



HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA TINGKAT KECEMASAN GENERASI Z MAHASISWA KEPERAWATAN DI STIKES MEDISTRA INDONESIA TAHUN 2022

Mutia Nurlina¹, Ani Anggraini², Hilda Meriyandah³

^{1,2,3} STIKes Medistra Indonesia

Email Korespondensi: mutianurlina0902@gmail.com

ABSTRAK

Generasi Z mempunyai nama lain yaitu *I gen* atau generasi internet. Dinamakan demikian karena generasi ini lahir dan berkembang seiring dengan pesatnya digitalisasi diberbagai aspek serta berbarengan dengan kelahiran beberapa media sosial yang menjadikan generasi Z sebagai kelompok usia terlama yang mengakses media sosial perharinya. Intensitas penggunaan media sosial ini berdampak pada kecemasan. Dampak buruk yang kerap muncul ialah rasa gelisah, menghindari hal yang membuat cemas, berkurang hingga hilangnya fokus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan generasi z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2022. Metode *cross sectional* dan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Sampel pada penelitian sejumlah 181. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi – Square* diperoleh *p value* (0,000) < nilai α (0,05), sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak artinya ada Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2022.

Kata Kunci: Generasi Z; Intensitas penggunaan media sosial; Tingkat kecemasan.

ABSTRACT

Generation Z has another name, namely *I gen* or internet generation. It is so named because this generation was born and developed along with the rapid digitalization in various aspects as well as the birth of several social media, which makes Generation Z the oldest age group that accesses social media every day. The intensity of the use of social media has an impact on anxiety. The bad effects that often arise are feelings of anxiety, avoiding things that make you anxious, reduced to loss of focus. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and the anxiety level of generation z nursing students at STIKes Medistra Indonesia in 2022. Cross sectional method and stratified random sampling technique. The sample in the study was 181. Based on the results of the Chi-Square statistical test, it was obtained that *p value* (0.000) < value (0.05), so it can be stated that H_0 is rejected, meaning that there is a relationship between the intensity of social media use on the anxiety level of Generation Z Nursing Students in STIKes Medistra Indonesia 2022.

Keywords: Anxiety level, Intensity of social media use, Z generation.

PENDAHULUAN

Generasi adalah sekelompok individu yang mengidentifikasi kelompoknya berdasarkan kesamaan tahun kelahiran, umur, lokasi dan kejadian-kejadian dalam kehidupan kelompok individu tersebut yang memiliki pengaruh signifikan dalam fase pertumbuhan mereka (Kupperschmidt's, 2000). Terdapat 6 kelompok generasi yang dikemukakan oleh Bencsik, Csikos dan Juhez (2016) dalam (Wijoyo et al., 2020) diantaranya yaitu *Veteran generation* (1925-1946), *Baby boom generation* (1946-1960), *X generation* (1960-1980), *Y generation* (1980-1995), *Z generation* (1995-2010), *Alfa generation* (2010+). Gen Z disebut sebagai penduduk asli digital karena sejak usia dini telah terpapar oleh internet dan telfon genggam (Francis & Hoefel, 2018). Generasi Z mempunyai nama lain yaitu *I gen* atau generasi internet. Dinamakan demikian karena generasi ini lahir dan berkembang seiring dengan pesatnya digitalisasi diberbagai aspek serta berbarengan dengan kelahiran beberapa media sosial seperti Facebook (2004), Twitter (2006), Whatsapp (2009) dan Instagram (2010).

