

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Depresi adalah penyebab utama dari penyakit serta kecacatan yang terjadi pada seorang, dan tindakan bunuh diri menjadi penyebab ketiga kematian terbesar (WHO, 2022). Lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Risksedes, 2018). Masalah psikologis yang sering di alami individu yaitu termasuk ketakutan, kesepian, kecemasan, gangguan mood, kesulitan tidur, bahkan membuat depresi dan emosi negatif lainnya yang merugikan (Yusuf, 2021).

Tingginya jumlah remaja pada saat ini mengakibatkan banyak dampak dalam masalah kesehatan mental seperti kejadian depresi. Depresi adalah gangguan *mood* (suasana hati) yang menyebabkan perasaan sedih dan kehilangan minat yang terjadi secara terus-menerus. Hal yang dapat memicu terjadinya depresi pada mahasiswa yaitu kinerja akademik, desersi, serta kualitas hidup mereka secara holistik. Faktor lain yang mempengaruhi masalah kesehatan mental atau depresi pada mahasiswa yaitu penggunaan smartphone dan media social (Sitepu et al., 2022).

Depresi mempunyai beberapa tingkat berdasarkan Beck Depression Inventory(BDI), yaitu depresi minimal atau tidak mengalamin depresi,

depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat. Tingkat depresi ini diketahui dari hasil tes menggunakan skala BDI menurut jumlah skor tertentu yang diperoleh subjek. Skala BDI-II terdiri dari 21 item yang masing-masing terdiri dari empat pernyataan. Item-item tersebut terdiri dari gejala-gejala yang menimbulkan depresi. Gejala-gejala tersebut yaitu mengenai kesedihan, pesimisme, kegagalan masa lalu, kehilangan kesenangan, perasaan bersalah, perasaan hukuman, tidak menyukai diri, kegawatan diri, pikiran atau keinginan untuk bunuh diri, menangis, agitasi, kehilangan minat, keraguan, tidak berharga, kehilangan energi, perubahan pola tidur, lekas marah, perubahan nafsu makan, kesulitan konsentrasi, kelelahan dan kehilangan ketertarikan untuk melakukan hubungan seks.

Kejadian depresi dipicu dari intensitas mahasiswa menggunakan media social. Intensitas dalam hal ini terkait perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Media social menjadi satu hal yang tidak terpisahkan bagi kehidupan manusia di era modern. Banyak orang dapat menghabiskan banyak waktu untuk mengakses dan berinteraksi di platform media sosial seperti WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, Tiktok, dan media sosial lainnya (Sitepu et al., 2022).

Dalam laporan *Hootsuite (We are social)* menyajikan data beserta tren pengguna Internet dan media sosial tahun 2022 di Indonesia. Sejauh ini, total aktif pengguna medsos Indonesia mencapai 160 juta (59 persen) dari total populasi, dengan rata-rata 3 jam 26 menit waktu yang dihabiskan untuk mengakses medsos dalam sehari (Dukungan et

al., 2022).

Intensitas penggunaan atau konsumsi media sosial berkaitan dengan tingkat depresi seseorang. Hal tersebut disebabkan adanya permasalahan dalam penggunaan media sosial sehingga memicu munculnya seseorang mengalami depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Shensa, Escobar-Viera, Sidani, Bowman, Marshal, dan Primack menemukan adanya kaitan erat antara masalah dalam penggunaan media sosial dengan depresi. Permasalahan penggunaan media sosial yang dimaksud, diantaranya adalah perasaan khawatir yang timbul akibat kecanduan menggunakannya, dan adanya kecemburuan terhadap kehidupan orang lain yang terlihat berbeda di media social (Al Aziz, 2020).

Teori yang melandasi penggunaan media sosial adalah *Technology Acceptance Model* (TAM) ditentukan oleh dua keyakinan yaitu *perceived usefulness* (PU) dan *perceived ease of use* (PEU). PEU dan PU dapat berpotensi mempengaruhi rendah atau tingginya frekuensi intensitas penggunaan media sosial. Maka aspek intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat pada dalamnya perhatian dan penghayatan ketika menggunakan media sosial serta banyak jumlah durasi dan frekuensi dalam menggunakan media social (Al Aziz, 2020). Intensitas penggunaan media social yang dimana aspek Perhatian, Penghayatan dan Durasi akan diukur dengan menggunakan Skala Intensitas Penggunaan Media Social (SIPMS) sedangkan aspek Frekuensi diukur menggunakan skala penelitian Social Networking Time Usage Scale (SONTUS) (Nisa, 2019).

Dalam teori *Uses and Gratification Theory* (UGT) dijelaskan bahwa perhatian penggunaan media sosial didasarkan pada adanya keinginan untuk memenuhi kepuasan atau kebutuhan si pengguna dikarenakan media sosial merupakan sarana yang mudah dan berguna bagi mereka. Maka dari itu, aspek intensitas perhatian dalam penggunaan media sosial berdasarkan teori tersebut bahwa seseorang memilih untuk menggunakan media sosial, Eksperimen dari University of Pittsburgh membuktikan bahwa orang yang terlalu aktif dalam perilaku perhatian dalam media sosial yang memiliki intensitas tinggi akan berisiko mengalami depresi hingga tiga kali lebih besar dibandingkan mereka yang jarang memakai media sosial (Al Aziz, 2020).

