

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Jejaring Sosial

a. Pengertian Jejaring Sosial

Menurut Sosiawan (2011), jejaring sosial merupakan salah satu media komunikasi melalui internet yang mempengaruhi karakteristik komunikasi seseorang, diantaranya; dapat memfasilitasi komunikasi dan interaksi secara virtual tanpa batas ruang dan waktu, dapat berkomunikasi secara lebih efisien dari waktu, tenaga, dan biaya serta dapat digunakan untuk betukar pikiran dengan sangat mudah. Situs jejaring sosial memberikan kesempatan kepada penggunanya untuk menciptakan identitas pribadi dalam format visual di media internet. Seiring dengan perkembangannya, pada tahun 2011 sekitar 55 juta masyarakat Indonesia menggunakan internet (Internetworldstats, 2011). Selain itu, situs jejaring sosial juga memungkinkan banyak orang untuk saling berinteraksi lebih dekat lagi dengan orang lain yang berada di lintas dunia manapun (Puworini & Sugiyanti, 2012). Oleh karena itu, dapat disimpulkan jejaring sosial adalah sebuah sarana atau alat komunikasi yang dapat digunakan seseorang untuk berinteraksi secara virtual dengan orang lain melalui internet tanpa batas ruang dan waktu.

b. Macam-macam Jejaring Sosial**1) Facebook**

Menurut Juditha (2011), *facebook* adalah *website* jaringan sosial dimana para pengguna dapat bergabung dalam komunikasi seperti kota, kerja, sekolah, dan daerah untuk melakukan koneksi dan berinteraksi dengan orang lain. Orang juga dapat menambahkan teman, mengirim pesan, dan memperbaharui profil pribadi agar orang lain dapat melihat tentang dirinya.

2) Twitter

Twitter adalah sebuah situs *web* yang dimiliki dan dioperasikan oleh *Twitter Inc.*, yang menawarkan jejaring sosial berupa konsep mikroblog dalam penggunaannya sehingga memungkinkan penggunanya untuk mengirim dan membaca pesan yang disebut kicauan (Akbar, Astuti, dkk, 2013). *Twitter* juga memudahkan kolaborasi internal dan komunikasi dalam sebuah kelompok.

c. Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial

Menurut Horrigan dalam Chairunnisa (2010), terdapat dua hal mendasar yang harus diamati untuk mengetahui intensitas penggunaan internet, yakni frekuensi internet yang sering digunakan dan lama tiap kali menggunakan internet yang dilakukan oleh pengguna internet. Lebih lanjut Yuniar dan

Nurwidawati (2013) menjelaskan bahwa, intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang didasari rasa senang dengan kegiatan yang dilakukan. Seberapa sering seseorang dalam menggunakan jejaring sosial akan dilihat dari frekuensi dan durasi yang digunakan selama menggunakan jejaring sosial. Semakin sering seseorang membuka situs jejaring sosial seperti *facebook*, maka semakin banyak teman dalam interaksi sosialnya. Situs jejaring sosial *facebook* itu sendiri dapat juga dimanfaatkan untuk mencari teman sebanyak-banyaknya.

Pemanfaatan *facebook* dalam mencari teman sebanyak-banyaknya tersebut pada akhirnya juga akan mengarah pada tingkat intensitas menggunakan *facebook* yang semakin tinggi, sebab untuk mendapatkan teman baru, seseorang harus meminta persetujuan atau konfirmasi dari orang yang akan dijadikan teman baru. Konfirmasi yang diberikan oleh teman tersebut belum tentu dilakukan pada waktu yang sama, atau bahkan dibalas pada hari berikutnya. Oleh karena itu, mau tidak mau *user* pengguna *facebook* harus sering membuka *facebook* untuk melihat ajakan pertemanannya sudah mendapat persetujuan atau belum (Rinjani & Firmanto, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Puworini dan Sugiyanti (2012), diketahui bahwa motif mahasiswa menggunakan *facebook*