Dari berbagai media teknologi yang dapat dioperasikan generasi Z, media sosial merupakan media yang sering digunakan oleh kelompok generasi tersebut. Hal ini dapat dilihat dari *report* tahunan We Are Social di Indonesia pada Januari 2022, usia 16-24 tahun dimana pada rentang usia tersebut masuk kedalam kelompok generasi Z menjadi kelompok usia terlama yang mengakses media sosial perharinya, laki-laki mengakses selama 163 menit/hari sedangkan perempuan sedikit lebih lama yaitu 193 menit/hari. Banyak fungsi dari media sosial dan itu semua disesuaikan oleh penggunaannya. Selain digunakan sebagai alat komunikasi oleh hampir semua orang, media sosial juga sering digunakan sebagai intermeso dari aktivitas di dunia nyata dengan mencari hiburan, ada yang menggunakannya sebagai media pendidikan, dan ada pula yang memanfaatkannya sebagai sumber penghasilan. Maka dari itu lamanya penggunaan media sosial sangat beragam. Lebih dari 80% remaja menghabiskan banyak waktu di internet dimana 20% digunakan untuk mengakses media sosial. Dalam sehari, 22% remaja masuk ke media sosial favorit mereka lebih dari 10 kali (Undiyaundeye, 2014). Berdasarkan laporan We Are Social pada Januari 2022, rata-rata pengguna internet menghabiskan waktu dengan mengakses media sosial selama 60-180 menit (1-3 jam) lebih perhari (Pratama & Sari, 2020).

Durasi penggunaan media sosial ternyata berpengaruh terhadap kesehatan mental. Zhao & Zhou (2020) menyatakan penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Hal tersebut didukung oleh beberapa penelitian seperti Bashir & Bhat (2017) mengemukakan beberapa masalah *mental illness* yang berkaitan dengan penggunaan media sosial diantaranya stress, kecemasan, depresi dan kesepian. Pada penelitian yang dilakukan oleh Heri dkk (2021) pun didapatkan korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stress. *American College Health Association* (2011) menemukan sekitar 30% mahasiswa melaporkan merasa depresi akibat penggunaan media sosial. Penelitian di Wuhan, Cina pada tahun 2020 oleh Gao, menunjukkan dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental dengan ditemukannya prevalensi depresi 48%, kecemasan 23%, serta kombinasi depresi dan kecemasan 18%. (Poon & Sudano, 2020).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan di STIKes Medistra Indonesia dengan mewawancarai beberapa mahasiswa keperawatan. Hampir semua mahasiswa yang diwawancarai memiliki 3-5 media sosial dengan penggunaan rata-rata selama lebih dari 3 jam dan berulang-ulang. Durasi dan frekuensi penggunaan media sosial akan meningkat di hari libur atau hari dimana mahasiswa tidak memiliki jadwal kuliah/kegiatan. Selama menggunakan media sosial, beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa mereka mengalami beberapa gejala kecemasan seperti terus mengingat hal yang mengganggu yang sama secara berulang kali, merasa gelisah dan khawatir akan sesuatu dan terkadang sulit berkonsentrasi. Gejala kecemasan tersebut dialami karena beberapa mahasiswa merasa terpicu oleh beberapa unggahan serta

informasi yang beredar di media sosial. Contoh yang sering kali dialami adalah ketika melihat pencapaian maupun kegiatan teman melalui *story* yang di unggahnya ke media sosial. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti perihal hubungan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan generasi z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif survey dengan desain studi *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di STIKes Medistra Indonesia pada tanggal 1 hingga 4 Agustus dengan populasi seluruh mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan 329 mahasiswa dan sampel untuk penelitian ini berjumlah 181 responden. Teknik *sampling* yang digunakan ialah *stratified random sampling* yang mana pengumpulan data menggunakan kuesioner *google form* yang dikirimkan kepada responden. Analisa univariat dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi distribusi frekuensi karakteristik responden, distribusi frekuensi intensitas penggunaan media sosial dan distribusi frekuensi tingkat kecemasan generasi z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia. Sedangkan analisa bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan generasi z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia tahun 2022 dengan menggunakan uji *chi square* pada aplikasi *Statistic Program for Social Science (SPSS)* versi 25.0 yang berbasis komputer.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-Laki	21	11.6
Perempuan	160	88.4
Total	181	100,0

Berdasarkan tabel 1. terlihat bahwa lebih banyak responden berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi 160 (88.4%) dibandingkan laki-laki yang hanya 21 (11.6%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tahun lahir

Tahun Lahir	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1998	1	0.6
1999	4	2.2
2000	37	20.4
2001	53	29.3
2002	49	27.1
2003	35	19.3
2004	2	1.1
Total	181	100,0

