

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Kiprah Universitas Muslim Indonesia (UMI) Makassar, sebagai Universitas Swasta terbesar di kawasan Indonesia Timur dengan ciri khas keislaman, senantiasa mengedepankan aspek keilmuan dan profesionalisme yang diwarnai dengan panduan kecerdasan otak, kecerdasan moral, dan spiritual.

Munculnya UMI berawal dari keprihatinan dan kegelisahan pada tokoh masyarakat dan alim ulama di Makassar, karena belum adanya perguruan tinggi islam ketika itu. Sedangkan penduduk Makassar mayoritas beragama muslim. Sementara itu di luar Sulawesi khususnya di Jawa, telah berdiri beberapa perguruan tinggi islam. Di lain pihak, pada kurun waktu pondok pesantren suda berkembang di wilayah Sulawesi Selatan, sehingga alumni pesantren , jika ingin melanjutkan pendidikan pada jenjang perguruan tinggi terpaksa harus merantau kepulau Jawa, bahkan ada yang hijrah sampai keluar Negeri atau Timur Tengah.

Melihat kenyataan tersebut dan disadari oleh para tokoh masyarakat dan ulama di Makassar, bahkan jika kondisi itu dibiarkan maka anak bangsa yang ada di wilayah ini (Sulawesi Selatan). Akan

ketinggalan jauh dibidang pendidikan dibandingkan dengan daerah-daerah lainnya, sementara potensi tenaga mengajar di Makassar cukup memadai untuk membuka perguruan tinggi.

Universitas Muslim Indonesia sebagai lembaga pendidikan tinggi di Indonesia merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sub-sistem pendidikan nasional yang berakar pada kebudayaan bangsa Indonesia serta berdasarkan Pancasila dan berdasarkan UUD 1945.

Saat ini Universitas Muslim Indonesia membina 12 Fakultas dengan menawarkan jenjang program sarjana (S-1), program magister (S-2), program doctor (S-3). Fakultas Kesehatan Masyarakat sendiri berdiri pada 13 Maret 2011 dengan program studi kesehatan masyarakat dengan jenjang program sarjana (S-1). Sebagai wujud untuk mendukung kesediaan sumber daya manusia dibidang kesehatan. Kemudian pada tahun 2006, Fakultas Kesehatan Masyarakat membuka program studi baru yaitu program studi keperawatan dengan jenjang program sarjana (S-1) dan mulai diusul dengan program kebidanan (D-3) pada tahun 2007.

Peminatan yang dibuka untuk program studi Kesehatan Masyarakat FKM UMI adalah sebagai berikut, Peminatan Epidemiologi, Promosi Kesehatan, Gizi, Kesehatan Lingkungan, Kesehatan dan Keselamatan kerja, serta Administrasi dan Kebijakan Kesehatan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim

Indonesia beralamat di kampus II Jalan Urip Sumohardjo KM 05 Makassar, Pada saat ini FKM UMI di pimpin oleh Dr. Suharni A. Fachrin, S.Pd., M.Kes.

2. Visi FKM UMI

Terwujudnya Fakultas Kesehatan Masyarakat yang unggul dalam menghasilkan tenaga Kesehatan Masyarakat Profesional dan Islami, kompeten dan berdedikasi tinggi dalam pengembangan Kesehatan pada tingkat internasional 2030.

3. Misi FKM UMI

Adapun misi dari Fakultas Kesehatan Masyarakat, yaitu :

- a. Menyelenggarakan Pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang menghasilkan sumber daya manusia yang sesuai dengan kebutuhan pembangunan khususnya bidang Kesehatan.
- b. Mendidik tenaga Kesehatan yang memiliki integritas kepribadian yang islami, berwawasan luas, memiliki kepekaan sosial, pengabdian yang mandiri, dalam mengembangkan pengetahuan, teknologi dan seni di bidang Kesehatan.
- c. Mendidik sumber daya Kesehatan yang mampu mengasuh (Caring), peduli (Concern), terlibat (Belonging), Kasih (Aftrecing) dan bersikap tulus (Being Available) dalam menyandang profesi Kesehatan sebagai tenaga penolong (Helper).
- d. Menghasilkan tenaga Kesehatan yang handal, mandiri dan

kompetitif di tengah-tengah masyarakat nasional dan internasional.

4. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia saat ini di pimpin oleh:

- a. Dekan Dr. Suharni A. Fachrin, S.Pd., M.Kes
- b. Wakil Dekan I Dr. Arman, SKM., M.Kes
- c. Wakil Dekan II Dr. Samsualam, S.Kep, Ns., SKM., M.Kes
- d. Wakil Dekan III Dr. dr. H. A. Muh. Multazam, S.Ked., M.Kes
- e. Wakil Dekan IV Dr. dr. H. Muhammad Khidri Alwi, M.Kes
- f. Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Dr. A. Surahman Batara, SKM., M.Kes
- g. Ketua Program Studi Keperawatan Ns. Wa Ode Sri Asniar, M.Kes
- h. Ketua Program Studi Kebidanan Dr. Sundari, S.ST., MPH

5. Sarana dan Prasarana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Adapun sarana dan prasarana di FKM UMI adalah sebagai berikut:

- a. Ruang kuliah dilengkapi AC dan LCD.
- b. Laboratorium biomedik, keperawatan dasar, keperawatan medical bedah, keperawatan maternitas, keperawatan anak, keperawatan jiwa, laboratorium kebidanan dasar, laboratorium fisiologi dan patologi, laboratorium computer, laboratorium Kesehatan lingkungan serta laboratorium terpadu kesmas.
- c. Perpustakaan/ruang baca.

d. Wireless Fidelity (Wi-fi).

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia pada bulan Mei 2023. Adapun hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik Umum Responden

Dari hasil kuesioner yang diberikan kepada responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Table 5.1
Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Umur
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Kelompok Umur	n	%
20	19	23,2
21	28	34,1
22	29	35,4
≥ 23	6	7,3
Total	82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 5.1 di peroleh bahwa dari 82 mahasiswa yang menggunakan media sosial, kelompok umur yang paling banyak menggunakan media sosial ialah berumur 22 tahun dengan presentase (35,4%).

Table 5.2
Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	25	30,5
Perempuan	57	69,5
Total	82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 82 mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 mahasiswa (30,5%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 mahasiswa (69,5%).

Table 5.3
Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Angkatan
di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Angkatan	n	%
2019	47	57,3
2020	35	42,7
Total	82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 82 mahasiswa angkatan 2019 sebanyak 47 mahasiswa (57,3%) dan angkatan 2020 sebanyak 35 mahasiswa (42,7%).

Table 5.4
Distribusi Berdasarkan Jumlah Sosial Media yang
Digunakan Mahasiswa di Fakultas
Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Jumlah Medsos	n	%
1	9	11,0
2-3	37	45,1
>3	36	43,9
Total	82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 82 mahasiswa yang menggunakan 1 media social sebanyak 9 mahasiswa (11,0%), yang menggunakan 2-3 media social sebanyak 37 mahasiswa (45,1%) dan yang menggunakan >3 media social sebanyak 36 mahasiswa (43,9%).

