasiswa Sekolah Pascasarjana UGM, serta menguji beberapa faktor yang dianggap mempengaruhi kecemasan perpustakaan

		yang diambil dengan teknik purposive sampling.			
5.	<i>Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Tingkat Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret</i> (Amalia Nur Wahyu Chairani, 2020)	Pada penelitian ini peneliti menggunakan studi observasional analitik dengan pendekatan potong lintang	Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan yg signifikan antara penggunaan media sosial Instagram dengan tingkat kualitas tidur mahasiswa	Dalam penelitian ini memiliki kesamaan tema	Penelitian ini lebih membahas bagaimana Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram terkait tingkat Kualitas Tidur pada mahasiswa

B. Landasan Teori

1) Sosial Media

a. Pengertian

Kemajuan teknologi informasi akhir-akhir ini telah menyebabkan munculnya jenis media baru yang disebut media sosial. Media sosial hadir dalam berbagai bentuk. Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, dan platform lainnya adalah beberapa contohnya. Komunikasi antarmanusia, khususnya komunikasi antarpribadi, menjadi jauh lebih sederhana sebagai akibat dari media sosial yang pada awalnya dikembangkan untuk memfasilitasinya. Pengguna media sosial mengungkapkan keprihatinan tentang hubungan interpersonal karena hanya

perangkat teknologi yang dapat digunakan untuk kontak interpersonal (Akhmad, 2018).

Media sosial adalah istilah yang diciptakan oleh Andreas Kaplan dan Michael Haenlein untuk menggambarkan kumpulan program berbasis web yang mendukung produksi dan penyebaran konten buatan pengguna. Web

Menurut Alt (2018) Sosial media telah menjadi bagian penting kehidupan sehari-hari bagi kalangan muda, dengan setidaknya 92% remaja aktif di media sosial (Pew Research Center 2018). Tekanan dan tantangan baru dibandingkan dengan generasi sebelumnya menunjukkan perlunya dukungan, pelatihan, dan keterampilan coping yang lebih lanjut dan relevan dalam masyarakat berteknologi maju (Mathur & Freeman, 2002). Akibatnya, memahami faktor-faktor dampak yang memungkinkan penggunaan media sosial menjadi positif pada kesejahteraan adalah prioritas dalam penelitian kontemporer (Keles McCrae et, 2019).

Media sosial memiliki sejarah panjang yang dimulai pada akhir abad ke-19. dimulai dengan penemuan telegraf tahun 1844 oleh Samuel Morse. Media sosial pertama kali muncul pada tahun 1978 dengan perluasan internet. Bulletin Board System (BBS) yang merupakan platform yang digunakan untuk mengkomunikasikan informasi dengan mengunggahnya di platform BBS, merupakan jenis media sosial yang pertama. Orang-orang mulai mengadopsi

komunikasi virtual melalui buletin online, artikel, atau grup berita pada tahun 1979 ketika UserNet mulai lepas landas. Ketika WWW diperkenalkan pada tahun 1995, orang-orang mulai berkeinginan untuk membangun situs web pribadi mereka sendiri. Mereka dapat bertukar dan berkomunikasi secara online berkat situs web pribadi ini (Sartika, 2019).

Twitter adalah layanan jejaring sosial yang dibuat pada tahun 2009 dan berfokus pada tampilan garis waktu dengan status orang yang diikuti, bagian komentar, dan bagian retweet/suka. Whatsapp, layanan jejaring sosial berbasis aplikasi, diluncurkan pada tahun yang sama tetapi belum mendapatkan banyak popularitas. aplikasi yang berkonsentrasi pada pertukaran pesan antara individu dan kelompok di berbagai media, termasuk percakapan teks, telepon, dan video. Instagram mulai mendapatkan daya tarik sebagai situs jejaring sosial di Indonesia pada tahun 2010. Dengan memungkinkan pengguna untuk mengubah gambar dan video mereka, Instagram mempromosikan aktualisasi diri. Pengguna dapat mengirimnya secara pribadi ke akun lain atau membagikannya secara publik dengan pengikut mereka (Krisdyahayu, 2018).

b. Perkembangan Media Sosial di Indonesia

Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo), pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 63 juta. 95 persen dari orang-orang tersebut mengakses jejaring

sosial secara online. Menurut Selamattha Sembiring, Direktur Informasi dan Komunikasi Pelayanan Publik (IKP), Facebook, Twitter, dan Instagram adalah situs jejaring sosial yang paling banyak digunakan anak muda (Kominfo, 2013)

Menurut hasil survei HootSuit (2020) Indonesia merupakan negara ketiga setelah China dan India yang mengalami pertumbuhan pengguna. Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2019–2020, pengguna berusia 15–19 tahun mengakses internet 91 persen waktunya untuk media sosial, sedangkan mereka yang berusia 20–24 tahun mengaksesnya 88,5 persen waktu untuk komunikasi.

c. Klasifikasi dari Media Sosial

Pertumbuhan media sosial tidak diragukan lagi dirasakan oleh sejumlah besar pengguna internet di seluruh dunia. Sepanjang 2010, Menurut Kaplan dan Haenlein (2016), Buat klasifikasi atau skema untuk berbagai platform media sosial, seperti berikut ini:

1. Proyek Kolaborasi

adalah semacam media sosial yang berbentuk situs web, memungkinkan pengguna untuk mengedit, menambah, atau menghapus informasi dari situs. Wikipedia, Medium, WordPress, dan situs lainnya berfungsi sebagai contoh.