untuk personal branding atau mengekspresikan diri dapat dilihat dari empat motif yaitu *update* status, berbagi identitas, eksplorasi diri dan fasilitas sosial. Oleh karena itu, dari keempat motif tersebut dapat dijelaskan bahwa *personal branding* yang dilakukan mahasiswa melalui *facebook* merupakan salah satu upaya untuk menjadi bagian dari pergaulannya. Selain *facebook*, jenis jejaring sosial lain yang juga sudah menjadi bagian dari pergaulan anak muda khususnya mahasiswa adalah *twitter*. Selain untuk menunjang pergaulannya, *twitter* juga dapat membantu mahasiswa dalam proses akademiknya. Penelitian yang dilakukan oleh Akbar, Astuti, dkk (2013) mengungkapkan bahwa situs jejaring sosial *twitter* dapat memberikan kemudahan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Administrasi Universitas Brawijaya dalam membantu mencari informasi dan menyelesaikan tugas akademik. Beberapa penelitian diatas dapat dikatakan bahwa intensitas penggunaan jejaring sosial yang dilakukan mahasiswa termasuk dalam kelas *heavy user*. *Heavy user* berarti intensitas penggunaan jejaring sosial yang dilakukan mahasiswa cukup tinggi baik dalam penggunaan secara umum ataupun dalam pemenuhan kebutuhan akan dukungan sosial (Sosiawan, 2011).

The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology dalam Michell dalam Chairunnisa

(2010) menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas internet yang digunakan:

- 1) *Heavy users* (lebih dari 40 jam per bulan)
- 2) *Medium users* (antara 10 sampai 40 jam per bulan)
- 3) *Light users* (kurang dari 10 jam per bulan)

d. Pola Penggunaan Jejaring Sosial

Menurut Novianto (2013), internet berupa jejaring sosial menjadi media yang banyak digunakan oleh kalangan mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan informasi guna menunjang kebutuhan studi maupun menunjang aktivitas mahasiswa. Hal ini terjadi karena pada dasarnya kebutuhan setiap individu sangatlah beraneka ragam, sehingga adanya kebutuhan inilah yang menimbulkan motif untuk menemukan informasi pada media yang paling dianggap tepat. Akibatnya muncul berbagai cara dan strategi untuk mendapatkan strategi tersebut, dimana dalam hal ini internet banyak digunakan karena menawarkan berbagai kemudahan untuk bisa mendapatkan berbagai literatur dan referensi ilmu pengetahuan yang sesuai dengan kebutuhan para akademisi.

Data yang didapatkan dari *Socialbakers* 2013 menunjukkan bahwa, di Indonesia pengguna *facebook* mencapai angka 5,8 juta orang, pengguna *twitter* menyentuh angka 1,1 juta pengguna, sedangkan *instagram* hanya mencapai angka 192.787 (Socialbakers, 2013). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa

pengguna *facebook* dan *twitter* di Indonesia masih mendominasi dibandingkan dengan jejaring sosial lainnya.

e. Dampak Penggunaan Jejaring Sosial

Penggunaan jejaring sosial yang sudah menjadi fenomena dikalangan anak muda khususnya mahasiswa tentunya tidak terlepas dari manfaat yang bisa didapatkan. Pemanfaatan jejaring sosial sebagai sarana untuk berbagi pikiran atau mencurahkan perasaan dapat di fungsikan sebagai dukungan bagi para penggunanya, ketika sedang mengalami stres (Putra, Lestari, dkk, 2012). Selain itu, komunikasi menggunakan situs jejaring sosial memiliki keutamaannya yaitu: dapat memfasilitasi komunikasi dan interaksi secara virtual tanpa batas ruang dan waktu serta dapat berpotensi untuk dijadikan komunikasi dan interaksi yang harmonis (Sosiawan, 2011).

Pemanfaatan jejaring sosial yang dikhawatirkan adalah dampak negatif. Saat ini mahasiswa pengguna jejaring sosial sudah terkena dampak negatifnya. Penelitian yang dilakukan oleh Setiani (2010), menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna jejaring sosial *facebook* yang berlebihan mempunyai dampak negatif terhadap akademiknya, yaitu cenderung menunda pelaksanaan pekerjaan akademiknya, sehingga akan membuat menumpuknya pekerjaan.