Table 5.5
Distribusi Media Sosial Yang Digunakan Responden
Di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

Jenis Medsos	n	%
WhatsApp	72	83
Instagram	61	76,1
Facebook	21	26,1
Twitter	17	23,9
Telegram	16	20,5
Line	7	8
Total	82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 82 mahasiswa media sosial yang sering digunakan yaitu WhatsApp sebanyak 72 mahasiswa (83%), yang kedua yaitu media sosial Instagram sebanyak 61 mahasiswa (76,1%), selanjutnya terdapat Twiter sebagai media sosial ketiga yang sering digunakan sebanyak 17 mahasiswa (23,9%).

2. Analisis Univariat

a. Gejala Depresi

Table 5.6
Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Gejala Depresi
Responden di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI
Tahun 2023

No.	Gejala Depresi	Pernyataan							
		Minimal		Ringan		Sedang		Berat	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Perasaan sedih	31	37,8	36	43,9	14	17,1	15	1,3

2.	Perasaan pesimisme	40	48,8	32	39,0	9	11,0	1	1,2
3.	Perasaan kegagalan	42	51,2	19	23,2	20	24,2	1	1,2
4.	Perasaan kehilangan kesenangan	41	50,0	25	30,5	10	12,2	6	7,3
5.	Perasaan rasa bersalah	24	29,3	36	43,9	21	25,6	1	1,2
6.	Hukuman	6	7,3	73	89,0	2	2,4	1	1,2
7.	Harga diri	34	41,5	31	37,8	10	12,2	7	8,5
8.	Kritik diri	35	42,7	25	30,5	14	17,1	8	9,8
9.	Keinginan bunuh diri	60	73,2	12	14,6	7	8,5	3	3,7
10.	Perasaan menangis	36	43,9	19	23,2	20	24,4	7	8,5
11.	Perasaan gelisah	33	40,2	31	37,8	8	9,8	10	12,2
12.	Kehilangan minat	45	54,9	24	29,3	10	12,2	3	3,7
13.	Keragu-raguan	40	48,8	22	26,8	15	18,3	5	6,1
14.	Perasaan Insecure	41	50,0	13	15,9	25	30,5	3	3,7
15.	Perasaan kekurangan energi	45	54,9	26	31,7	7	8,5	4	4,9
16.	Perubahan pola tidur	34	41,5	25	30,5	18	22,0	5	6,1
17.	Perasaan marah	37	45,1	32	39,0	11	13,4	2	2,4
18.	Perubahan dalam nafsu makan	40	48,8	23	28,0	14	17,1	5	6,1
19.	Sulit berkonsentrasi	33	40,2	31	37,8	13	15,9	5	6,1
20.	Perasaan lelah	25	30,5	35	42,7	16	19,5	6	7,3
21.	Kehilangan minat terhadap seks	51	62	10	12,2	11	13,4	10	12,2

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa pada pertanyaan gejala depresi dengan menggunakan kuesioner dengan gejala depresi minimal atau tidak mengalami depresi terdapat pada jawaban yang paling banyak ada pertanyaan nomor 9 yaitu perasaan ingin bunuh diri dengan jumlah responden sebanyak 60 mahasiswa dengan presentase sebesar 73,2%, selanjutnya jawaban responden yang mengalami gejala depresi ringan terbanyak terdapat pada nomor 6 yaitu perasaan dihukum sebanyak 73 mahasiswa dengan presentase 89,0%, lalu terdapat juga gejala depresi sedang terbanyak pada pertanyaan nomor 14 yaitu merasa insecure sebanyak 25 mahasiswa dengan presentase 30,5% sedangkan pertanyaan dengan gejala depresi berat paling banyak adalah pertanyaan nomor 1 yaitu perasaan sedih yang terus menerus dengan jumlah sebanyak 15 dengan presentase 13,3%.

Table 5.7

**Distribusi Gejala Depresi Responden di
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI Tahun 2023**

Gejala Depresi	n	%
Depresi Minimal	28	34,1
Depresi Ringan	21	25,6
Depresi Sedang	21	25,6
Depresi Berat	12	14,6
Total	82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 82 mahasiswa, yang memiliki gejala depresi minimal sebanyak 28 mahasiswa (34,1%), yang memiliki gejala depresi ringan dan gejala depresi sedang masing-masing sebanyak 21 mahasiswa (25,6%), dan yang memiliki gejala depresi berat sebanyak 12 mahasiswa (14,6%).

b. Perhatian Dalam Penggunaan Media Sosial

Table 5.8
Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Jawaban Perhatian
dalam Penggunaan Media Sosial di Fakultas Kesehatan
Masyarakat UMI Tahun 2023

No.	Pernyataan	Sangat Setuju		Setuju		Tidak Setuju		Sangat Tidak Setuju	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Senang berkomunikasi lewat media social	42	51,2	38	46,3	2	2,4	0	0
2.	Saat bermain media social mood menjadi lebih baik	23	28,0	51	62,2	6	7,3	2	2,4
3.	Merasa bosan bermain media social	24	29,3	47	57,3	9	1,0	2	2,4
4.	Bermain HP pada saat jam kuliah	16	19,5	23	28,0	41	50,0	2	2,4
5.	Merasa ada yang kurang apabila tidak mengakses media social	24	29,3	42	51,2	12	4,6	4	4,9

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa pada perhatian dalam penggunaan media sosial pertanyaan dengan jawaban sangat setuju terbanyak adalah pertanyaan nomor

1 yaitu senang berkomunikasi lewat media sosial dengan jumlah responden 42 mahasiswa dengan presentase 51,2%, selanjutnya terdapat jawaban setuju terbanyak adalah nomor 2 yaitu saat bermain media sosial mood menjadi lebih baik dengan jumlah responden sebanyak 51 mahasiswa dengan presentase 62,2%, lalu jawaban tidak setuju terbanyak adalah pertanyaan nomor 4 yaitu bermain HP pada saat jam kuliah dengan jumlah responden sebanyak 41 mahasiswa dengan presentase 50,0% sedangkan jawaban sangat tidak setuju terbanyak adalah nomor 5 yaitu merasa ada yang kurang apabila tidak mengakses media sosial dengan jumlah responden 4 mahasiswa dengan presentase 4,9%.

