

# **BAB I**

## **PENGANTAR**

### **A. Latar Belakang**

Prevalensi depresi global pada mahasiswa cukup tinggi mencapai 28% (Puthran et al., 2016). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya tuntutan dari orang tua, tekanan akademik, masalah keuangan, masalah sosial/pribadi, serta kurangnya dukungan (Silva et al., 2017). Media sosial digunakan sebagai hiburan oleh mahasiswa yang dapat mengurangi stres, namun penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan depresi (Saadeh, 2020).

Depresi didefinisikan sebagai perubahan yang terjadi pada individu, ditandai dengan adanya persepsi negatif terhadap diri sendiri, perubahan suasana hati menjadi sedih dan kecewa, penurunan fungsi diri, munculnya keinginan untuk menghukum diri sendiri, serta perubahan tingkat aktivitas yang dapat mengalami penurunan atau peningkatan yang tidak rasional (Beck & Alford, 2009).

Depresi memberikan dampak negatif pada penderitanya. Beberapa dampak negatif dari depresi diantaranya menyebabkan kesulitan dalam hubungan interpersonal, sosial, dan juga dalam lingkungan kerja (Kaplan 1994; Davidson & Neale, 2001). Didukung oleh penelitian sebelumnya, depresi memberikan dampak negatif yang menyebabkan penurunan kualitas hidup, kecemasan, dan gangguan tidur (Ginting, 2021). Selain itu, depresi juga dapat menghambat kemampuan individu untuk berkonsentrasi, mengambil keputusan yang mana ini akan berdampak negatif pada karir atau prestasi akademik (Sihombing & Siagian, 2021).

Depresi tidak hanya berlangsung pada kalangan masyarakat secara global, melainkan pula dialami oleh mahasiswa. Sebuah studi tentang depresi yang dilakukan dengan sampel mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman, menunjukkan hasil terdapat 93 mahasiswa (sekitar 25,6%) yang menunjukkan gejala depresi ringan, 62 mahasiswa (sekitar 17,0%) yang menunjukkan gejala depresi sedang, dan 32 mahasiswa (sekitar 8,8%) yang menunjukkan gejala depresi berat (Faizah et al., 2021).

Studi tentang depresi yang dilakukan pada populasi mahasiswa BK di universitas Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), Universitas Negeri Malang (UM), dan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) menunjukkan hasil bahwa sebanyak 24 (15%) responden survei mengaku merasai depresi berat, 39 (24% dari yang diwawancarai) melaporkan mengalami depresi ringan, 42 (26%) responden melaporkan mengalami depresi kategori rendah (Andreas et al., 2020).

Ditemukan data bahwa Kota Malang merupakan kota dengan prevalensi depresi tertinggi penduduk usia  $\geq 15$  tahun (Hapsari et al., 2021). Kecenderungan depresi merujuk pada tingkat yang menggambarkan sejauh mana seseorang mengalami gejala depresi (Utamingtyas, 2021). Kesedihan berkepanjangan, *moody*, kepekaan, sensitif dan mudah marah, kurang semangat, kehilangan kepercayaan diri dan perhatian, dan daya tahan berkurang adalah beberapa gejala depresi menurut Lubis (2009).

Fenomena di atas bisa ditarik simpulan bahwa mahasiswa cukup rentan mengalami kecenderungan depresi. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti kecenderungan depresi pada mahasiswa di kota Malang. Dalam proses studi atau selama menempuh studi, mahasiswa diharapkan memiliki tingkat resiliensi yang memadai untuk dapat menjalani proses studi dan menyelesaikan

studi dengan baik. Realitanya tidak seluruh mahasiswa mempunyai tingkat resiliensi yang memadai, atau rentan mengalami kondisi depresi. Bila kondisi ini tidak diatasi, maka mahasiswa tidak dapat mengatasi berbagai permasalahan dalam kehidupan mereka (Dwidiyanti et al., 2021). Hal ini dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari kurang maksimal (Violetha et al., 2021) dan bahkan dapat meningkatkan risiko tindakan bunuh diri yang dapat berujung pada kematian (Sitepu et al., 2022).

Dilansir dari portal berita detik Jatim Kapolresta Malang Kota Kombes Budi Hermanto, mengungkapkan bahwa pada tahun 2023 terdapat peningkatan kasus bunuh diri di Kota Malang, maraknya kasus bunuh diri pada mahasiswa di Kota Malang dengan adanya dugaan mengalami gejala depresi (Aminudin, 2023). Fenomena tersebut tentunya membutuhkan tindakan lanjutan sebagai langkah pencegahan terhadap dampak yang lebih serius pada mahasiswa.