2. Konten

Ini memungkinkan pengguna media sosial untuk bertukar konten seperti foto, film, dan e-book. Tik Tok, Instagram, dan Youtube hanyalah beberapa contoh penggunaannya.

3. Situs Jejaring Sosial

aplikasi yang memungkinkan pengguna terhubung dengan informasi pribadi yang dihasilkan sebelumnya. Facebook dan Instagram hanyalah dua contoh platform di mana pengguna dapat berbagi gambar atau video dengan informasi pribadi mereka.

4. Blog dan Mikroblog

Alat ini lebih baik dalam memungkinkan pengguna untuk bebas mengekspresikan diri di blog yang berisi luapan emosi (curhat) atau kritik. Twitter dan Facebook adalah dua contoh platform yang sering digunakan.

5. Game World Virtual

Setiap pemain dapat terlibat dan berkomunikasi dengan pemain lain di lingkungan game virtual menggunakan avatar, seperti yang mereka lakukan di dunia nyata. Game online adalah contoh penggunaannya (online).

6. Social World Virtual

Dengan menggunakan gadget VR (Virtual Reality) yang dipasangkan di wilayah mata manusia, dunia sosial yang

dibangun seluruhnya di atas komputer juga cukup populer. Perbedaan antara game dunia virtual dan game yang menekankan pada adaptasi dengan dunia nyata adalah pada tujuan pengembangannya (kehidupan nyata). Second Life adalah salah satu contoh.

d. Dampak Positif dari penggunaan media sosial menurut (Adrian Wong dkk, 2021).

1. sebagai repositori untuk konten yang mudah dibagikan di situs jejaring sosial.
2. Pengguna Internet di seluruh dunia dapat bertukar informasi dengan cepat dan terjangkau.
3. Media sosial dapat mempererat tali silaturahmi dan memudahkan masyarakat dalam berkomunikasi jarak jauh. Hal tersebut dapat dilakukan melalui media sosial seperti video call.
4. Memudahkan pengguna dalam bertransaksi via *online*, seperti menjual atau mempromosikan kebutuhan sehari-hari di media sosial, dalam komentar yang ditinggalkan oleh mantan pelanggan, dan di pos. Hal ini memungkinkan pemilik usaha kecil untuk mengiklankan barang dan jasa mereka tanpa harus menginvestasikan banyak uang. Khususnya untuk siswa dengan pekerjaan paruh waktu

yang tidak membayar dengan baik memerlukan banyak modal.

5. Keyakinan Islam dapat diberitakan atau dikomunikasikan melalui media sosial. Pengguna dapat berinteraksi dengan publik, memelihara jaringan sosial, dan menyesuaikan diri dengan siapa saja, termasuk orang asing dari seluruh dunia.

e. Dampak negatif dari penggunaan media sosial menurut Tom Buchanan (2020).

1. Mulai dari media sosial, kejahatan seperti penipuan, pembunuhan, pemerkosaan, penculikan, dll sering terjadi.
2. tantangan untuk bersosialisasi dengan orang-orang terdekat. karena penggunaan media sosial membuat orang tidak termotivasi untuk berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata. Kenyataannya, banyak yang menggunakan media sosial sering menyendiri dan jarang berinteraksi dengan orang lain.
3. Sebagian besar pengguna media sosial berbicara dengan santai setiap hari, membuat bahasa formal menjadi usang. Jika kita tidak kuat dalam mengendalikan diri, kita akan terjerumus ke dalam pergaulan bebas karena tidak bisa menepati janji.

4. Karena orang menghabiskan terlalu banyak waktu online menggunakan media sosial, mereka menjadi lebih egois dan kurang memperhatikan lingkungan mereka.
5. Anak-anak dan remaja yang menggunakan media sosial mungkin lupa waktu dan tidak dapat membaginya.

2) *Theory Uses and Gratification (Teori Intensitas)*

a. Pengertian

Menurut John Fiske (dalam Santoso, 2012), menyelidiki akar psikologis dan sosial dari tuntutan manusia untuk memenuhi kebutuhan. Menurut teori uses and gratifications, baik sumber media maupun non-media dapat memuaskan keinginan atau keinginan tertentu dari anggota khalayak. Dalam Uses and gratifications, akar psikologis dan sosial dari keinginan manusia dieksplorasi. Akar ini menimbulkan harapan tertentu dari media atau sumber lain (atau partisipasi dalam kegiatan lain), yang pada gilirannya mengarah pada kepuasan kebutuhan.

Elihu Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch, tiga ilmuwan, adalah pelopor Teori Uses and Gratification. Tiga ilmuwan yang muncul dengan teori kegunaan dan kesenangan awalnya bingung dengan keinginan audiens untuk memilih apa yang mereka inginkan dari paparan media karena alasan psikologis dan sosial.

b. Klasifikasi Teori

Griffin (2018) mengatakan bahwa ada *typology* (kelompok klasifikasi) yang menggambarkan hubungan antara audiens dengan media menurut teori uses and gratification:

- a. mengisi waktu luang untuk mengisi waktu luang
- b. Pertemanan untuk membuat kenalan atau hubungan baru
- c. Untuk menjauh dari orang lain dan stres karena suatu masalah, luangkan waktu untuk menyendiri.
- d. kenikmatan mendapatkan kesenangan
- e. Interaksi sosial untuk menjalin hubungan dengan orang lain
- f. Jadikan diri Anda lebih rileks dengan menggunakan relaksasi sebagai tempat relaksasi.
- g. informasi untuk mengumpulkan detail atau memberi informasi kepada audiens
- h. kegembiraan untuk mengalami perasaan menyenangkan lebih lanjut.