2. Stres

a. Pengertian Stres

Aktivitas sehari-hari merupakan kebiasaan dari setiap orang, namun kadang kala aktivitas yang terlalu berlebihan akan menimbulkan masalah, baik itu masalah fisik maupun psikis. Masalah psikis yang sering dialami seseorang apabila aktivitasnya berlebihan yaitu stres. Menurut Aldwin (2007), stres dapat dicitrakan sebagai suatu pengalaman yang timbul dari transaksi antara seseorang dan lingkungan, terutama transaksi yang tidak sesuai antara sumber daya individu dan tantangan atau kebutuhan yang dirasakan. Stres juga sering kali dipersepsikan sebagai hasil yang tidak akurat dari perbedaan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang sebenarnya (Sarafino & Smith, 2011).

Menurut Indriana, Sonda, dkk (2010), stres merupakan tekanan atau tuntutan pada organisme untuk beradaptasi atau meyelaraskan diri dengan lingkungan sehingga memiliki efek fisik dan psikis serta dapat menimbulkan perasaan positif maupun negatif. Stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan (Hendriyanto, Sriati, dkk, 2010).

Kejadian stres yang sering dialami oleh masyarakat umum tentunya memiliki perbedaan dengan kejadian stres yang dialami mahasiswa. Kebanyakan, mahasiswa mengalami kejadian stres

karena masalah akademiknya. Stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh stressor akademik, yaitu yang bersumber dari proses belajar mengajar atau yang berhubungan dengan kegiatan belajar (Wulan dalam Dayfivety & Nurhidayah, 2012).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kejadian yang timbul dari transaksi seseorang dan lingkungannya, dimana perbedaan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang sebenarnya tidak memberikan hasil yang akurat sehingga dapat menimbulkan perasaan positif maupun negatif, dan kejadian stres yang sering dialami mahasiswa kebanyakan diakibatkan oleh masalah akademik.

b. Penyebab stres

Faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terdinya respons stres adalah stressor (Nasir & Muhith, 2011). Stressor merupakan semua faktor yang mempengaruhi timbulnya stres yang dapat mengganggu keseimbangan dalam tubuh (Indriana, Kristiana, dkk, 2010). Masalah dan tuntutan tersebut dapat menjadi stressor yang memicu timbulnya stres pada mahasiswa (Dayfiventy & Nurhidayah, 2012).

Kehidupan perkuliahan mahasiswa akan terasa berbeda ketika mahasiswa tersebut berada pada semester akhir, dimana pada situasi tersebut mahasiswa akan erat kaitannya dengan beban mata kuliah yang padat, sehingga situasi ini akan mendekatkan

mahasiswa dengan stres. Stres yang banyak dirasakan para mahasiswa yang sedang duduk di bangku kuliah antara lain adanya perasaan jenuh kuliah ataupun karena berbagai faktor penyebab lainnya (Saryanti, 2011).

Menurut Nasir dan Muhith (2011) stresor dibedakan menjadi 3 golongan, yaitu:

1) Stresor fisik-biologis

Beberapa faktor fisik dan biologis yang dapat menyebabkan stres antara lain, yaitu:

- a) Genetika. Pada masa kehamilan, apabila ibunya seorang perokok, alkoholik, dan penggunaan obat-obatan merupakan masa rentan stres pada anak yang akan dilahirkannya.
- b) Tidur. Tidur yang cukup tentunya memberikan tambahan energi, semangat dan gairah pada setiap aktivitas individu yang menjalankannya dengan baik. Namun, apabila seseorang mengalami susah untuk tidur yang cukup maka hal tersebut akan masalah bagi dirinya sehingga pada akhirnya akan mengalami stres.
- c) Postur tubuh. Postur tubuh berperan sebagai stresor. Seperti, cacat bawaan, dan kecelakaan yang mengakibatkan anggota tubuhnya hilang atau rusak.

- d) Penyakit. Khususnya untuk penyakit yang kronis, seperti TBC (*Tuberculosis*), kanker, impotensi, stroke, *Diabetes Militus*, dan lain sebagainya.