Table 5.9

Distribusi Perhatian dalam Penggunaan Media Sosial di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI Tahun 2023

Perhatian dalam Penggunaan Media Sosial	n	%
Baik	4	4,9
Kurang Baik	78	95,1
Total	82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 82 mahasiswa, yang memiliki perhatian dalam penggunaan media social kurang baik sebanyak 78 mahasiswa (95,1%) dan perhatian dalam penggunaan media social baik sebanyak 4 mahasiswa (4,9%).

c. Penghayatan dalam Penggunaan Media Sosial

Table 5.10

Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Jawaban Penghayatan dalam Penggunaan Media Sosial di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI Tahun 2023

No.	Pernyataan	Sangat Setuju		Setuju		Tidak Setuju		Sangat Tidak Setuju	
		n	%	n	%	n	%	n	%
A.	Banyak manfaat yang didapat saat bermain media social	40	48,8	40	48,8	1	1,2	1	1,2
B.	Berkomunikasi lewat media social sangat mudah daripada berkomunikasi secara langsung	26	31,7	40	48,8	15	18,3	1	1,2
C.	Suka update status di media social	11	13,4	37	45,1	29	35,4	5	6,1
D.	Media social adalah tidak lebih dari alat untuk memudahkan berkomunikasi	22	26,8	43	52,4	15	18,3	2	2,4
E.	Bercerita melalui media social sering membuat banyak kesalahpahaman	28	34,1	47	57,3	7	8,5	0	0

F.	Saya bermain internet bukan hanya untuk berkomunikasi saja	28	34,1	48	58,5	5	6,1	1	1,2
G.	Saya lebih senang berdiskusi secara tatap muka	22	26,8	49	59,8	10	12,2	1	1,2

Sumber : Data Primer

Tabel 5.10 menunjukkan bahwa pada penghayatan dalam penggunaan media sosial pertanyaan dengan jawaban sangat setuju terbanyak adalah pertanyaan nomor 1 yaitu banyak manfaat yang didapat saat bermain media sosial dengan jumlah responden 40 mahasiswa dengan presentase 48,8%, selanjutnya terdapat jawaban setuju terbanyak adalah nomor 7 yaitu saat lebih senang berdiskusi secara tatap muka dengan jumlah responden sebanyak 49 mahasiswa dengan presentase 59,8%, sedangkan jawaban tidak setuju dan sangat tidak setuju terbanyak adalah pertanyaan nomor 3 yaitu suka update status di media sosial dengan jumlah responden sebanyak 29 mahasiswa dengan presentase 35,4% dan 5 mahasiswa dengan presentase 6,1%.

Table 5.11

Distribusi Penghayatan dalam Penggunaan Media Sosial di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI Tahun 2023

Penghayatan dalam Penggunaan Media Sosial	n	%
Baik	81	98,8
Kurang Baik	1	1,2
Total	82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa dari 82 mahasiswa, yang memiliki penghayatan dalam penggunaan media social baik sebanyak 81 Mahasiswa (98,8%) dan penghayatan dalam penggunaan media social kurang baik sebanyak 1 mahasiswa (1,2%).

d. Durasi dalam Penggunaan Media Sosial

Table 5.12
Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Jawaban Durasi dalam Penggunaan Media Sosial di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI Tahun 2023

Durasi dalam Penggunaan Media Sosial	n	%
≥3 jam dalam sehari	49	59,8
<3 jam dalam sehari	33	40,2
Total	82	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 5.12 menunjukkan bahwa durasi dalam penggunaan media sosial pertanyaan dengan jawaban durasi penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari sebanyak 49 mahasiswa dengan presentase 59,8% sedangkan jawaban durasi dalam penggunaan media sosial kurang dari 3 jam dalam sehari sebanyak 33 mahasiswa dengan presentase 40,2%.

Table 5.13
Distribusi Durasi dalam Penggunaan Media Sosial di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI Tahun 2023

Durasi dalam Penggunaan Media Sosial	n	%
Lama	49	59,8
Normal	33	40,2
Total	82	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.13 menunjukkan bahwa dari 82 mahasiswa, yang menggunakan durasi dalam penggunaan media social lama sebanyak 49 Mahasiswa (59,8%) dan yang menggunakan durasi dalam penggunaan media social normal sebanyak 33 Mahasiswa (40,2%).

e. Frekuensi dalam Penggunaan Media Sosial

Table 5.14
Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Jawaban Frekuensi
dalam Penggunaan Media Sosial di Fakultas Kesehatan
Masyarakat UMI Tahun 2023

No.	Pernyataan	Rendah		Rata-rata		Tinggi		Sangat Tinggi	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Saat berada dirumah duduk diam	15	18,3	8	9,8	7	8,5	52	63,4
2.	Saat menonton TV, berita, sepak bola, film, olahraga, dll.	28	34,1	8	9,8	20	24,4	26	31,7
3.	Ketika sedang mendengarkan music, radio, ceramah agama, dll.	34	41,5	7	8,5	18	22,0	23	28,0
4.	Saat berada di tempat tidur, dan akan tidur.	17	20,7	12	14,6	13	15,9	40	48,8
5.	Saat bersama teman/keluarga/rekan bersenang-senang.	32	39,0	11	13,4	19	24,4	20	24,4
6.	Saat menjadi penumpang di dalam mobil/bus/kareta minimal 2 menit.	36	43,9	18	22,0	12	14,6	16	19,5
7.	Saat sedang menunggu seseorang (teman) baik dirumah mereka atau di	19	23,2	24	29,3	13	15,6	26	31,7

	tempat yang telah di atur sebelumnya.								
8.	Saat berada di tempat memperbaiki mobil/peralatan rumah tangga, dll.	34	41,5	17	20,7	13	15,9	18	22,0
9.	Ketika sedang menunggu bos Anda di kantornya selama minimal 2 menit ketika dia tidak memperhatikan Anda	35	42,7	19	23,2	13	15,9	15	18,3
10.	Ketika Anda sedang online melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan sekolah atau pekerjaan misalnya, proyek, pekerjaan rumah.	30	36,6	17	20,7	14	17,1	21	25,6
11.	Ketika Anda berada di seminar/workshop atau program pelatihan.	39	47,6	24	29,3	9	11,0	10	12,2
12.	Saat Anda sedang mengerjakan tugas sekolah atau pekerjaan di rumah	28	34,1	22	26,8	13	15,9	19	23,2
13.	Menonton video ceramah terkait akademik atau yang terkait dengan pekerjaan	36	43,9	18	22,0	11	13,4	17	20,7
14.	Saat Anda berada di kelas menerima ceramah	45	54,9	14	17,1	8	9,8	15	18,3
15.	Saat Anda membaca di perpustakaan untuk tujuan akademis misalnya,	40	48,8	20	24,4	8	9,8	14	17,1

	teks yang direkomendasikan untuk kelas								
16.	Saat Anda pergi ke stadion untuk menonton sepak bola, bola basket, dll.	44	53,7	12	14,6	14	17,1	12	14,6
17.	Saat Anda berada di pertemuan sosial seperti upacara pernikahan, pesta ulang tahun, resepsi dll	34	41,5	20	24,4	15	18,3	13	15,9
18.	Ketika Anda pergi ke gedung bioskop untuk menonton film	48	58,5	11	13,4	12	14,6	11	13,4
19.	Saat Anda sedang rapat	45	54,9	16	19,5	10	12,2	11	13,4
20.	Saat Anda sedang duduk di tempat ibadah (misalnya, gereja, masjid) dan kegiatan seperti khotbah atau doa belum memulai	50	61,0	14	17,1	7	8,5	11	13,4
21.	Ketika Anda perlu mengurangi tekanan mental Anda	24	29,3	21	25,6	16	19,5	21	25,6
22.	Ketika Anda ingin mengurangi tekanan dari rutinitas harian Anda	27	32,9	18	22,0	10	12,2	27	32,9
23.	Ketika Anda mengalami banyak stress	25	30,5	16	19,5	14	17,1	27	32,9
24.	Ketika Anda mencoba untuk melupakan tantangan keuangan Anda	27	32,9	15	18,3	12	14,6	28	34,1