3) Instagram

1. Pengertian

Instagram adalah platform sosial media yang didedikasikan khusus untuk mengunggah dan membagikan foto. Para pengguna dapat mengikuti (follow) akun orang lain dan dapat mencari beberapa konten menggunakan tagar. Menurut Statista (2019) Instagram juga merupakan salah satu situs jejaring sosial paling populer di seluruh dunia, dengan lebih dari 1 juta pengguna aktif. Di Amerika Serikat, Instagram sangat

populer di kalangan orang dewasa muda berusia 18-29 tahun (Statista, 2019). Penggunaan Instagram telah dikaitkan dengan ketidakpuasan tubuh dan pengawasan tubuh di kalangan wanita dalam studi korelasional ([Cohen et al., 2017](#)).

Instagram adalah program perangkat lunak untuk berbagi gambar dan video. Fakta bahwa Instagram masih menjadi bagian dari Facebook berarti bahwa teman-teman Facebook kita dapat mengikuti kita di Instagram. Karena semakin populernya Instagram sebagai platform untuk berbagi gambar, banyak pengguna yang memiliki bisnis online juga menggunakannya untuk mengiklankan barang-barang mereka (M.Nisrina, 2015).

2. Fitur Instagram

Menurut Muqaffi (2017), Di antara berbagai fitur di Instagram, yang membedakannya dari jejaring sosial lainnya adalah sebagai berikut:

a) *Followers* (Pengikut)

Sistem sosial Instagram berputar di sekitar mengikuti pengguna lain atau memiliki pengikut Anda sendiri. Akibatnya, menyukai dan mengomentari foto yang dikirimkan pengguna lain dapat membantu membangun koneksi di antara sesama pengguna Instagram. Komponen penting lainnya adalah pengikut, dengan jumlah suka dari pengikut memiliki dampak signifikan pada apakah

sebuah foto menjadi terkenal atau tidak. untuk menemukan teman yang menggunakan Instagram.

b) Upload Foto (Mengunggah Foto)

Instagram sering digunakan sebagai media untuk berbagi gambar dengan pengguna lain. Gambar yang ingin Anda mainkan dapat dilihat di album foto pribadi Anda atau dengan menggunakan kamera genggam.

c) Judul Foto

Foto akan ditransfer ke halaman berikut setelah diedit, di mana akan diposting ke Instagram atau situs media sosial lainnya. Di mana tidak hanya ada pilihan apakah akan diunggah ke situs media sosial, tetapi juga kolom untuk judul dan lokasi foto.

Pengguna memiliki kemampuan untuk menyinggung pengguna lain baik dalam judul foto maupun komentar foto. Dengan mengunjungi akun Instagram pengguna lain, individu dapat menyinggung mereka. Intinya, menghina pengguna lain berarti berhubungan dengan orang yang telah menyinggung Anda.

d) Tanda suka (*like*)

Instagram juga dilengkapi alat "suka" yang memiliki tujuan yang sama dengan Facebook, terutama untuk menunjukkan bahwa pengguna lain menikmati foto yang diunggah. Faktor unik yang

menentukan terkenal atau tidaknya sebuah foto adalah jumlah waktu dan suka yang diterimanya di Instagram.

e) Popular (*Explore*)

Saat sebuah foto dimasukkan ke halaman populer, yang merupakan pilihan gambar paling populer yang dibagikan saat ini. Foto itu secara tidak langsung akan menjadi terkenal di kalangan orang asing, yang akan meningkatkan jumlah pengikut.

4) Kecemasan

a. Pengertian

Emosi yang tidak menyenangkan, kecemasan adalah reaksi terhadap stres dan dapat mengakibatkan gejala fisik yang dapat mengganggu kinerja. Kecemasan menyebabkan ketegangan dalam pikiran secara keseluruhan, serta ketidakmampuan menghadapi tantangan atau rasa aman (Heri, et al., 2013).

Ketakutan dan kecemasan keduanya memiliki fokus yang tidak spesifik. Sementara kecemasan biasanya didefinisikan oleh ketakutan akan hal-hal buruk yang tidak terduga terjadi di masa depan, ketakutan biasanya merupakan reaksi terhadap ancaman. Steven juga mengklaim bahwa kata Latin *anxius*, yang menunjukkan penyempitan atau pengecilan, adalah asal dari istilah kecemasan (Fitri & Ifdil, 2016).

Kecemasan menurut Greenberg dan Padesky (2009) adalah perasaan cemas, gentar, atau takut yang terjadi ketika seseorang

dihadapkan pada pertemuan yang menantang dan mengasumsikan yang terburuk. Menurut Daradjat (1990), ketika seseorang mengalami stres emosional dan konflik batin, muncul berbagai proses emosional campuran yang disebut kecemasan. Aspek kesadaran kecemasan meliputi ketakutan, kejutan, ketidakberdayaan, ketidakberdayaan, rasa bersalah, dan perasaan terancam. Emosi yang tidak menyenangkan tidak dapat dihindari oleh aspek yang terjadi karena berada di luar kesadaran. Perasaan cemas yang berlebihan dapat masuk ke dalam segala gangguan jiwa dan penyakit.