2) Faktor Psikologis

Berikut ini adalah beberapa faktor psikologis yang dapat menyebabkan stres, seperti:

- a) Persepsi. Persepsi seseorang dengan orang yang lainnya tentang stres tentunya berbeda-beda, tergantung bagaimana individu tersebut menyikapi setiap persepsi yang datang pada dirinya.
- b) Emosi. Perbedaan kemampuan untuk mengenali dan membedakan setiap perasaan emosi sangat berpengaruh terhadap stres yang dialaminya.
- c) Situasi Psikologis. Hal-hal yang mempengaruhi konsep berpikir (kognitif) dan penilaian terhadap situasi dapat menjadi pemicu timbulnya stres.
- d) Pengalaman hidup. Pengalaman hidup merupakan keseluruhan kejadian yang dapat menyebabkan stres, seperti perubahan hidup, masa transisi, dan krisis kehidupan.

3) Faktor Lingkungan

- a) Lingkungan fisik. Kondisi atau kejadian yang berada disekeliling individu atau yang dialami individu dapat

menjadi stresor, seperti bencana alam, cuaca, macet, dan lingkungan yang kotor.

- b) Lingkungan Biotik. Gangguan yang berasal dari makhluk makroskopik seperti virus atau bakteri. Seperti, penderita alergi apabila bertempat tinggal di kawasan kumuh yang dapat menimbulkan adanya bakteri atau virus akan mengalami stres.
- c) Lingkungan sosial. Hubungan yang buruk dengan lingkungan sekitar, seperti tetangga, orangtua, dan kerabat dapat menjadi pemicu stresor.

c. Jenis-jenis Stres

Menurut selye dalam Potter & Perry (2010) mengidentifikasi dua tipe stres, yaitu: *distres* sebagai stres yang merusak dan *eustres* sebagai stres yang melindungi kesehatan. Lebih lanjut dijelaskan oleh Nasir & Muhith (2011), tentang kedua jenis stres diatas sebagai berikut:

- 1) Stres yang baik atau *eustres* adalah sesuatu yang positif. Stres dikatakan berdampak baik apabila seseorang mencoba untuk memenuhi tuntutan untuk menjadikan orang lain maupun dirinya sendiri mendapatkan sesuatu yang baik dan berharga. Oleh karena itu, untuk bisa dikatakan stres positif apabila setiap kejadian dihadapi dengan selalu berpikiran positif dan setiap stimulus yang masuk merupakan suatu pelajaran yang

berharga dan mendorong seseorang untuk selalu berpikir dan berperilaku bagaimana agar apa yang akan dilakukan selalu membawa manfaat dan bukan bencana.

- 2) Stres yang buruk atau *distres* adalah stres yang bersifat negatif. *Distres* dihasilkan dari sebuah proses yang memaknai sesuatu yang buruk, dimana respons yang digunakan selalu negatif dan ada indikasi mengganggu integritas diri sehingga bisa diartikan sebagai sebuah ancaman. Oleh karena itu, *distress* terjadi apabila suatu stimulus diartikan sebagai sesuatu yang merugikan dirinya sendiri dalam hal kenikmatan saja dan biasanya terjadi pada saat itu juga, dimana sebuah stimulus dianggap mencoba untuk menyerang dirinya. Pada akhirnya, hal ini berdampak pada suatu penentuan sikap untuk mencoba mengusir stimulus tersebut dengan cara menyalahkan diri sendiri, menghindari dari masalah, atau bahkan sampai menyalahkan orang lain.

d. Gejala Stres

Gejala stres itu mencakup mental, sosial dan fisik. Hal-hal tersebut akan meliputi kelelahan, kehilangan atau meningkatnya nafsu makan, sakit kepala, sering menangis, sulit tidur atau tidur berlebihan. Perasaan was-was, frustrasi, atau kelesuhan juga dapat muncul bersamaan dengan stres (Saryanti, 2011).