25.	Ketika Anda perlu mengurangi stres emosional Anda	29	35,4	13	15,9	11	13,4	29	35,4
26.	Ketika Anda perlu menemukan orang yang sudah lama tidak Anda temui	30	36,6	20	24,4	13	15,9	19	23,2
27.	Ketika Anda perlu mencari tahu lebih banyak tentang orang yang Anda temui secara offline	28	34,1	18	22,0	20	24,4	16	19,5
28.	Ketika Anda perlu berkomunikasi dengan keluarga dan teman Anda	22	26,8	14	17,1	15	18,3	31	37,8
29.	Ketika Anda perlu mempertahankan kontak dengan teman yang sudah ada	18	22,0	20	24,4	7	8,5	37	45,1

Sumber : Data Primer

Tabel 5.14 menunjukkan bahwa pada frekuensi dalam penggunaan media sosial pertanyaan dengan kategori rendah terbanyak adalah pertanyaan nomor 1 yaitu saat sedang duduk ditempat ibadah(umum) dengan jumlah responden 20 mahasiswa dengan presentase 61,0%, selanjutnya terdapat kategori rata-rata terbanyak adalah nomor 7 dan 11 yaitu saat sedang menunggu teman baik dirumah atau penggunaan saat relaksasi dan waktu bebas serta ketika berada di dalam seminar atau berakitan dengan akademik dengan presentase 29,3%, lalu jawaban kategori tinggi terbanyak adalah pertanyaan nomor 2 dan 27 yaitu saat menonton TV atau penggunaan saat relaksasi dan waktu bebas serta ketika mencari tahu lebih banyak tentang orang lain atau saat berkaitan dengan motivasi dengan jumlah responden sebanyak 20 mahasiswa dengan presentase 24,4% sedangkan jawaban kategori sangat tinggi terbanyak adalah nomor 1

yaitu saat berada dirumah atau penggunaan saat relaksasi dan waktu bebas dengan jumlah responden 52 mahasiswa dengan presentase 63,4%.

Table 5.15
Distribusi Frekuensi dalam Penggunaan Media Sosial di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI Tahun 2023

Frekuensi dalam Penggunaan Media Sosial	n	%
Rendah	24	29,3
Rata-rata	31	37,8
Tinggi	19	23,2
Sangat Tinggi	8	9,8
Total	82	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.15 menunjukkan bahwa dari 82 mahasiswa, yang menggunakan frekuensi dalam penggunaan media social rendah sebanyak 24 Mahasiswa (29,3%), yang menggunakan frekuensi dalam penggunaan media social rata-rata sebanyak 31 Mahasiswa (37,8%), yang menggunakan frekuensi dalam penggunaan media social tinggi sebanyak 19 mahasiswa (23,2%) dan frekuensi dalam penggunaan media social sangat tinggi sebanyak 8 Mahasiswa (9,8%).

3. Analisis Bivariat

Pada tahap ini digunakan analisis hubungan antara variable independen dan variable dependen disajikan secara sistematis seperti berikut ini:

a. Hubungan Antara Perhatian dalam Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi

Table 5.16
Distribusi Perhatian dalam Penggunaan Media Sosial
Dengan Gejala Depresi di FKM UMI Tahun 2023

Perhatian dalam Penggunaan Media Sosial	Gejala Depresi										p Value
	Minimal		Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	
Kurang Baik	26	33,3	21	26,9	20	25,6	11	14,1	78	100	0,638
Baik	2	50,0	0	0,0	1	25,0	1	25,0	4	100	
Total	28	34,1	21	25,6	21	25,6	12	14,6	82	100	

Sumber : Data Primer 2023

Table 5.16 menunjukkan bahwa perhatian dalam penggunaan media social adalah mayoritas kurang baik dengan gejala depresi berat sebanyak 11 mahasiswa dengan presentase 14,1% sedangkan perhatian dalam penggunaan media social baik dengan gejala depresi minimal sebanyak 2 mahasiswa dengan presentase 50,0%.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p value dari hasil penelitian ini adalah perhatian dalam penggunaan media social sebesar 0,638. Artinya bahwa nilai $0,638 > \alpha = 0,05$. Maka untuk hubungan perhatian dalam penggunaan media social dengan gejala depresi, H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara hubungan perhatian dalam penggunaan media social dengan gejala depresi pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat angkatan 2019 dan 2020.

b. Hubungan Antara Penghayatan dalam Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi

Table 5.17
Distribusi Penghayatan dalam Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi di FKM UMI Tahun 2023

Penghayatan dalam Penggunaan Media Sosial	Gejala Depresi										p Value
	Minimal		Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	
Baik	27	33,3	21	25,9	21	25,9	12	14,8	81	100	0,582
Kurang Baik	1	100	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	100	
Total	28	34,1	21	25,6	21	25,6	12	14,6	82	100	

Sumber : Data Primer 2023

Table 5.17 menunjukkan bahwa penghayatan dalam penggunaan media social adalah mayoritas baik dengan gejala depresi minimal sebanyak 27 mahasiswa dengan presentase 33,3% sedangkan penghayatan dalam penggunaan media social kurang baik dengan gejala depresi minimal sebanyak 1 mahasiswa dengan presentase 34,1%.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p value dari hasil penelitian ini adalah perhatian dalam penggunaan media social sebesar 0,582. Artinya bahwa nilai $0,582 > \alpha = 0,05$. Maka untuk hubungan perhatian dalam penggunaan media social dengan gejala depresi, H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara hubungan perhatian dalam penggunaan media social dengan gejala depresi pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat angkatan 2019 dan 2020.

c. Hubungan Antara Durasi dalam Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi

Table 5.18
Distribusi Hubungan Durasi dalam Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi di FKM UMI Tahun 2023

Durasi dalam Penggunaan Media Sosial	Gejala Depresi										p Value
	Minimal		Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	
Lama	24	49,0	5	10,2	18	36,7	2	4,1	21	100	0,000
Normal	4	12,1	16	48,5	3	9,1	10	30,3	12	100	
Total	28	34,1	21	25,6	21	25,6	12	14,6	82	100	

Sumber : Data Primer 2023

Table 5.18 menunjukkan bahwa durasi dalam penggunaan media social adalah mayoritas lama dengan gejala depresi minimal sebanyak 24 mahasiswa dengan presentase 49,0% sedangkan durasi dalam penggunaan media social normal dengan gejala depresi sedang sebanyak 3 mahasiswa dengan presentase 9,1%.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p value dari hasil penelitian ini adalah durasi dalam penggunaan media social sebesar 0,000. Artinya bahwa nilai $0,000 < \alpha = 0,05$. Maka untuk hubungan durasi dalam penggunaan media social dengan gejala depresi, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan yang bermakna antara hubungan durasi dalam penggunaan media social dengan gejala depresi pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat angkatan 2019 dan 2020.