Hasil dari tabel 2. diatas diketahui ada 7 kategori karakteristik responden berdasarkan tahun lahir dengan tahun 1998 sebagai tahun lahir tertua dengan frekuensi hanya 1 (0.6%) responden sedangkan tahun 2004 sebagai tahun lahir termuda dengan frekuensi 2 (1.1%) responden. Lalu tahun 1999 4 (2.2%) responden, tahun 2000 memiliki 37 (20.4%) responden, tahun 2001 menjadi tahun lahir yang memiliki frekuensi terbanyak sejumlah 53 (29.3%) responden, selanjutnya tahun 2002 juga menjadi tahun lahir yang memiliki frekuensi banyak ke dua

sejumlah 49 (27.1%) responden, dan terakhir tahun 2003 yang memiliki frekuensi 35 (19.3%) responden tidak jauh berbeda dengan tahun 2000.

Tabel 3. Distribusi frekuensi intensitas penggunaan media sosial generasi z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	26	14.4
Tinggi	155	85.6
Total	181	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui data responden intensitas penggunaan media sosial pada generasi z mahasiswa keperawatan STIKes Medistra Indonesia menunjukkan sebagian besar memiliki kategori intensitas tinggi sebanyak 155 responden dengan persentase (85.6%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan generasi z mahasiswa keperawatan di stikes medistra Indonesia

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	30	16.6
Sedang	79	43.6
Tinggi	72	39.8
Total	181	100.0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 didapatkan data frekuensi tingkat kecemasan generasi z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia menunjukkan sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 79 (43,6%) responden dengan persentase. Tidak berselisih jauh dari kategori sedang, kecemasan dengan tingkat tinggi memiliki 72 (39,8%) responden.

Tabel 5. Hubungan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan generasi z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia

Gaya Hidup Perawatan dan Predisposisi Kecemasan Indonesia									
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Tingkat Kecemasan						Total	P Value	
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	F	%	F	%	F	%	F		%
Rendah	23	12.7	3	1.7	0	0.0	26	14.4	0,000
Tinggi	7	3.9	76	42.0	72	39.8	155	85.6	
Total	30	16.6	79	43.6	72	39.8	181	100.0	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 181 responden (100,0%) generasi z mahasiswa keperawatan yang memiliki intensitas penggunaan media sosial rendah dengan tingkat kecemasan yang juga rendah berjumlah 26 (14.4%) responden. Sedangkan generasi z mahasiswa keperawatan yang memiliki intensitas penggunaan media sosial rendah dengan tingkat kecemasan sedang berjumlah 3 (1.7%) responden.

Berikutnya generasi z mahasiswa keperawatan yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dengan tingkat kecemasan rendah berjumlah 7 (3.9%) responden, lalu disusul oleh sejumlah 76 (42%) responden yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat kecemasan sedang, dan untuk generasi z mahasiswa keperawatan yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dengan tingkat kecemasan yang tinggi pula berjumlah 72 responden (39,8%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi – Square* diperoleh *p value* (0,000) < nilai α (0,05), sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak artinya ada Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di STIKes Medistra Indonesia.

PEMBAHASAN

Jenis Kelamin dan Tahun Lahir Generasi Z Mahasiswa Keperawatan di STIKes Medistra Indonesia

Berdasarkan tabel 1 responden dominan berjenis kelamin perempuan di karenakan responden pada penelitian ini adalah generasi z mahasiswa keperawatan yang mana jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak dibanding laki-laki. Berikutnya pada tabel 2 terdapat data tahun lahir kelompok generasi z yang menjadi responden pada penelitian ini dimulai dari 1998-2004 dimana 2001 menjadi tahun kelahiran yang memiliki frekuensi terbanyak hal ini berhubungan dengan jumlah sampel pada semester 4-8 yang beberapa diantaranya memiliki tahun lahir 2001.