Gangguan depresi bisa disebabkan oleh penggunaan media sosial. Penghayatan dalam hal ini yaitu pemanfaatan media sosial, bagaimana seseorang memanfaatkan media sosial tersebut. Banyak yang dapat mengakibatkan terjadinya penularan emosi, baik yang negatif maupun yang positif walaupun tidak berinteraksi secara langsung bagi individu. Depresi bisa dipicu dari berita buruk yang mereka peroleh dari sosial media. Namun, pada kenyataannya konten informasi yang banyak disajikan cenderung negatif yang berisikan kekerasan, kerusuhan, dan konten yang tidak bermoral. Sehingga hal ini menjadi salah satu penyebab berkembangnya angka depresi di kalangan masyarakat (Violetta Br Ginting et al., 2021). Penelitian Jaya et al (2020) mengemukakan bahwa situs jejaring sosial berfungsi sebagai pembentuk kesan. Sehingga respon negatif dapat

menimbulkan stres bahkan depresi bagi pengguna.

Hasil survei dari *Global Web Index* tahun 2019 menyatakan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial pada kelompok usia mahasiswa selama 3 jam 26 menit perhari sedangkan Indonesia menempati urutan ke-4 di dunia dalam penggunaan media sosial dengan durasi penggunaan rata-rata selama 8 jam dan 51 menit setiap hari. Jumlah intensitas tersebut dikhawatirkan dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa, salah satunya depresi. Penelitian University of Pennsylvania menemukan bahwa tingginya tingkat depresi pada mahasiswa dengan usia 18-22 tahun dikarenakan tingginya tingkat penggunaan media sosial (Anggraini, 2015). Penelitian lainnya juga menemukan bahwa seringnya menggunakan media sosial berkaitan erat dengan tingginya tingkat depresi dan kecemasan pada orang dewasa dengan rentang usia 19 -34 tahun (Shensa, Sidani, Dew, Escobar-Viera, & Primack, 2018).

Intensitas penggunaan media sosial berdasarkan kualitas merupakan bentuk perhatian dan ketertarikan yang dilakukan seseorang dalam menggunakan media sosial serta perasaan emosional dimana didalamnya terlibat minat dan penghayatan yang timbul ketika mengakses media sosial seseorang sedangkan, berdasarkan kuantitas intensitas atau banyaknya kegiatan yang dilakukan dapat dilihat dari frekuensinya. berbagai macam fitur yang terdapat pada situs jejaring sosial dapat menjadi salah satu penyebab kecanduan situs media sosial, terutama meningkatnya waktu penggunaan situs media sosial atau jejaring sosial. Xu

dan Tan (dalam Griffiths, 2013) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial menjadi bermasalah ketika media sosial dipandang oleh individu sebagai sesuatu yang sangat penting bahkan eksklusif, mekanisme untuk menghilangkan stress, kesepian, atau depresi. Dari hal tersebut, ketika seseorang mulai tergantung dan memiliki simptom-simptom klinis maka kesehatan mentalnya dapat terganggu.

Saat ini maraknya kejadian kesehatan mental atau gangguan mental pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor termasuk peranan media sosial yang sangat tinggi. Keberadaan media sosial dapat berdampak negatif seperti mengubah cara berinteraksi dan berkomunikasi orang secara langsung/offline, penyalahgunaannya dapat menimbulkan kejahatan seperti pelecehan dan *cybercrimes*, serta dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental atau depresi (Sitepu et al., 2022).

Pada penelitian lainnya subjek penelitian sebanyak 250 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang ditentukan melalui teknik *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa angket yang terdiri dari instrumen pengukuran intensitas penggunaan media sosial dan Beck Depression Inventory (BDI-II). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat depresi dan intensitas penggunaan media sosial dalam kategori sedang. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi. Semakin tinggi intensitas penggunaan maka semakin tinggi tingkat depresi pada

mahasiswa (Al Aziz, 2020).

Kejadian mental health saat ini apalagi penggunaan media social yang sangat tinggi dapat memicu kejadian depresi di kelompok usia termasuk pada mahasiswa begitupun di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 6 Februari 2023 menggunakan kuesioner standar BDI-II melalui *googleform*, ditemukan tiga faktor yang menjelaskan hubungan penggunaan media sosial dan gejala depresi. Empat faktor itu antara lain sering merasa sedih, mengalami kegagalan masa lalu, dan juga perasaan bersalah. Semua hal tersebut saling terkait dengan risiko peningkatan depresi.

Hubungan penggunaan media social dengan depresi saat ini masih menjadi kontroversi, oleh sebab itu penelitian ini dirancang dengan tujuan untuk mengungkapkan seberapa besar gejala depresi pada mahasiswa dan hubungannya dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah hubungan perhatian dalam penggunaan media social dengan gejala depresi pada mahasiswa?
2. Bagaimanakah hubungan penghayatan dalam penggunaan media social dengan gejala depresi pada mahasiswa?

3. Bagaimanakah hubungan durasi dalam penggunaan media social dengan gejala depresi pada mahasiswa?
4. Bagaimanakah hubungan antara frekuensi penggunaan media social dengan gejala depresi pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan perhatian dalam penggunaan media social dengan gejala depresi pada mahasiswa.
- b. Untuk mengetahui hubungan penghayatan dalam penggunaan media social dengan gejala depresi pada mahasiswa.
- c. Untuk mengetahui hubungan durasi dalam penggunaan media social dengan gejala depresi pada mahasiswa.
- d. Untuk mengetahui hubungan frekuensi dalam penggunaan media social dengan gejala depresi pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan sebagai sarana melatih diri melakukan penelitian, serta

menerapkan ilmu-ilmu yang telah diperoleh.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai penelitian tentang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi pada mahasiswa dan dapat membantu munculnya penelitian-penelitian selanjutnya.

3. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai depresi dan penyebab depresi, agar dapat menambah pengetahuan bagi banyak orang khususnya mahasiswa. Selain itu, diharapkan juga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penggunaan media sosial, agar penggunaan media sosial dapat memberikan lebih banyak manfaat daripada kerugian bagi penggunanya.