d. Hubungan Antara Frekuensi dalam Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi

Table 5.19
Distribusi Frekuensi dalam Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi di FKM UMI Tahun 2023

Frekuensi dalam Penggunaan Media Sosial	Gejala Depresi										p Value
	Minimal		Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	
Rendah	16	66,7	3	12,5	3	12,5	2	8,3	24	100	0,001
Rata-rata	6	19,4	13	41,9	8	25,8	4	12,9	31	100	
Tinggi	6	31,6	3	15,8	8	42,1	2	10,5	19	100	
Sangat Tinggi	0	0,0	2	25,0	2	25,0	4	50,0	8	100	
Total	28	34,1	21	25,6	21	25,6	12	14,6	82	100	

Sumber : Data Primer

Table 5.19 menunjukkan bahwa frekuensi dalam penggunaan media social adalah mayoritas rendah dengan gejala depresi minimal sebanyak 16 mahasiswa dengan presentase 66,7% sedangkan frekuensi dalam penggunaan media social sangat tinggi dengan gejala depresi berat sebanyak 4 mahasiswa dengan presentase 50,0%.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p value dari hasil penelitian ini adalah frekuensi dalam penggunaan media social sebesar 0,001. Artinya bahwa nilai $0,001 < \alpha = 0,05$. Maka untuk hubungan frekuensi dalam penggunaan media social dengan gejala depresi, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan yang bermakna antara hubungan frekuensi dalam penggunaan media social dengan gejala depresi pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat angkatan 2019 dan 2020.

C. Pembahasan

Karakteristik responden pada hasil penelitian dan pengolahan data yang telah disajikan dalam pembahasan ini, penggunaan media sosial yang paling tinggi didominasi pada umur 22 tahun sebanyak 29 mahasiswa, pada usia 21 tahun juga penggunaan pada media sosial tinggi sebanyak 28 mahasiswa, terdapat juga usia 20 tahun sebanyak 19 mahasiswa dan usia lebih dari 23 tahun sebanyak 6 mahasiswa. University of Pennsylvania menemukan bahwa tingginya tingkat depresi pada mahasiswa dengan usia 18-22 tahun dikarenakan tingginya tingkat penggunaan media sosial, bahkan mahasiswa menjadi salah satu kelompok pengguna aktif media sosial sekaligus usia terbanyak pengguna media sosial.

Intensitas penggunaan media sosial lebih banyak diakses oleh perempuan yaitu sebanyak 57 mahasiswa sedangkan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 mahasiswa. Hal tersebut disebabkan karena perempuan berinteraksi di media sosial untuk bersosialisasi dan komunikasi, menghabiskan waktu untuk menulis chat atau story, sedangkan laki-laki lebih sedikit menggunakan media sosial karena lebih memilih bermain game (Fitri & Lucy, 2019).

Pada penelitian ini angkatan 2019 sebanyak 47 mahasiswa, hal itu disebabkan karena gejala depresi lebih besar timbulnya salah satunya pengerjaan skripsi yang membuatnya sulit tidur dan mudah lelah. Dibandingkan dengan angkatan 2020 sebanyak 35 mahasiswa, angkatan 2020 yang dapat dipengaruhi oleh banyaknya tugas.

Jenis media sosial sangat banyak dan bervariasi dan yang banyak diminati adalah twitter, instagram dan whatsapp, dan dari hasil penelitian jumlah media sosial yang digunakan mahasiswa paling banyak sebanyak 2-3 media sosial yaitu sebanyak 37 mahasiswa yang dimana jenis media sosial yang sering digunakan dan diakses adalah WhatsApp, Instagram dan Facebook, lebih dari 3 media sosial juga terdapat 36 mahasiswa sedangkan yang hanya menggunakan 1 media sosial sebanyak 9 mahasiswa.

1. Hubungan antara Perhatian dalam Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat

Perhatian merupakan ketertarikan individu terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya dan akan jauh lebih kuat dan intensif dibandingkan dengan aktivitas lain yang tidak menimbulkan minat tertentu. Apabila seseorang memiliki perhatian atau minat pada saat mengakses media sosial yang mereka gemari, individu tersebut dapat menikmati aktivitas saat mengakses media sosial tersebut. Perhatian tersebut cenderung bersifat menunjukkan hal yang menjadi keinginan individu ketika mengakses media sosial (Indrawati & Nuswantoro, 2021).

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diperoleh bahwa dari 82 mahasiswa, 16 mahasiswa (33,3%) mengalami gejala depresi minimal atau tidak depresi namun perhatian dalam penggunaan media sosial kurang baik. Hal tersebut disebabkan karena ketika mengakses media sosial sesuai dengan minatnya. Media sosial contohnya YouTube karena memberikan kemudahan dalam mengakses informasi, menemukan ide-ide baru atau inspirasi, dapat digunakan untuk mengisi waktu luang, dapat mengikuti berita dan kejadian terkini, juga untuk menonton video dan lainnya (Dukungan et al., 2022). Menurut teori uses and gratifications a perhatian

penggunaan (uses) isi media untuk mendapatkan pemuasan (gratification) terhadap kebutuhan seseorang, yang mana dalam teori ini khalayak yang aktif, secara sengaja menggunakan media untuk memenuhi kebutuhannya.

Mahasiswa yang mengalami gejala depresi ringan sebanyak 21 orang (26,9%) dengan perhatian dalam penggunaan media sosial kurang baik disebabkan karena minatnya dalam menggunakan media sosial semakin cenderung mengikuti hal-hal yang mereka gemari. Teori yang mendasari penggunaan media sosial adalah Uses and Gratification Theory (UGT) atau teori penggunaan dan pemenuhan kepuasan. Dalam teori UGT dijelaskan bahwa perilaku penggunaan media sosial didasarkan pada adanya keinginan untuk memenuhi kepuasan atau kebutuhan si pengguna. Kebutuhan atau keinginan berkaitan dengan tujuan penggunaan media sosial (Sartika, 2019).

Gejala depresi sedang didapatkan dari hasil penelitian ini yaitu sebanyak 20 mahasiswa (25,6%) dengan perhatian dalam penggunaan media sosial kurang baik. Merasa ada yang kurang apabila tidak mengakses media sosial menjadi penyebab mahasiswa kecanduan menggunakan media sosial. Namun semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula peluang untuk mendapatkan pengalaman negatif di media sosial. Diantara pengalaman negatif tersebut adalah masalah interaksi sosial dalam hubungan di media sosial yang mengarahkan pada depresi (Shensa et.al, 2018).