Intensitas Penggunaan Media Sosial Generasi Z Mahasiswa Keperawatan di STIKes Medistra Indonesia

Berdasarkan analisa data pada tabel 3 diketahui dari total 181 responden dominan memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Menurut analisa peneliti hal ini dikarenakan media sosial adalah media berkomunikasi dan berdiskusi yang efektif sehingga sering di akses, ditambah dengan kesibukan masing-masing mahasiswa sehingga memungkinkan mereka membuka media sosial *WhatsApp* berkali-kali untuk menghubungi teman serta dosen, selain untuk berkomunikasi media sosial pun kerap digunakan untuk mencari informasi, hiburan, berbagi konten keseharian ataupun sekedar menghabiskan waktu dikala senggang. Analisa ini didukung dengan item pertanyaan kuesioner yang berbunyi “Berkomunikasi lewat media sosial lebih mudah dari pada berkomunikasi secara langsung” dan respon yang didapat sejumlah 82 (45.3%) menjawab setuju. Lalu item pertanyaan “Saya bermain media sosial tidak hanya untuk berkomunikasi saja” dengan 90 (49,7%) respon menjawab sangat setuju dan 80 (44.2%) respon menjawab setuju. Ketika individu sudah tergantung dengan sebuah media dalam memenuhi kebutuhannya maka tanpa disadari bahwa media tersebut sangat penting dalam memenuhi sebuah kebutuhannya. Selain itu dari kuesioner didapatkan hasil 70 (38.7%) responden memiliki 5 akun media sosial dan 54 (29.8%) responden memiliki >5 akun media sosial. Yang kemungkinan dalam satu hari tersebut semua akun media sosial yang mereka miliki digunakan secara bergantian sehingga menjadikan intensitas penggunaan media sosial tinggi.

Efendi (2017) pun menyatakan bahwa dengan adanya media sosial, orang lebih malas untuk berinteraksi dengan orang sekitar dan lebih memilih untuk berinteraksi dengan orang yang dikenalnya di media sosial. Selain itu analisa peneliti sejalan dengan hasil penelitian (Sabekti, 2019) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, bahwa mahasiswa termasuk kedalam kategori tinggi untuk penggunaan media sosial (59,3%) karena menurut teori, manusia mengembangkan konsep diri, hubungan dan dunia melalui interaksinya dengan orang lain dengan cara mengekspresikan konsep diri melalui penggunaan media sosial dengan memposting gambar maupun video dari kegiatan mereka sehari-hari.

Mengingat data tabel 2 generasi z mahasiswa keperawatan pada penelitian ini masih tergolong usia remaja akhir. Dibandingkan kelompok usia lain, remaja lebih mudah tertarik pada tren di media sosial, seperti baru-baru ini tren *Dance Challenge (DC)* di media sosial TikTok yang banyak diikuti memungkinkan hal tersebut menjadikan intensitas penggunaan media sosial tinggi. Jumlah responden yang dominan perempuan pun dapat menjadi salah satu faktor pendukung hasil intensitas penggunaan media sosial yang tinggi seperti penelitian Hargittai dan Hsieh sebelumnya yang menyatakan bahwa perempuan memiliki kecenderungan untuk berinteraksi dan berkomunikasi lebih tinggi di media sosial dibandingkan laki-laki

Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan di STIKes Medistra Indonesia

Berdasarkan analisa data pada tabel 2 diketahui bahwa sebanyak 79 responden memiliki tingkat kecemasan sedang diikuti 72 responden memiliki tingkat kecemasan tinggi. Menurut analisa peneliti hal itu dikarenakan responden di dominasi oleh generasi z mahasiswa keperawatan semester 8 berjumlah 73 orang yang mana ketika sedang dilakukan penelitian bersamaan dengan berlangsungnya penyusunan dan sidang skripsi. Beberapa dari mahasiswa keperawatan kelompok gen z semester 8 ini pun menyatakan secara langsung bahwa mereka mengalami gejala kecemasan seperti sering merasa gelisah, sering mengalami sakit perut apabila sedang cemas, sengaja menghindari topik pembicaraan mengenai skripsi, merasa khawatir dan takut akan ketidakmampuan untuk menyelesaikan skripsi, semua hal terasa campur aduk sehingga kurang bisa berfikir jernih dan focus, memikirkan hal yang mengecewakan selama proses penyusunan skripsi serta tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran negative seperti rasa ingin menyerah ditengah penyusunan skripsi. Adapun sebagian dari mahasiswa semester 8 yang mengeluh cemas memikirkan akan kemana dan bagaimana mereka setelah lulus kuliah.