Kecemasan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan emosional yang ditandai dengan ketegangan yang tidak nyaman, ketegangan fisik, dan perasaan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi (Nevid, 2003). Muchlas (1976) berpendapat bahwa kecemasan adalah sensasi subjektif seseorang dari ketegangan, kesulitan, dan tekanan yang disebabkan oleh konflik atau ancaman.

Sebagai hasil dari keyakinan bahwa sesuatu yang negatif dapat terjadi, kecemasan dapat didefinisikan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kata-kata seperti khawatir, khawatir, gelisah, dan takut (Kristiawan, 2019).

b. Penyebab Kecemasan

Kecemasan dasar berasal dari teror ketika perasaan keterasingan dan ketidakberdayaan di dunia yang bermusuhan meningkat secara berbahaya. Permusuhan dasar, yang dihasilkan dari

kemarahan dan selalu disertai dengan kekhawatiran dasar, adalah kecenderungan untuk mengharapkan bahaya dari orang lain dan curiga terhadap orang lain (Alwisol, 2010).

Deffenbacher dan Hazaleus (1991) mengatakan bahwa ini adalah beberapa sumber kecemasan:

1. Kekhawatiran (*worry*) adalah keyakinan yang tidak menguntungkan tentang diri sendiri, seperti keyakinan bahwa seseorang lebih rendah dari teman-temannya.
2. Emosionalitas (*emosionalitas*) sebagai respons terhadap rangsangan sarafotonik, termasuk stres, keringat dingin, dan jantung berdebar.
3. Gangguan dan hambatan Seorang individu yang terus-menerus melankolis mungkin menunjukkan kecenderungan untuk mengalami gangguan yang dihasilkan tugas dalam penyelesaian tugas.

c. Macam Kecemasan

Menurut Sigmund Freud, kecemasan dibagi menjadi tiga macam yaitu :

1. Kecemasan objektif atau Kenyataan.

Ketika risiko diamati di dunia luar, seseorang mengalami kecemasan objektif, yang mirip dengan perasaan balita yang takut kegelapan atau orang yang takut serangga.

2. Kecemasan Neurotis (saraf)

Persepsi otomatis tentang bahayalah yang menyebabkan kekhawatiran ini. seperti kasus teman saya, yang akan merinding dan bulu di lehernya akan berdiri setiap kali dia melihat atau bahkan menulis kata "rambutan", buah itu.

3. Kecemasan Moral

Kecemasan moral ditimbulkan oleh mentalitas seseorang, khususnya ketika orang tersebut percaya bahwa lawannya sama cantiknya dengannya dan, akibatnya, cemburu atau membencinya.

d. Tingkat Kecemasan

Menurut Peplau kecemasan dapat di identifikasikan dalam 4 tingkatan yaitu:

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini biasanya terkait dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memacu pembelajaran, mengarah pada perkembangan dan orisinalitas. Peningkatan kepekaan dan perhatian, kewaspadaan, kesadaran rangsangan internal dan eksternal, kapasitas untuk menangani masalah dengan sukses, dan kapasitas untuk belajar adalah di antara tanda dan gejala. Gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital normal, dan pupil merupakan gejala perubahan fisiologis.

2. Kecemasan Sedang

Seseorang dengan kecemasan sedang dapat mengesampingkan gangguan lain dan berkonsentrasi pada apa yang penting, yang memungkinkan mereka untuk memberikan perhatian selektif dan menyelesaikan tugas yang lebih terkonsentrasi.

Gejala fisik termasuk sering sesak napas, peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, mulut kering, gelisah, dan sembelit. Isyarat eksternal tidak dapat diterima karena wilayah persepsi respons kognitif yang terbatas, yang difokuskan pada situasi bermasalah.

3. Kecemasan Berat

Persepsi individu secara signifikan dipengaruhi oleh kekhawatiran yang parah; orang cenderung berkonsentrasi pada satu item secara khusus dan sangat detail sementara tidak dapat memikirkan hal lain. Setiap tindakan dimaksudkan untuk meredakan ketegangan. Persepsi yang sangat buruk, kesulitan fokus pada detail, rentang perhatian yang pendek, ketidakmampuan untuk fokus atau memecahkan masalah, dan kesulitan belajar adalah indikasi kecemasan yang ekstrem. Orang tersebut mungkin menderita sakit kepala, pusing, mual, menggigil, sulit tidur, jantung berdebar, takikardia, hiperventilasi, sering buang air kecil dan buang air besar, dan diare ketika mereka mengalami panik.

Orang tersebut merasa terancam secara emosional, dan semua mata tertuju padanya.

4. Panik

Ketika kecemasan mencapai tingkat panik yang ditandai dengan kekaguman, ketakutan, dan kengerian yang disebabkan oleh kurangnya kontrol, mereka yang mengalami kepanikan tidak berdaya untuk melakukan tindakan apa pun, bahkan dengan bimbingan. Peningkatan aktivitas motorik, hilangnya interaksi sosial, persepsi miring, dan pemikiran irasional adalah efek dari panik. Kekhawatiran ini tidak sesuai dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama, bahkan dapat menyebabkan kematian. Tidak dapat fokus pada suatu peristiwa adalah salah satu tanda dan gejala panik.

e. Risiko Kecemasan

Mahasiswa yang mempelajari kesehatan seringkali mengalami kecemasan saat mengerjakan tugas kuliahnya. Faktor risiko kecemasan: pendapatan keluarga rendah. Studi telah menunjukkan bahwa kecemasan akan meningkat jika siswa berada pada tingkat yang lebih besar karena prevalensi kecemasan adalah antara 6 dan 66,5 persen (Valerie, 2014).