Perhatian dalam penggunaan media sosial kurang baik dengan gejala depresi berat sebanyak 11 mahasiswa (14,1%). Penggunaan media sosial yang kurang bijak dapat menurunkan kemampuan interaksi sosial mahasiswa yang berujung pada sikap

apatis. Teori ketergantungan media menyatakan bahwa semakin seseorang tergantung pada suatu media untuk memenuhi kebutuhannya, maka media tersebut menjadi penting dan sering untuk digunakan. Ketika mahasiswa dengan tingkat penggunaan media sosialnya tinggi, maka interaksi sosialnya bersifat tak langsung, sosiabilitasnya cenderung rendah, kepekaan sosialnya cenderung rendah.

Intensitas penggunaan media sosial dalam perhatian menggunakan media sosial kategori baik juga didapatkan hasil penelitian dengan gejala depresi minimal yaitu sebanyak 2 mahasiswa (50%), dalam hal ini ketika menggunakan media sosial mereka senang berkomunikasi lewat media sosial dan moodnya menjadi lebih baik. Sedangkan mengapa masih terdapat 1 mahasiswa (25%) yang memiliki perhatian dalam menggunakan media sosial baik namun mengalami gejala depresi berat karena dipengaruhi oleh jenis kelamin. Perubahan hormon yang di alami perempuan akan membuatnya moodnya berubah-ubah.

Perempuan lebih banyak menggunakan Whatsapp dan Instagram untuk kebutuhan interaksi sosial, membuat vlog atau konten video sehingga lebih banyak menggunakan media sosial sebagai hiburan bahkan tempat berbagi cerita kehidupan sehari-harinya, sedangkan laki-laki lebih sering menggunakan Youtube dan Whatsapp untuk mencari informasi terkait hobi dan kebutuhan interaksi sosial. Menurut Palmgreen (1994:27), Gratification Sought adalah kepuasan yang dicari atau diinginkan pengguna ketika menggunakan suatu jenis media tertentu. Dengan kata lain, pengguna akan memilih atau tidak suatu media tertentu dipengaruhi oleh sebab-sebab tertentu, yaitu didasari motif pemenuhan sejumlah kebutuhan yang ingin dipenuhi.

Perhatian dalam penggunaan media sosial oleh mahasiswa dikategorikan baik karena penggunaannya sudah tepat sehingga jauh dari timbulnya gejala depresi. Salah satunya ialah penggunaan media sosial yang membuat mood seseorang menjadi lebih baik, sedangkan mayoritas mahasiswa pada penelitian ini menunjukkan bahwa perhatian dalam menggunakan media sosial kurang baik, hal tersebut disebabkan karena ketika perhatiannya kurang baik maka individu akan semakin ketergantungan dalam menggunakan media sosial. Ketergantungan dalam menggunakan media sosial dapat memicu terjadinya gejala depresi namun pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara perhatian dalam penggunaan media sosial dengan gejala depresi pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat angkatan 2019 dan 2020.

Hasil yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan pada 358 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dengan hasil penelitian menggambarkan bahwa terdapat adanya pengaruh negative antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental dengan sig 0,000. Nilai korelasi sebesar 0,412.. Hal tersebut menggambarkan bahwa ketika perhatian seseorang dalam menggunakan media sosial kurang baik maka seseorang dapat membatasi dirinya dalam penggunaan media sosial (Taqwa, 2018).

Adapun penelitian yang tidak sejalan yaitu penelitian yang dilakukan pada 207 mahasiswa/i tingkat akhir kurikulum modul terintegrasi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Instrumen yang digunakan yaitu SONTUS dan BDI-II dengan hasil intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan derajat gejala depresi pada mahasiswa kedokteran kurikulum modul terintegrasi (Handikasari et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung serta hasil penelitian sebelumnya, peneliti menarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan perhatian dalam penggunaan media sosial dengan gejala depresi.

2. Hubungan Penghayatan dalam Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Masyarakat

Penghayatan yaitu pemahaman dan penyerapan terhadap informasi adanya usaha individu memanfaatkan sajian informasi maupun memanfaatkan isi dari media sosial tersebut. Individu suka meniru, mempraktikkan bahkan terpengaruh hal atau informasi yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata (Al Aziz, 2020).

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diperoleh bahwa dari 82 mahasiswa, 27 mahasiswa (33,3%) mengalami gejala depresi minimal dengan penghayatan dalam penggunaan media sosial baik, hal tersebut disebabkan oleh mahasiswa banyak mendapat manfaat saat mengakses media sosial contohnya media sosial Instagram yang membuat mereka tetap senang dan ketika mengaksesnya mereka tidak merasa bahwa lebih buruk daripada orang lain. Media sosial merupakan sarana yang sempurna untuk menampilkan atau menunjukkan kebolehan diri. Pengguna media sosial secara selektif memilih konten yang akan disebarkannya agar sesuai dengan citra diri ideal menurut masing-masing pengguna (Rosenberg & Egbert, 2019).

Terdapat juga 21 mahasiswa (25,9%) mengalami gejala depresi ringan namun penghayatan dalam penggunaan media sosial kategori

baik, hal itu disebabkan karena ada yang senang berdiskusi secara tatap muka dan ada juga yang tidak senang bertemu secara langsung karena insecure terhadap dirinya. Meskipun perbandingan dapat memacu perbaikan diri untuk menjadi lebih baik dari yang dibandingkan, namun perbandingan lebih sering menyebabkan merasa rendah diri atau insecure, dan menilai diri sendiri dengan pandangan negatif (Vogel et al., 2018).

Intensitas penggunaan media sosial dengan penghayatan dalam penggunaan media sosial kategori baik juga didapatkan hasil penelitian dengan gejala sedang sebanyak 21 mahasiswa (25,9%), dalam hal ini mahasiswa kurang baik dalam memanfaatkan media sosial yang mereka akses atau gunakan. Suka mengupdate status di media sosial bahkan berkomunikasi lewat media sosial daripada berkomunikasi secara langsung dengan gejala depresi yang akan timbul karena merasa ada perubahan pada penampilan yang kelihatan tidak menarik. Ketika remaja dengan tingkat penggunaan media sosialnya tinggi, interaksi sosialnya bersifat tak langsung, sosiabilitasnya cenderung rendah, kepekaan sosialnya cenderung rendah (Pratama, 2019).

Gejala depresi berat namun penghayatan dalam menggunakan media sosial baik ditemukan pada penelitian ini sebanyak 12 mahasiswa (14,8%). Hal tersebut disebabkan karena memahami dan memanfaatkan media sosial yang masih kurang bijak. Bersikap bijak dalam hal ini yaitu ketika menyebarkan informasi mengenai kehidupan

pribadi yang tidak menimbulkan perbandingan diri dengan orang lain. Melihat konten pengguna lainnya kemudian mengarah kepada membandingkan dengan konten sendiri atau dengan keadaan diri sendiri yang berbeda dari yang telah dilihat. Perbandingan yang muncul dalam media sosial adalah perbandingan antara kelemahan diri dengan kelebihan yang dimiliki oleh pengguna media sosial lainnya (Vogel,2019).