Analisa tersebut didukung oleh pernyataan Hidayat (2016) bahwa sejumlah ketidakpastian tentang bagaimana kelak mereka setelah lulus dari perguruan tinggi memicu timbulnya rasa cemas pada mahasiswa tingkat akhir dan sejumlah tuntutan tersebut pada akhirnya mengakibatkan gangguan psikologis seperti cemas, kehilangan motivasi dan menunda menyelesaikan tugas akhir. Lalu responden dari semester 6 yang tengah mempersiapkan penyuluhan masyarakat untuk pertama kali menjadikan mahasiswa cemas belum mempunyai pengalaman akan bagaimana mempersiapkan penyuluhan masyarakat, cemas akan kegagalan atau tidak sesuai dengan harapan. Mahasiswa semester 4 yang juga tengah menjalani ujian ketika penelitian ini berlangsung, memungkinkan mereka merasa cemas akan pelaksanaan ujian dan hasilnya nanti.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan di STIKes Medistra Indonesia

Berdasarkan analisa data pada tabel 3 diketahui bahwa dari 181 responden dominan memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi dengan tingkat kecemasan sedang. Terlihat bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh pada tingkat kecemasan seseorang. Hasil uji statistik dengan tingkat signifikan 95% atau nilai α 5% (0,05) diperoleh $p\text{ value} = 0,000 < \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan generasi z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia. Hal ini juga dapat diartikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin berpengaruh pada tingkat kecemasan generasi z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia.

Menurut Analisa peneliti hasil ini didapatkan karena generasi z mahasiswa keperawatan memiliki kecenderungan kecanduan menggunakan media sosial dilihat dari beberapa hasil kuesioner seperti nomor 33, sejumlah 60 (35.4%) responden menjawab tidak setuju serta 49 (27.1%) menjawab sangat tidak setuju dengan pernyataan “saya dapat tidak bisa bermain media sosial dalam sehari” lalu butir pertanyaan “Jika saya tidak memiliki kuota untuk membuka media sosial dalam sehari, maka saya akan gelisah” memiliki 59 (32.6%) responden dengan jawaban setuju dan 51 (28.2%) responden dengan jawaban sangat setuju. Selanjutnya pertanyaan nomor 28 didapatkan data 69 (38.1%) responden menyatakan sangat setuju disusul sejumlah 57 (37%) responden menyatakan setuju bahwa dirinya membuka media sosial >15 kali dalam sehari. Lalu 78 (43.1%) responden setuju bahwa mereka tidak bisa ketinggalan mengakses media sosial setiap harinya. Ketergantungan media sosial ini dikarenakan generasi z mahasiswa keperawatan sering mengakses *WhatsApp* untuk berkomunikasi dan berdiskusi serta untuk mendapatkan hiburan maupun informasi yang kerap

kali di cari pada aplikasi Instagram dan TikTok. Dalam (Soliha, 2015) dijelaskan mengenai *Dependency Theory* bahwa ketergantungan berkaitan dengan upaya pemenuhan kebutuhan atau pencapaian tujuan dengan bergantung pada sumber daya lain, dalam hal ini media sosial.

Di sisi lain, konten yang beredar di media sosial juga dapat mengakibatkan kecemasan. Beberapa generasi z mahasiswa keperawatan mengeluh secara langsung bahwa dirinya merasa cemas apabila melihat perkembangan mengenai skripsi temannya terutama jika temannya tersebut selesai sidang yang sering kali dilihat melalui *story* media sosial seperti *WhatsApp* dan Instagram. Ditambah dengan beredarnya kabar kenaikan Covid-19 di angka 3.6 ribu hingga 6 ribu lebih kasus baru ketika berlangsungnya penelitian ini membuat beberapa mahasiswa cemas karena dikhawatirkan pembelajaran, praktik maupun kegiatan perkuliahan lainnya akan dilaksanakan *online* kembali.