Tiga kategori faktor risiko kecemasan adalah biologis, psikologis, dan sosial. Masalah anatomi atau masalah organik yang berasal dari otak atau otak kecil pasien sendiri adalah faktor risiko

biologis. Dalam hal kecemasan itu sendiri, tidak ada indikator patognomik yang berbeda. Namun, faktor risiko kecemasan biologis termasuk keturunan (Merikangas & Pine, 2002).

Kecemasan merupakan kondisi progresif dan salah satu faktor risiko psikologis yang sering muncul pada masa kanak-kanak dan diikuti oleh pola asuh yang buruk. Kemungkinan tumpang tindih antara kecemasan dan kondisi mental lainnya juga mungkin terjadi. Gejala kecemasan dapat berubah sepanjang waktu, terutama selama periode antara masa kanak-kanak dan dewasa muda (Merikangas & Pine, 2002).

Pekerjaan akademis yang banyak, kurang tidur yang terus-menerus, kendala keuangan, tekanan dari dosen, dan tidak tahu apa yang diharapkan di fakultas semuanya berkontribusi pada stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa (Alvi, 2010).

Siswa di bawah tekanan akademik yang berlebihan akan mengalami depresi, kebiasaan belajar yang buruk, hasil tes yang mengecewakan, dan rasa beban dari ujian yang sedang berlangsung (Yadav & Gupta, 2016).

f. Gejala Kecemasan

Hamilton Rating Scale of Anxiety (HRSA) mengkategorikan gejala kecemasan menjadi lima kelompok: otonom, genitourinari,

gastrointestinal, pernapasan, dan kardiovaskular. Takikardia, palpitasi, nyeri dada, pingsan, dan detak jantung yang tidak menentu adalah beberapa contoh gejala kardiovaskular. Dispnea, mati lemas, dan tekanan di dada adalah contoh gejala pernapasan (Evans, et al., 2016).

Gejala gastrointestinal dapat mencakup borborygmi, penurunan berat badan, konstipasi, mual, muntah, ketidaknyamanan perut, rasa terbakar, dan rasa penuh. Frekuensi dan urgensi buang air kecil akan terganggu sebagai gejala genitourinari, dan pada wanita, amenore dan menoragia dapat terjadi. Impotensi, ejakulasi dini, dan perkembangan orgasme, terutama pada pria. Mulut kering, kulit memerah, pucat, berkeringat, sakit kepala dengan tekanan, dan piloereksi adalah contoh gejala otonom. Palpitasi, berkeringat, gemetar, sesak napas, dan nyeri dada adalah gejala gangguan panik. Sebagai respons terhadap rangsangan internal atau eksternal, kecemasan itu sendiri dapat berdampak pada perilaku, emosi, pikiran, dan respons tubuh seseorang (Evans, et al., 2016).

5) Mahasiswa

I. Pengertian

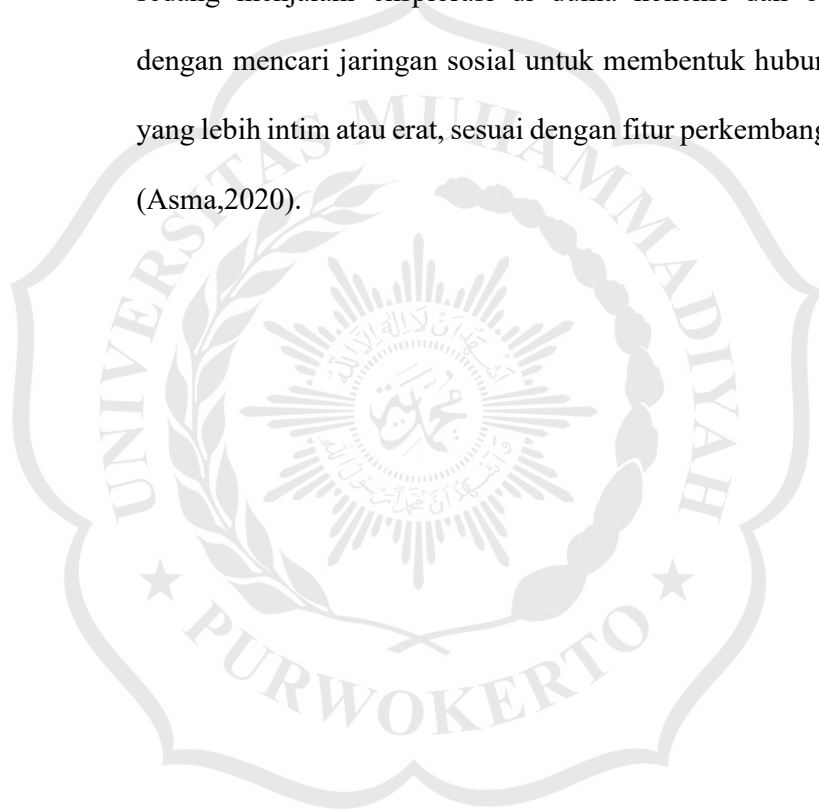
Mahasiswa adalah calon mahasiswa baru yang terlibat dengan institusi akademik, terdidik, dan diantisipasi untuk menjadi pesaing intelektual (Tangkudung 2014). Sebagai intelektual masa depan atau akademisi muda dalam masyarakat yang seringkali dituntut dengan karakteristik yang beragam, mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang memperoleh gengsi karena afiliasi dengan perguruan tinggi (Ebtanastiti & Muis, 2014).