Penghayatan dalam menggunakan media sosial kurang baik ditemukan sebanyak 1 mahasiswa (100%) dengan gejala depresi minimal. Hal tersebut disebabkan oleh mahasiswa tidak memanfaatkan media sosial dengan baik. Hubungan intensitas penggunaan media sosial secara tidak langsung menjadi penyebab utama permasalahan dalam penelitian ini dan bisa saja mempengaruhi gejala depresi, tetapi jika penggunaannya melakukan perbandingan sosial dan adanya interaksi negatif. Hal tersebut dapat mengarah pada evaluasi diri negatif yang berdampak pada menurunnya rasa percaya diri dan cenderung menarik diri, pada akhirnya membuat individu tersebut merasa terisolasi dan tertekan. Perasaan negatif yang terus dirasakan atau menumpuk dapat menimbulkan depresi.

Menurut teori Lattacher & Wdowiak, manfaat penggunaan media sosial dapat berdampak buruk karena dapat menurunkan tingkat produktivitas seseorang. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan seseorang yang akan mengesampingkan apa yang harus dikerjakan

ketika mengakses media sosial.

Hasil yang didapatkan dari uji Chi-Square bahwa tidak ada hubungan antara penghayatan dalam penggunaan media sosial dengan gejala depresi pada mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2019 dan 2020. Penghayatan dalam media sosial dalam hal ini yaitu cara individu menerima informasi yang diperoleh dari aktivitas media sosial. Setiap individu memiliki daya dan upaya dalam menghayati dan menerima suatu informasi yang dapat terserap dalam menggunakan media sosial (Astuti, 2021). Memanfaatkan media sosial juga termasuk dalam penghayatan dalam penggunaan media sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sitepu et al., 2022) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara penghayatan dalam penggunaan media sosial dengan derajat depresi ($p=0,882$; $r=0,015$). Pada penelitian oleh Puukko dkk di Finlandia menyatakan bahwa tidak ditemukan bukti dari hubungan penggunaan media sosial dengan gejala depresi, justru gejala depresilah yang diprediksi meningkatkan penggunaan media sosial.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung serta hasil penelitian sebelumnya, peneliti menarik kesimpulan bahwa semakin baik seseorang dalam memanfaatkan media sosial maka akan semakin minim gejala depresi yang mereka rasakan.

3. Hubungan Durasi dalam Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Masyarakat

Durasi merupakan manifestasi dari seberapa lama, selang waktu, rentang waktu sesuatu yang berlangsung dalam mengakses media sosial dengan tujuan tertentu biasanya diukur per menit ataupun per jam (Kilamanca, 2019).

Berdasarkan dari hasil penelitian dari 82 mahasiswa, terdapat durasi dalam penggunaan media sosial lama tetapi berada di kategori gejala depresi minimal sebanyak 24 mahasiswa (49,0%). Hal tersebut disebabkan minat dan manfaat ketika menggunakan media sosial sesuai dengan keinginannya. *Self-awareness* atau kesadaran diri yang mengakibatkan durasi dalam penggunaan media sosial tetapi mengalami gejala depresi minimal karena kemampuan seseorang dalam memahami perasaan, pikiran, serta evaluasi diri. Sehingga hal tersebut membantu seseorang dalam memahami kekuatan, kelemahan, dorongan, hingga nilai yang ada di dalam dirinya sendiri dan juga orang lain.

Penggunaan durasi dalam menggunakan media sosial lama dan mengalami gejala depresi sedang sebanyak 18 mahasiswa (36,7%). Penyebabnya adalah lama durasi seseorang menghabiskan waktu menelusuri media sosial yang mereka minati yang akan mengalami timbulnya proses perbandingan sosial dan akan menghasilkan efek negatif terhadap suasana perasaan yang mereka rasakan. Menurut Del Bario (dalam Anggi, 2012) intensitas penggunaan media sosial dapat terlihat dengan lamanya durasi pemakaian dengan menghitung lamanya individu ketika menggunakan media sosial Instagram.

Durasi dalam penggunaan media sosial normal tetapi mengalami gejala depresi berat sebanyak 10 mahasiswa (30,3%). Hal tersebut karena durasi penggunaan media mengacu kepada waktu yang digunakan setiap kali menggunakan

media. Ada kalanya setiap kali seseorang menggunakan media, ia hanya menggunakannya sebentar saja, tetapi ada kalanya juga cukup lama. Lama waktu yang dibutuhkan saat menggunakan media menunjukkan derajat kebutuhan dan ketergantungan terhadap media. Sedangkan terdapat pula durasi dalam penggunaan media sosial normal tetapi mengalami gejala depresi ringan sebanyak 16 mahasiswa (48,5%). Penyebabnya yaitu seringkali ketika menggunakan media sosial pengguna secara tidak sadar melupakan waktunya karena terlalu menikmati sehingga gejala utama yang sering muncul ialah merasa kecewa terhadap dirinya sendiri yang bisa saja terjadi karena melihat prestasi yang dimiliki oleh orang lain.

Teori yang sejalan dengan hasil penelitian yaitu menurut Andarwati dan Sankarto (2005) bahwa durasi diartikan dalam satuan kurun waktu tertentu (menit dan jam). Sehingga durasi penggunaan media sosial dapat diukur dari seberapa lama waktu yang dihabiskan seseorang dalam mengakses media sosial. Semakin lama waktu yang digunakan seseorang dalam mengakses media sosial, maka semakin tinggi pula durasi penggunaan media tersebut. Sebaliknya, jika waktu yang digunakan dalam mengakses media memerlukan waktu yang sebentar, maka semakin rendah pula durasi yang digunakan oleh pengguna dalam mengakses media sosialnya.

Melalui media sosial, seseorang dapat menciptakan profil yang diinginkan atau yang dipikirkan sesuai dengan dirinya bahkan mahasiswa yang menggunakan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan gejala depresi seperti mengalami kecanduan yang dapat menyebabkan timbulnya masalah psikis kestabilan mental emosional, seperti depresi, kecemasan, stres, dan dapat mempengaruhi pola tidur.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada 84 mahasiswa di Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayanayang yang dimana berdasarkan hasil uji chi-square, responden yang menggunakan internet lebih dari 3 jam per hari secara signifikan lebih besar kemungkinannya mengalami kecemasan dibandingkan dengan yang kurang dari 3 jam per hari dengan OR 39,4 (95% CI = 10,856–142,817; $p = 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa responden yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari lebih besar kemungkinannya untuk mengalami kecemasan dibandingkan dengan responden lainnya (Wijayanti, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung serta hasil penelitian sebelumnya, peneliti menarik kesimpulan bahwa semakin lama seseorang dalam mengakses atau menggunakan media sosial maka akan semakin berat gejala depresi yang timbul namun sebaliknya apabila penggunaan media sosial dalam kategori normal dapat mengurasi gejala depresi yang mereka rasakan.