Depresi termasuk salah satu bentuk gangguan psikologis yang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti: mengalami masalah psikologis akibat peristiwa negatif, seperti gagal ujian, tuntutan orang tua, dibully teman, putus hubungan, dan lain sebagainya (Dwidiyanti et al., 2021). Kecenderungan depresi ini terjadi karena intensitas dalam penggunaan media sosial (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

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* pada tahun 2021 menemukan sekitar 30% mahasiswa melaporkan merasa depresi akibat penggunaan media sosial. Penelitian di Wuhan, Cina pada tahun 2021 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, 2022).

Intensitas penggunaan media sosial berkontribusi pada terjadinya depresi di kalangan mahasiswa. Hal tersebut diperkuat dari sejumlah penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial semakin tinggi pula gejala depresi yang dialami (Al Aziz, 2020). Penelitian serupa menyatakan jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial dan tingkat keparahan gejala depresi terbukti berkorelasi secara signifikan (Handikasari, Jusup, dan Johan., 2018).

Intensitas penggunaan media sosial adalah seberapa banyak individu menghabiskan waktu di media sosial. Pernyataan ini didukung oleh Ajzen (2005) yang menyatakan intensitas penggunaan media sosial merupakan perilaku individu yang ditunjukkan dalam bentuk ketertarikan, penghayatan, dan tingkat keseringan (frekuensi) dalam menggunakan media sosial.

Kita dapat terhubung dan berinteraksi dengan orang jauh melalui media sosial. Media sosial juga membantu untuk mencari, menemukan dan membagikan informasi tertentu, pemecahan masalah, menjadi sarana mengekspresikan diri, hiburan atau mengurangi rasa kesepian dan depresi

(Matthes et al., 2020). Penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif yang dapat ditimbulkan oleh penggunaan media sosial, yaitu seperti memperluas jaringan pertemanan, mempermudah dalam memperoleh informasi dan mempermudah promosi usaha (Arini, 2020).

Namun, keberadaan media sosial dapat berdampak negatif seperti mengubah cara berinteraksi dan berkomunikasi orang secara langsung atau offline, penyalahgunaannya dapat menimbulkan kejahatan seperti pelecehan dan *cybercrimes*, serta dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti depresi (Jensen et al., 2019). Di sisi lain, depresi dapat meningkatkan intensitas penggunaan media sosial (Puukko et al., 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mukrimaa et al. (2016) terdapat dampak negatif yang juga dapat ditimbulkan, yaitu seperti terjadinya perbandingan diri dan *cyberbullying*. Media sosial juga dapat menyebabkan perasaan tertekan yang dapat memicu stereotip yang ingin ditampilkan dan dilihat oleh orang lain pada media sosialnya (Faizah et al. 2021).

Media sosial terus menarik perhatian pengguna untuk terus berinteraksi dengannya dan mengembangkan perilaku tertentu. Pengguna aktif media sosial harus memiliki kemauan yang kuat untuk melawan rasa tidak nyaman saat tidak membuka media sosial dalam kesehariannya. Fenomena penggunaan media sosial menjadi semakin meluas dan semakin mempengaruhi kehidupan sehari-hari, terutama bagi mahasiswa (Dumford et al. 2023).

Mahasiswa pada tahap dewasa menunjukkan kematangan, artinya perkembangan dan pertumbuhan aspek fisiologisnya telah mencapai tahap tertinggi atau puncaknya. Pada fase ini, mahasiswa memiliki kemampuan untuk

mengatasi masalah yang kompleks melalui pemikiran abstrak, logis, dan rasional (Santrock, 2012).

Pada masa dewasa awal mahasiswa memiliki beban tanggung jawab di bidang akademik dalam jenjang perguruan tinggi, yang mana pada menghadapi tekanan akademik dari jadwal kuliah yang padat, tugas-tugas, dan persiapan ujian (Thompson, 2009). Tingginya tekanan akademik dan transisi kehidupan yang besar dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stress, depresi, dan lainnya (Dewanti, 2016).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai beberapa mahasiswa di Kota Malang. 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 mahasiswa 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.

Penelitian Al Aziz (2020) menunjukkan adanya hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi. Hal tersebut serupa dengan penelitian Handikasari et al. (2018) menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi. Penelitian ini untuk

meningkatkan kesadaran tentang pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Sehingga diperlukan penggunaan media sosial yang bijaksana untuk mengurangi risiko gejala depresi.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, peneliti mempunyai ketertarikan untuk melangsungkan penelitian berjudul “Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa”.