Antara usia 18 dan 25, siswa dibagi ke dalam tahap perkembangan. Masa ini dapat dikategorikan sebagai masa dewasa awal hingga masa remaja akhir (Hulukati & Djibran, 2018: 74). Menurut Mar'at (2009:233) Perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial berlangsung selama ini. Perkembangan fisik mencapai puncaknya pada akhir masa remaja dan awal masa dewasa, bersamaan dengan kebugaran fisik. Dimulai dengan pertumbuhan kekuatan fisik yang cepat dan kuat, hingga kualitas reproduksi tertinggi.

Tahap proses berpikir postformal, atau cara berpikir yang bersifat reflektif, praktis, pragmatis, dan bervariasi dalam menangani banyak situasi, merupakan tahap perkembangan kognitif pada masa remaja akhir dan dewasa awal. Penyelidikan hubungan selama masa remaja akhir dan awal masa dewasa adalah ciri dari

perkembangan psikososial (Santrock, 2012). Masa dewasa awal adalah tahap yang, sesuai dengan teori tahap perkembangan Erik Erikson, kurang berfokus pada individu daripada hubungannya dengan dan sentimen terhadap orang lain (Salkind, 2010).

Siswa yang berusia akhir belasan atau awal dua puluhan sedang menjalani eksplorasi di dunia koneksi dan orang-orang dengan mencari jaringan sosial untuk membentuk hubungan sosial yang lebih intim atau erat, sesuai dengan fitur perkembangan mereka (Asma,2020).



6) Teori Keperawatan Calista Roy

a) Pengertian

Roy mencatat bahwa input, juga dikenal sebagai stimulus, adalah kumpulan data, sumber daya, atau energi dari lingkungan yang mungkin menimbulkan tindakan dengan tiga tingkatan: input, proses, dan output.

1. Input

Stimulus dan tingkat adaptasi merupakan input. Rangsangan tersebut meliputi:

- a. Stimulus fokal yaitu, stimulus yang secara langsung melibatkan seseorang dan memiliki dampak instan, seperti infeksi
- b. Stimulus kontekstual yaitu setiap rangsangan eksternal dan internal tambahan yang dihadapi seseorang yang berdampak pada lingkungan, dapat diamati, diukur, dan dilaporkan secara subjektif. Munculnya beberapa isyarat secara simultan dapat menyebabkan reaksi negatif terhadap rangsangan fokal seperti anemia dan isolasi sosial.
- c. Stimulus residual Khususnya, atribut tambahan yang ada dan berkaitan dengan keadaan saat ini tetapi menantang untuk diperhatikan, seperti keyakinan, sikap, dan sifat pribadi yang muncul sesuai dengan pengalaman sebelumnya, ini memfasilitasi pengembangan toleransi. Misalnya, kebanyakan

orang dapat mentolerir rasa sakit di pinggang, sementara orang lain tidak bisa. Respon seseorang terhadap adaptasi dapat dipengaruhi oleh input data, seperti tingkat adaptasi. Roy membagi tingkat adaptasi individu menjadi tiga kategori: terintegrasi, kompensasi, dan kompromi.

2. Proses

Mekanisme kontrol seseorang menurut Roy adalah bentuk mekanisme koping yang di gunakan. Mekanisme kontrol ini dibagi atas regulator dan kognator yang merupakan subsistem.

a. Subsistem regulator. input stimulus internal atau eksternal.

Pemancar kimia, neurologis, atau endokrin bertindak sebagai pengatur sistem. Refleks otonom adalah reaksi otak dan saraf yang disampaikan sebagai perilaku keluaran dari pengatur sistem melalui sistem dan sumsum tulang belakang. Banyak proses fisiologis dapat dikategorikan sebagai subsistem yang mengatur perilaku.

b. Subsistem kognator. Subsistem kognator dapat dirangsang secara internal atau eksternal. Kognator subsistem dapat menerima umpan balik dari perilaku keluaran regulator subsistem. Pemrosesan informasi, opini, dan emosi oleh otak disebut sebagai kontrol proses kognator. Mekanisme internal untuk memutuskan apa yang harus diperhatikan, dicatat, dan diingat semuanya adalah bagian dari persepsi atau pemrosesan

informasi. Proses peniruan, penguatan, dan wawasan semuanya berkaitan dengan pembelajaran (pemahaman yang mendalam). Penilaian atau analisis terkait kegiatan internal meliputi pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Emosi adalah mekanisme perlindungan yang menggunakan belas kasih dan penilaian untuk mencari pengampunan.

b) Mode fungsi adaptasi

Roy menetapkan sistem efektor, khususnya 4 mode adaptasi, termasuk fisiologis, konsep diri, fungsi peran, dan saling ketergantungan, untuk membangun proses internal seseorang sebagai sistem adaptasi.