Analisa peneliti sejalan dengan pendapat Rudatiningtyas (2018) jika seseorang menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan media sosial dapat menyebabkan remaja terkena hal-hal emosi negative tanpa disadari, maka jika intensitas menggunakan media sosial tinggi dapat menjadi pemicu masalah seperti depresi dan kecemasan. Pada penelitian (Nguyen et al., 2020) menyarankan supaya menggunakan media sosial tidak lebih dari 3 jam dalam sehari untuk menghindari resiko kecanduan media sosial, gangguan kecemasan, stress dan depresi. Selain ini perlu juga kontrol waktu yang ketat untuk digunakan bermain media sosial dan membatasi postingan atau diskusi mengenai hal yang dapat memicu kecemasan.

SIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik responden pada penelitian ini dominan jenis kelamin perempuan dengan jumlah 155 mahasiswa, serta tahun lahir terbanyak yaitu 2001 dengan frekuensi 53 responden. Berdasarkan penelitian ini, didapatkan hasil bahwa intensitas penggunaan media sosial generasi z mahasiswa keperawatan itu tinggi dan dominan generasi z mahasiswa keperawatan di STIKes Medistra Indonesia memiliki tingkat kecemasan sedang. Berdasarkan hasil output uji *Chi-square* dengan hasil *p value* $(0,000) < \text{nilai } \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan dari hasil tersebut H_0 ditolak artinya ada Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2022. Hasil penelitian ini diharapkan memberi suatu manfaat terutama untuk mahasiswa keperawatan kelompok generasi z agar lebih bijak kembali dalam menggunakan media sosial agar tidak mendapat dampak buruk pada tingkat kecemasan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian yang serupa dengan lebih mengembangkan teori-teori yang ada dengan fokus terhadap faktor apa saja yang ada di media sosial yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan individu maupun suatu kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Banyumurti, I. (2018). Media Sosial. In *Literasi Digital* (p. 12). banyumurti.net. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:6nbVFTakm6QJ:https://literasi.digital.id/books/media-sosial/+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id>
- E BROSUR STIKER 2022-2023. (2020). <https://stikesmedistraiindonesia.siakadcloud.com/spmbfront/informasi/31/brosur>
- Esti, A., Indah, T., Sari, P., Ramadhan, R., & Kunci, K. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga. *Nan Tongga Health and Nursing*, 16(1), 25–33. <http://ojs.unisbar.ac.id>

- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Konseling, B., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Konseling, B., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *UJIAN PADA SISWA Maharani Umami Rasyidin Titin Indah Pratiwi*. 865–877.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Syria Studies*, 7(1), 37–72. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- Poon, S. K., & Sudano, L. E. (2020). Impact of social media on mental health. *Mental Health in the Athlete: Modern Perspectives and Novel Challenges for the Sports Medicine Provider*, 181–189. https://doi.org/10.1007/978-3-030-44754-0_14
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Ratu, N. W., Laura, R., Saputra, W. T., Veteran, U., Jl, J. R. S., Fatmawati, N., & Selatan, J. (2020). *Penggunaan Media Sosial Sehat Untuk Mencegah Gangguan Mental*.
- Ria, S. (2019). *SKRIPSI Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Narsisme*. Universitas Airlangga.
- Rudiantara. (2017). *Sosial media indonesia*. 01, 1–34.
- Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan). *Kesehatan*, 1–58.
- Soliha, S. F. (2015). Silvia Fardila Soliha , Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*, 4(1), 1–10.
- Umami, M. (2021). *HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN SELF AWARENESS PADA REMAJA*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. L., & Santamako, R. (2020). (Pdf) Generasi Z & Revolusi Industri 4.0. In *Pena Persada* (Pertama, Issue August). CV.Pena Persada. https://www.researchgate.net/publication/343416519_GENERASI_Z_REVOLUSI_INDUSTRI_40
- Yuliarmi, N. N. (2019). *Cv.Sastra Utama* (Jilid 2). Sastra Utama.