## **B. Rumusan Masalah**

Penelitian ini merumuskan masalah, yakni apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan**

Penelitian ini mempunyai maksud untuk mengerti pengaruh antara intensitas penggunaan sosial media dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa.

### **2. Manfaat**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Harapan dilangsungkan penelitian ini guna membagikan fakta pada tiap mahasiswa Kota Malang mengenai pentingnya tiap intensitas pemanfaatan media sosial, kecenderungan depresi, serta keuntungan dan kerugian bila terjadi di dirinya. Selain itu, peneliti mengantisipasi bahwa penelitian ini bisa menyumbangkan pikiran pada pengembangan teori psikologis tentang hubungan antara kecenderungan depresi

mahasiswa dan berapa banyak waktu yang mahasiswa habiskan di media sosial.

b. Manfaat Praktis

Harapan dilangsungkan penelitian ini guna membagikan informasi bagi mahasiswa tentang dampak pemanfaatan media sosial pada kesehatan mental masing-masing individu. Penelitian ini hasilnya bisa membantu mahasiswa untuk mampu mengatur penggunaannya dengan bijaksana, sehingga dapat mengurangi risiko terkena kecenderungan depresi.

#### **D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecenderungan depresi mahasiswa di Kota Malang. Studi sebelumnya yang sudah dilangsungkan oleh sejumlah peneliti memberikan bukti akan hal ini. Tentunya pada penelitian ini terdapat kebaruan dalam beberapa hal dari yang sebelumnya.

Penelitian Salsabila Auliannisa dan Muhammad Ilmi Hatta (2022) yang berjudul "Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram" yang dilangsungkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara social comparison dengan gejala depresi pada mahasiswa pengguna Instagram. Penelitian korelasional melibatkan 112 responden yang memanfaatkan Instagram guna alat penelitian. Teknik analisis penelitian ini menggunakan Rank Spearman. Hasil penelitian dengan p-value (Sig.) sebesar 0,000 serta koefisien korelasi sebesar -0,435. Hal ini menunjukkan bahwa di antara mahasiswa yang memanfaatkan Instagram, ada hubungan sedang/kuat antara komparasi sosial dan gejala depresi.

Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Al Aziz (2020) dengan judul “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa”. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat depresi dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa, dan hubungan intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. Ex post facto, menggunakan penelitian korelasional. Sebesar 250 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta dijadikan subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasional yang bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel yang dipasangkan. Dicapai 0,147 dengan koefisien determinasi  $R^2$  sejumlah 2,2% serta probabilitas sebesar 0,02 ( $p=0,05$ ). Menurut temuan penelitian, ada korelasi langsung antara durasi penggunaan sosial media serta tingkat depresi. Semakin besar durasi pemanfaatan media sosial, maka semakin tinggi tingkat depresi yang terjadi oleh mahasiswa.

Studi Handikasari et al., (2018) dengan dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Mahasiswa Kedokteran”. Tujuan studi tersebut untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan derajat gejala depresi pada mahasiswa kedokteran. Pada 207 mahasiswa, dilakukan penelitian observasional analitik cross-sectional. Analisis data dengan uji korelasi Chi-Square dan Spearman. Menurut temuan penelitian, 10,6% responden merasai gejala depresi ringan, 3,9% merasai depresi sedang, dan 0,5% merasai gejala depresi berat. Jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial dan tingkat keparahan gejala depresi terbukti berkorelasi positif secara signifikan.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya telah menggunakan metode untuk mengidentifikasi hubungan korelasional. Akan tetapi, pada penelitian ini, penggunaan pendekatannya berupa metode kuantitatif deskriptif. Dalam konteks ini, penelitian ini didesain dengan fokus pada kemungkinan adanya pengaruh antara variabel-variabel tersebut.

Selain itu, perbedaan lain antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah lokasi studi. Penelitian ini akan difokuskan pada kota Malang. Hal tersebut dikarenakan sedikitnya jumlah penelitian yang sudah dilaksanakan di wilayah tersebut, sementara masalah-masalah yang sedang mengemuka berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Kota Malang menunjukkan peningkatan gejala depresi sebesar 20 persen selama periode 2019 hingga 2023, yang juga telah memicu peningkatan kasus bunuh diri (Aminudin, 2023).