I. Mode Fungsi fisiologi

berkaitan dengan susunan fisik dan tujuan tubuh. Roy mengidentifikasi sembilan kebutuhan fisiologis mendasar yang harus dipenuhi untuk mempertahankan integritas. Kebutuhan ini dibagi menjadi dua kelompok: fungsi fisiologis dengan proses sederhana, yang terdiri dari empat bagian, dan fungsi fisiologis dengan proses kompleks, yang masing-masing terdiri dari lima kebutuhan.

- 1) Oksigenasi : Kebutuhan tubuh akan oksigen dan ventilasinya, pertukaran gas, dan sistem transportasi gas.

- 2) Nutrisi :dimulai dengan proses makan dan asimilasi makanan untuk mempertahankan fungsi, mendorong perkembangan, dan memperbaiki jaringan yang rusak.
- 3) Eliminasi : Secara khusus, ekskresi bahan sisa metabolisme dari ginjal dan usus.
- 4) Aktivitas dan istirahat : Untuk memastikan bahwa proses fisiologis untuk perbaikan dan regenerasi semua bagian tubuh dilakukan seefisien mungkin, aktivitas fisik dan istirahat harus seimbang.
- 5) Proteksi/ perlindungan : Sistem kekebalan dan struktur yang menutupi, seperti kulit, rambut, dan kuku, berfungsi sebagai garis pertahanan pertama tubuh terhadap penyerang, trauma, dan fluktuasi suhu yang ekstrem.
- 6) The sense/perasaan : Seseorang dapat berinteraksi dengan dunia melalui indera penglihatan, pendengaran, ucapan, rasa, dan penciuman. Saat mengevaluasi sensasi, persepsi nyeri merupakan faktor penting untuk diperhitungkan.
- 7) Cairan dan elektrolit. : Air, elektrolit, dan keseimbangan asam-basa dalam aktivitas seluler, ekstraseluler, dan sistemik adalah bagian dari keseimbangan cairan dan elektrolit ini. Ketidakseimbangan elektrolit, di sisi lain, mungkin hasil dari kegagalan sistem fisiologis untuk berfungsi dengan baik.

8) Fungsi syaraf / neurologis : Sistem koping yang mengatur seseorang pada dasarnya didasarkan pada koneksi neurologis mereka. Mereka berfungsi untuk mengarahkan dan mengatur gerakan tubuh, kesadaran, dan proses emosional dan kognitif yang bermanfaat untuk mengelola fungsi organ tubuh.

9) Fungsi endokrin : Tindakan endokrin, yang menyatukan dan mengkoordinasikan fungsi tubuh, adalah pelepasan hormon sesuai dengan fungsi neurologis. Respon stres secara signifikan dipengaruhi oleh aktivitas endokrin, yang juga berfungsi sebagai mekanisme koping regulasi.

II. Mode Konsep Diri

Dengan fokus pada komponen psikososial dan spiritual orang, mode konsep diri terkait dengan perkembangan psikososial. Konsep diri ini diperlukan untuk integritas psikis, yang meliputi persepsi, aktivitas mental, dan ekspresi emosional. Diri fisik dan diri pribadi adalah dua bagian dari konsep diri Roy.

1). The physical self, yaitu, bagaimana seseorang memandang diri mereka sendiri sehubungan dengan penampilan fisik dan sensasi mereka. Pada saat kehilangan, seperti setelah operasi, amputasi, atau hilangnya fungsi seksual, kesulitan di daerah ini sering diamati.

2). The personal self, yang berkaitan dengan karakter moral seseorang, prinsip-prinsip etika, dan spiritual diri. Di lokasi ini, ada emosi ketakutan, kecemasan, dan kelemahan yang kuat.

III. Mode Fungsi Peran

Peran primer, sekunder, dan tersier masing-masing mencerminkan pola interaksi sosial seseorang dengan orang lain, yang dikenali oleh mode fungsi peran. Penekanannya adalah pada bagaimana seseorang dapat menampilkan diri dalam masyarakat mengingat status mereka.