4. Hubungan Frekuensi dalam Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Masyarakat

Frekuensi merupakan banyaknya pengulangan perilaku atau perilaku yang dilakukan berulang-ulang baik disengaja maupun tidak disengaja. Frekuensi menunjuk pada sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau dengan waktu. Seringkali karena begitu menikmati menggunakan media sosial seseorang cenderung tidak bisa lepas dari penggunaannya sehingga berulang-ulang kali membuka situs media sosial yang digemari (Nisa, 2019).

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan oleh peneliti dapat

diperoleh bahwa dari 82 mahasiswa, 2 mahasiswa (8,3%) mengalami gejala depresi berat tetapi frekuensi penggunaan media sosialnya rendah, hal tersebut disebabkan oleh mengakses media sosial dimana saja dapat dilakukan setiap individu, baik itu penggunaan saat relaksasi dan ketika memiliki waktu luang namun pengulangan saat mengakses media dapat membuat seseorang kurang berkonsentrasi pada hal-hal yang mereka lakukan. Sulitnya berkonsentrasi disebabkan salah satunya karena kualitas tidur. Pada kondisi adanya gangguan tidur atau menurunnya kualitas tidur, maka kadar melatonin dan serotonin akan meningkat dan menimbulkan efek seperti mudah lemas, mengantuk, kecemasan, dan gangguan fungsi kognitif yaitu penurunan konsentrasi (Caesarridha, 2021).

Terdapat pula mahasiswa mengalami gejala depresi ringan dalam frekuensi penggunaan media sosial kategori rata-rata sebanyak 13 mahasiswa (41,9%). Hal tersebut dikarenakan ketika mengakses media sosial tidak secara berlebihan. Semakin banyak konten yang dilihat bisa menyebabkan pengguna membandingkan dirinya dengan pengguna lain. Hal ini tentu dapat menurunkan tingkat kepercayaan dirinya. Sementara itu, pengguna yang menggunakan media sosial seperti instagram dengan frekuensi rata-rata kemungkinan terjadinya membandingkan diri dengan orang lain juga akan kecil. Dengan begitu, tidak ada pengaruh yang diberikan pada kepercayaan dirinya (Khoerunnisa, R., Selian, M., Nurvikarahmi, 2021)

Intensitas penggunaan media sosial dalam frekuensi penggunaan media sosial kategori rata-rata juga didapatkan hasil penelitian dengan gejala depresi sedang yaitu sebanyak 8 mahasiswa (25,8%). Hal ini dikarenakan pengulangan yang sering dilakukan individu baik berada di dalam rumah maupun di tempat umum. Namun hal tersebut membuat individu menjadi ketergantungan dan kecanduan dalam penggunaannya. Cooper, 2000, menjelaskan bahwa kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Seseorang biasanya secara otomatis akan melakukan apa yang disukai pada kesempatan yang ada.

Mahasiswa dengan gejala depresi minimal tetapi frekuensi penggunaan media sosialnya tinggi sebanyak 6 mahasiswa (31,6%). Hal ini dikarenakan frekuensi penggunaan media sosial pada tingkat keseringan dalam menggunakan media. Tingkat keseringan ini bisa dilihat berdasarkan satuan hari, minggu, bulan dan sebagainya. Frekuensi penggunaan media sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Semakin sering seseorang menggunakan media menunjukkan semakin tinggi derajat kebutuhan maupun ketergantungan terhadap media (Syahreza & Tanjung, 2018).

Frekuensi dalam penggunaan media sosial kategori tinggi yang mengalami gejala depresi sedang sebanyak 8 mahasiswa (42,1%) Penggunaan sosial media jika dilakukan secara terus-menerus maka bisa membahayakan kesehatan mental, hal ini berkaitan dengan seperti

ada perasaan iri, tidak mampu dan kurang puas dengan hidup, dikarenakan melihat media sosial orang lain hal ini menjadi salah satu dampak yang terjadi akibat terlalu banyak dan lama dalam menggunakan sosial media secara pasif seperti melihat postingan pengguna lain. Maka hal negatifnya yang didapat pada remaja ini ialah krisis percaya diri pada dirinya sendiri, merasa bahwa yang dilihat di media sosial harus diikuti dan menjadikan hal tersebut sebagai contoh.

Frekuensi dalam penggunaan media sosial sangat tinggi dengan gejala depresi berat sebanyak 2 mahasiswa (50,0%). Akibat dari frekuensi penggunaan media sosial yang meningkat dapat menjadi stresor penyebab depresi. Frekuensi dalam penggunaan media sosial yang meningkat juga berkaitan dengan gangguan tidur. Waktu tidur yang singkat menimbulkan perasaan letih berkelanjutan, yang dapat mengganggu aktivitas fisik dan penerapan hidup sehat. Hal ini dapat membuat individu rentan mengalami gangguan mood, serta mengalami tingkat kecemasan dan depresi lebih tinggi (Priparty intan sukma, 2021).

Berdasarkan analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gejala depresi dengan penggunaan media social menggunakan uji chi-square didapatkan hasil *P* value 0,001 dimana diketahui bahwa $p < 0,05$. Hal tersebut disebabkan karena di dapatkan hasil bahwa frekuensi dalam penggunaan media sosial tinggi memicu gejala depresi sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

pada 250 mahasiswa di Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta diperoleh bahwa adanya hubungan positif antara frekuensi dalam penggunaan media social dengan tingkat depresi pada mahasiswa dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat depresi dan frekuensi dalam penggunaan media sosial dalam kategori sedang. Koefisien korelasi yang diperoleh 0,147 dengan probabilitas 0,02 ($p < 0,05$) dan koefisien determinasi sebesar (R^2) 2,2%. Semakin tinggi frekuensi penggunaan media sosial maka semakin tinggi tingkat depresi pada mahasiswa (Al Aziz, 2020).

Menurut peneliti, tren media social ini memunculkan beberapa dampak terhadap kehidupan masyarakat khususnya pada para remaja, terlebih lagi dilingkungan mahasiswa. Namun, penggunaan media social yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya membuat kecanduan. Ketergantungan menggunakan media sosial secara berulang-ulang dapat menimbulkan gejala-gejala depresi salah satunya yang paling besar yaitu gangguan kecemasan secara berlebihan terhadap penampilan dan sering merasa ingin selalu menangis terhadap hal-hal kecil.

Menurut The Graphic, Vizualitation Usability Center, the Georgia Institute of Technology dalam Qomariyah Nur Astutik, 2009: 46 pengguna internet menjadi tiga kategori berdasarkan intensitas internet yang digunakan: *Heavy Users* pengguna berat lebih dari 40 jam per

bulan; *Medium Users* pengguna sedang antara 10 sampai 40 jam per bulan; *Light Users* pengguna ringan kurang dari 10 jam per bulan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung serta hasil penelitian sebelumnya, peneliti menarik kesimpulan bahwa semakin rendah frekuensi dalam penggunaan media sosial akan semakin baik penggunaannya namun sebaliknya apabila semakin tinggi frekuensi pada saat menggunakan media sosial maka akan semakin ketergantungan seseorang sehingga menimbulkan gejala depresi yang tidak dapat mengontrol dirinya.