Menurut Indriana, Sonda, dkk (2010), gejala stres yang bisa dideteksi secara mudah yaitu:

- 1) Gejala fisiologik, meliputi: denyut jantung bertambah cepat, banyak berkeringat terutama keringat dingin, pernafasan terganggu, otot terasa tegang, sering ingin buang air kecil, sulit tidur, dan gangguan lambung.
- 2) Gejala psikologik, meliputi: resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi sulit, dan mengambil keputusan.
- 3) Tingkah laku, meliputi: berbicara cepat, sering menggigit kuku, menggoyang-goyangkan kaki, gemetaran, berubah nafsu makan (bertambah atau berkurang).

e. Tingkat Stres

Menurut Potter and Perry (2005), stres dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

1) Ringan

Stres dikatakan ringan apabila stres yang dihadapi seseorang teratur dan tidak menyebabkan gangguan pada perubahan hidupnya dan berlangsung beberapa menit atau jam. Tanda dan gejalanya mulai sedikit tegang dan was-was.

2) Sedang

Stres dikatakan sedang apabila stres yang muncul berlangsung lebih lama dari tingkat ringan, berlangsung

beberapa jam sampai hari. Tanda dan gejalanya yaitu mulai kesulitan tidur, sering menyendiri, dan tegang.

3) Berat

Tergolong stres berat apabila berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun dan bersifat situasi kronis. Pada situasi ini, individu sudah mulai ada gangguan fisik dan mental.

f. Tahapan Stres

Menurut Van Amberg dalam Hawari (2011) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

1) Stres tingkat I

Pada tahap stres tingkat I ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, perasaan-perasaan yang menyertai dapat berupa; semangat besar, penglihatan tajam, merasakan gugup yang berlebihan, dan kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

2) Stres tingkat II

Pada tahap ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan muncul keluhan-keluhan yang dikarenakan cadangan energi dalam tubuh kurang dari kebutuhan.

3) Stres tingkat III

Tahap ini menunjukkan kelelahan semakin tampak dan disertai gejala-gejala berikut: gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mules, sering ingin ke kamar mandi), otot-otot merasa

lebih tegang, perasaan tegang yang semakin tinggi, terdapat gangguan pola tidur (sulit tidur, sering terbangun, sulit untuk tidur lagi atau juga bangun terlalu pagi), dan badan lemah dan terasa mau pingsan (koordinasi tubuh terganggu).

4) Stres tingkat IV

Ciri-ciri yang terjadi pada tahap ini lebih buruk, yaitu: sulit untuk bertahan sepanjang hari, kegiatan-kegiatan yang awalnya menyenangkan terasa tidak menyenangkan, kehilangan kemampuan untuk menanggapi, pergaulan sosial dan kegiatan rutin lainnya terasa berat, semakin sulit tidur, sering mimpi menegangkan dan terbangun dini hari, munculnya perasaan negatif, kemampuan berkonsentrasi menurun drastis, perasaan takut yang tidak bisa dijelaskan dan tidak tahu penyebabnya.

5) Stres tingkat V

Pada tingkat ini terdapat ciri-ciri yang lebih mendalam, yaitu: kelelahan yang lebih mendalam baik fisik maupun psikologi, tidak mampu melakukan pekerjaan-pekerjaan yang dianggap sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat, dan perasaan takutnya semakin bertambah, menyerupai panik.

6) Stres tingkat VI

Tahap ini merupakan puncak dari tahapan sebelumnya dan merupakan keadaan gawat darurat. Gejala-gejala yang ditimbulkannya, yaitu: debaran jantung yang terasa sangat keras, yang disebabkan oleh zat adrenalin yang dikeluarkan karena terjadi stres yang cukup tinggi dalam peredaran darah, sesak nafas, badan gemetar atau tremor, tubuh terasa dingin, berkeringat, dan tidak bisa melakukan tindakan sekalipun untuk hal yang lebih ringan atau pingsan (*collaps*).

g. Stres Pada Mahasiswa

Menurut Hendriyanto, Sriati, dkk (2010) dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa tidak mungkin dapat terhindar dari banyaknya persoalan yang sering kali berujung pada stres. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki paradigma, kepribadian, dan jiwa yang baik untuk bisa menghadapi setiap masalah yang akan dihadapinya. Selain itu, ketidakmampuan individu untuk berinteraksi atau melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian stres pada individu khususnya mahasiswa. Penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk bereaksi terhadap jenis tuntutan baik dari dalam diri individu itu sendiri dan tugas formal yang berhubungan dengan

tugas akademik dalam hal ini adalah tugas kuliah. Penelitian yang dilakukan oleh Christyani, Mustami'ah, dkk (2010) di Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya mengungkapkan bahwa sebesar 16,2% mahasiswa membutuhkan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik sedangkan sekitar 83,8% merupakan faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kecenderungan stres pada mahasiswa Kedokteran, diantaranya adalah faktor lingkungan, faktor kepribadian-pola tingkah laku tipe A, faktor kognitif dan faktor sosial budaya.

Hasil penelitian yang juga dilakukan oleh Dayfiventy & Nurhidayah (2012) menyatakan bahwa alasan stressor mahasiswa yang mengikuti pembelajaran Kurikulum Berbasis Kompetensi di Fakultas keperawatan Universitas Sumatra Utara adalah:

- a) Mempersiapkan ujian, meliputi; materi perkuliahan yang banyak, bahan kuliah yang belum didapat, waktu persiapan yang singkat, waktu perkuliahan yang singkat, dan khawatir menghadapi ujian.
- b) Jadwal kuliah yang padat, meliputi; perkuliahan yang tidak sesuai jadwal, perkuliahan dari pagi sampai sore, dan tidak bisa mengikuti kegiatan diluar perkuliahan.
- c) Kelas yang terlalu penuh, meliputi; terlalu banyak mahasiswa dan ruangan kelas yang ribut.

Pada umumnya, orang beranggapan bahwa stres membawa dampak yang negatif namun sesungguhnya stres juga memiliki dampak positif. Perbedaan dampak stres juga terjadi pada diri mahasiswa, dimana hal tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing mahasiswa. Perbedaan karakteristik mahasiswa akan menentukan respon mahasiswa terhadap sumber, sehingga respon mahasiswa dapat berbeda pada stimulus yang menjadi sumber stres yang sama (Ningrum, 2011).

Menurut Indriana, Kristiani, dkk (2010), pada batasan tertentu stres dapat dikatakan sehat untuk diri seseorang apabila dapat membantunya untuk tetap aktif dan waspada. Begitu pula stres yang dialami mahasiswa tidak secara otomatis berakibat buruk. Fakta yang mendukung hal tersebut yaitu bahwa derajat stres yang moderat akan berdampak baik dalam meningkatkan performa individu dibidang pendidikan. Stres dengan derajat yang moderat akan meningkatkan perubahan yang secara keseluruhan kemudian akan meningkatkan performa mahasiswa agar termotivasi untuk belajar yang lebih baik untuk mencapai tujuannya (Saryanti, 2011).

h. Cara Mengatasi Stres

Seseorang yang sedang mengalami kejadian stres, tentunya akan mengalami banyak masalah jika tidak segera diatasi. Oleh karena itu, terdapat beberapa terapi yang dapat mengatasi stres :

a) Terapi musik

Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik di mana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu (Setyoadi dkk, 2011). Jenis musik yang digunakan adalah disesuaikan dengan keinginan tiap individu, seperti musik klasik, keroncong, orchestra, atau musik-musik modern (Potter, 2005).

b) Terapi spiritual

Terapi spiritual adalah terapi dengan pendekatan terhadap kepercayaan yang dianut oleh klien yang bertujuan untuk memperkuat mentalitas dan konsep diri klien, mengembalikan persepsi yang buruk mengenai pandangannya, serta dapat menurunkan stres. Terapi spiritual ini biasanya dengan menggunakan doa dan dzikir untuk kaum muslim (Setyoadi dkk, 2011).

c) Terapi relaksasi nafas dalam

Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan yang nyaman dengan memejamkan mata (Brunner dan Suddart, 2002 dalam Setyoadi dkk, 2011). Teknik relaksasi ini merupakan metode untuk mengurangi ketegangan, mengurangi rasa nyeri,

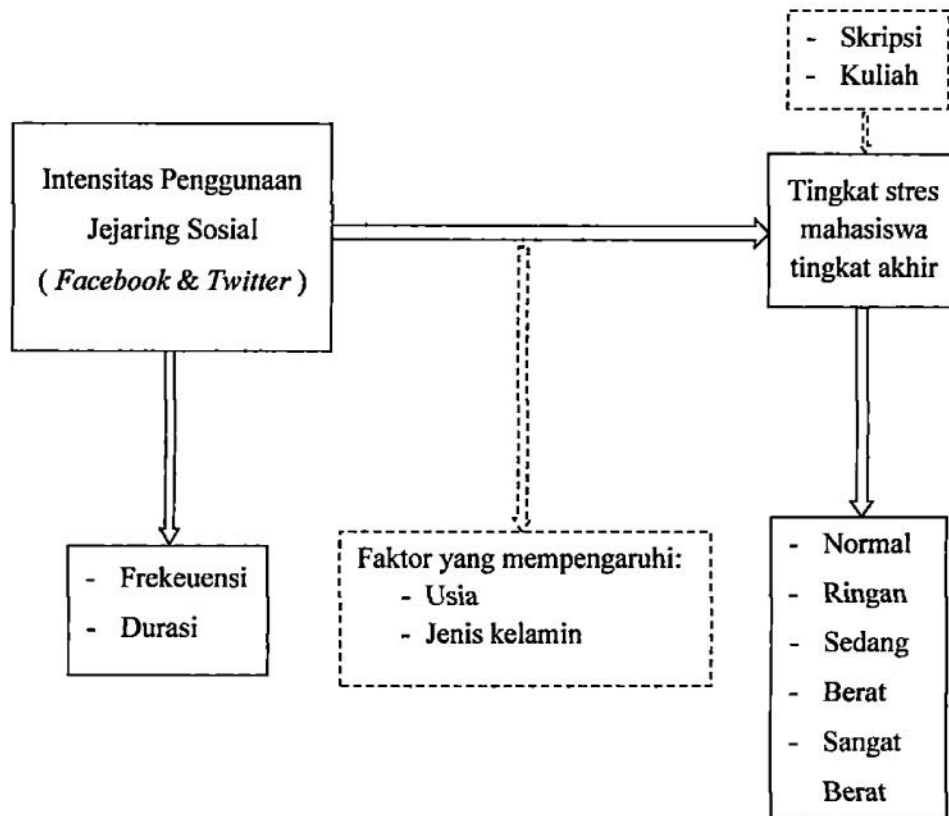
mendapatkan perasaan yang tenang dan nyaman, mengurangi kecemasan serta mengurangi stres.

Mengatasi Kejadian stres yang berbeda-beda pada setiap orang tentunya memiliki cara untuk mengatasinya yang berbeda pula. Penelitian Hendriyanto, Sriati, dkk (2010) mendapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada mahasiswa ilmu keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 2011 sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ningrum (2011) mendapatkan hasil bahwa optimisme dengan *coping stres* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki hubungan positif yang tinggi. Artinya, *coping stres* yang baik merupakan salah satu cara untuk mengatasi stres yang dialami oleh seorang mahasiswa.

Mekanisme *coping* yang dilakukan untuk mendapatkan dukungan sosial, dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan secara langsung dilakukan dengan cara bertemu dengan teman atau keluarga untuk mengungkapkan perasaan dan mencari solusi. Selain itu, dukungan tidak langsung yang bisa dilakukan yaitu: pemanggilan jarak jauh melalui alat komunikasi, pesan pendek, serta media internet seperti jejaring sosial. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putra, Lestari, dkk (2012) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh penggunaan

jejaring sosial secara kuantitas pada penurunan tingkat stres mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang.

B. Kerangka Konsep



Ket. :

□ : Diteliti

□ : Tidak diteliti

C. Hipotesis

H_1 : Ada hubungan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan tingkat stres mahasiswa ilmu keperawatan FKIK UMY tingkat akhir.

H_0 : Tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan tingkat stres mahasiswa ilmu keperawatan FKIK UMY tingkat akhir.