IV. Mode Interdependensi

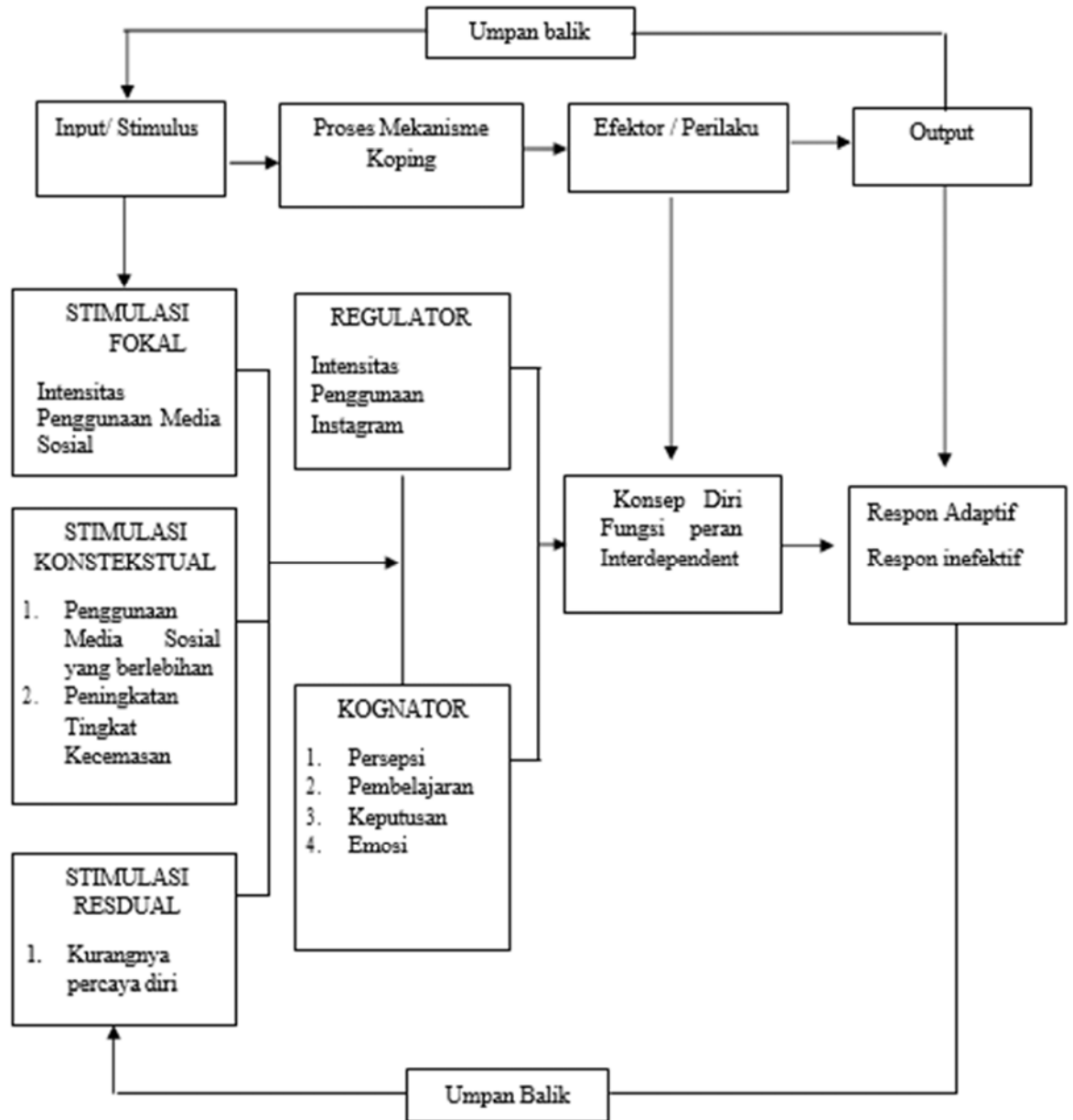
Komponen terakhir dalam deskripsi mode Roy adalah mode interdependensi. Penekanannya adalah pada interaksi yang melibatkan menunjukkan dan menerima perawatan, rasa hormat, dan cinta. Dalam menerima sesuatu untuk dirinya sendiri, interdependensi menghasilkan keseimbangan antara ketergantungan dan kemandirian. Kemampuan untuk bergaul dengan orang lain adalah tanda kecanduan. Kapasitas untuk mengambil inisiatif untuk bertindak secara independen adalah tanda kemandirian. Keharmonisan antara dua nilai ekstrim, memberi dan menerima, menunjukkan saling ketergantungan.

3. Output

Perilaku yang dapat dilihat, diukur, atau dilaporkan secara naif baik secara internal maupun eksternal merupakan keluaran dari suatu sistem. Perilaku ini berfungsi sebagai umpan balik sistem. Roy membagi keluaran sistem menjadi dua kategori: respons efektif/adaptif dan respons tidak efektif/maladaptif. Respons adaptif dapat meningkatkan integritas umum seseorang, yang terbukti jika mereka mampu mencapai tujuan yang berkaitan dengan keunggulan, perkembangan, reproduksi, dan kelangsungan hidup. Sedangkan reaksinya adalah perilaku adaptif yang buruk yang meruntuhkan tujuan ini.

Pertumbuhan individu dan penerapan mekanisme koping berdampak pada seberapa baik seseorang beradaptasi sebagai sistem adaptasi. Penggunaan keterampilan koping yang paling efektif meningkatkan tingkat kemampuan beradaptasi seseorang dan memperluas variasi rangsangan yang dapat mereka tanggap dengan baik.

C. Kerangka Teori



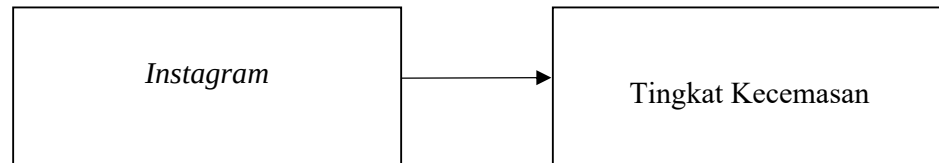
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : modifikasi dari Roy, C. S., & Andrews, H. A.,(1999) ; Kristiawan

(2019);Afrasiabifar dkk, 2013

D. Kerangka Konsep dan Hipotesis

a. Kerangka Konsep



Variable Bebas

Variable terikat

b. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2007) mengatakan bahwa hipotesis dapat digunakan sebagai jawaban Tingkat kebenaran tertinggi diyakini berlaku untuk masalah penelitian yang paling teoritis. Pada kerangka teori dan kerangka konsep diatas, maka dapat ditetapkan hipotesis ini sebagai berikut:

Ha : Ada Hubungan antara intensitas sosial media *Instagram* dengan tingkat kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Ho : Tidak ada Hubungan antara intensitas sosial media *Instagram* dengan tingkat kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto