



Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Depresi

Afrina Zulaikha¹, Ahmad Fikri Pulungan^{2*}

¹Departemen Psikiatri, RSU Cut Meutia, Aceh Utara, 24412, Indonesia

²Mahasiswa Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, Lhokseumawe, 24351, Indonesia

*Corresponding Author : fikripulungan12@gmail.com

Abstrak

Media sosial berkembang secara pesat menurut data APJII pengguna internet di Indonesia tembus 210 juta pengguna. Penggunaan media sosial yang terlampaui aktif memiliki risiko depresi hingga tiga kali lebih besar. Kejadian depresi di Indonesia juga mengalami peningkatan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *literature review*. Teknik ini dilakukan dengan tujuan untuk mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang dihadapi atau diteliti sebagai bahan rujukan dalam pembahasan hasil penelitian. Hasil dari penelitian dari tinjauan artikel diketahui faktor yang mempengaruhi depresi pada penggunaan media sosial yaitu perbandingan diri, *cyberbullying*, kurangnya kualitas tidur. Oleh karena itu, tujuan penulisan ini adalah agar tenaga kesehatan dapat meningkatkan pemahaman tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian depresi.

Kata Kunci : Media sosial, depresi, *cyberbullying*

Abstract

Social media is growing rapidly, according to APJII data, internet users in Indonesia have reached 210 million users. The use of social media that is too active has a risk of depression up to three times greater. The incidence of depression in Indonesia has also increased, with more than 12 million people aged over 15 years experiencing depression. The research design used in this study is to use the literature review method. This technique is carried out with the aim of revealing various theories that are relevant to the problems being faced or researched as reference material in the discussion of research results. The results of the research from the review of articles are known factors that influence depression in the use of social media, namely self-comparison, cyberbullying, lack of sleep quality. Therefore, the purpose of this paper is for health workers to increase their understanding of the relationship between the intensity of social media use and the incidence of depression.

Keywords : Social media, depression, *cyberbullying*

Pendahuluan

Media sosial berkembang secara pesat seiring dengan perkembangan komputer dan internet. Sebagian besar pengguna internet menggunakan internet untuk akses situs jejaring sosial. Dua dari tiga milyar penduduk dunia yang menggunakan internet, 28%



menggunakan situs jejaring sosial. Hasil survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) 2016 menyatakan bahwa 97,4%. Masyarakat Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Facebook, Twitter, Path, Instagram, dan Line merupakan beberapa jejaring sosial yang sangat populer di kalangan remaja dan mahasiswa, termasuk di Indonesia (1,2). Pengguna baru media sosial pada kelompok mahasiswa mayoritas berusia 18-25 tahun, terbanyak dibandingkan dengan kelompok lainnya (3).

Media sosial memberikan hal positif dan negatif bagi penggunanya. Hal positif terkait penggunaan media sosial antara lain membantu menjalin hubungan dengan teman lama maupun baru, berbagi dan bertukar informasi dan ide, mengetahui informasi terbaru, dan membantu berpartisipasi dalam aktivitas keseharian maupun organisasi, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri, kebahagiaan, kualitas hubungan sosial, kepuasan hidup, dan harga diri dari penggunanya. Hal negatif mengenai penggunaan media sosial dapat berupa penyalahgunaan seperti pelecehan, adiksi media sosial, dan *cybercrimes* yang memberikan dampak negatif seperti depresi bagi penggunanya (4).

Depresi merupakan salah satu efek yang paling sering diteliti dalam kaitannya dengan penggunaan situs jejaring sosial. Kejadian depresi pada penggunaan media sosial dapat terjadi akibat *cyberbullying*, perasaan khawatir yang timbul akibat kecanduan menggunakannya, dan adanya kecemburuan terhadap kehidupan orang lain yang terlihat berbeda di media sosial. Penggunaan situs jejaring sosial dapat membantu mengurangi stres tetapi penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan depresi (5).

Dampak depresi yang dapat terjadi yaitu peningkatan dan penurunan berat badan, penyakit kronik, peningkatan resiko penyakit jantung, inflamasi, permasalahan seksual, memperparah penyakit kronik, gangguan tidur, gangguan pencernaan, hingga pemikiran untuk bunuh diri (6).

Pembahasan

A. Media Sosial

Media sosial yaitu suatu komunitas *online* untuk membagi informasi, ide, pendapat, pesan, dan video antar sesama penggunanya. Bentuk media sosial bermacam-macam. Jejaring sosial adalah bentuk prototipe dari media sosial. Bentuk media sosial tidak hanya mencakup jejaring sosial, melainkan juga mencakup kategori *media sharing*, *social news*, dan kolaborasi konten lainnya (7).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia dewasa ini sudah menyentuh seluruh kalangan, termasuk masyarakat umum, pemerintah, dan bisnis. Data statistic pada tahun 2020 menyatakan bahwa pengguna internet diseluruh dunia mencapai 4,540 milyar (59% populasi) dan pengguna aktif media sosial mencapai 3,800 milyar (49%). Sepuluh besar media sosial yang sering digunakan masyarakat Indonesia antara lain Youtube, Whatsapp, Instagram, Facebook, Twitter, Facebook Messenger, Line, LinkedIn, Tiktok, Pinterest (8).

Durasi penggunaan media sosial di Indonesia menempati ranking ke-9 secara global yaitu 2,9 jam per hari. Global Web Index memberikan gambaran rata-rata durasi penggunaan media sosial berdasarkan kelompok umur yang dapat dilihat pada gambar 2.9 Ada tiga alasan utama orang Indonesia menggunakan internet. Tiga alasan tersebut adalah untuk mengakses sarana sosial atau komunikasi (72%), sumber informasi harian (65%), dan mengikuti perkembangan jaman (51%). Tiga alasan utama mengakses internet itu dipraktikkan melalui empat kegiatan utama, yaitu menggunakan jejaring sosial (87%), mencari informasi (69%), instant messaging (60%) dan mencari berita terbaru (60%) (8).

Intensitas penggunaan situs jejaring sosial bukan hanya mengukur durasi pemakaian, tetapi juga keterlibatan diri dan seberapa pentingnya situs jejaring sosial terhadap diri seseorang. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi intensitas dan jumlah penggunaan situs jejaring sosial, antara lain usia, jenis kelamin, status ekonomi, faktor lingkungan dan pergaulan, ketersediaan akses internet, kepemilikan alat komunikasi, kepribadian seseorang, motivasi atau tujuan penggunaan situs jejaring sosial, dan tingkat keterlibatan dalam situs jejaring sosial (10).

Perempuan menggunakan situs jejaring sosial lebih banyak daripada laki-laki. Jumlah perempuan dan laki-laki setara dalam menggunakan situs jejaring sosial untuk berhubungan dengan keluarga dan teman. Akan tetapi, perempuan lebih aktif di situs jejaring sosial dengan cara memperbarui gambar profil dan status, mengunggah foto, dan memberikan komentar di posting orang lain (11).

Menurut peneliliti kepribadian narsisme berhubungan dengan penggunaan media sosial begitu juga sebaliknya penggunaan media sosial cenderung dapat berperilaku narsistik. Gangguan kepribadian narsistik juga ikut berpengaruh terhadap intensitas penggunaan situs jejaring sosial. Gangguan kepribadian narsistik termasuk dalam gangguan kepribadian cluster B menurut DSM-5 (12).

Menurut *dual-factor* model, motivasi menggunakan situs jejaring sosial didasarkan pada dua kebutuhan sosial dasar yaitu kebutuhan untuk menjadi bagian dari sebuah kelompok masyarakat (*need to belong*) dan kebutuhan untuk mempresentasikan diri (*need for self-presentation*) (7).

B. Depresi

Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Pada tahun 2015 16,1 juta (6,7% populasi usia dewasa US) usia 18 tahun atau lebih pernah mengalami gejala depresi mayor pada tahun sebelumnya. Depresi lebih banyak terjadi pada wanita dibanding pria. Pada suatu penelitian lebih dari 22% wanita dan 11% pria setidaknya pernah pengalam satu kali episode depresi (13).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian depresi adalah *childhood abuse*, BMI, penyakit kronik, kondisi ekonomi, *self esteem*, *self-confidence* dan faktor akademik. Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian depresi pada mahasiswa kedokteran antara lain jenis kelamin perempuan, tuntutan kurikulum kedokteran yang tinggi, dan tinggal jauh dari keluarga/kerabat (14).

Ada beberapa teori yang menjelaskan berbagai temuan klinis, psikologis, dan biologis dalam depresi, yaitu : hipotesis monoamina, hipotesis neurogenesis, hipotesis *neuroplasticity*, *life events and environmental stress*, Teori Psikodinamik (13).

Gejala-gejala dan kriteria diagnosis episode depresif tunggal menurut Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ) edisi ke III dan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) edisi ke V dijelaskan sebagai berikut (15) :

- a) Gejala utama (pada derajat ringan, sedang, dan berat) yaitu : (1) Afek depresif; (2) Kehilangan minat dan kegembiraan, dan; (3) Berkurangnya energi yang menuju meningkatnya keadaan mudah lelah (rasa lelah yang nyata sesudah kerja sedikit saja) dan penurunan aktivitas.
- b) Gejala lainnya yaitu : (1) Konsentrasi dan perhatian berkurang; (2) Harga diri dan kepercayaan berkurang; (3) Gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna; (4) Pandangan masa depan yang suram dan pesimistis; (5) Gagasan atau perbuatan membahayakan diri atau bunuh diri; (6) Tidur terganggu; (7) Nafsu makan berkurang.

Klasifikasi depresi terbagi atas episode depresif ringan, episode depresif sedang, episode depresif berat tanpa gejala psikotik, episode depresif berat dengan gejala psikotik. Depresi dapat ditangani dengan perubahan pola hidup, terapi psikologi, dan dengan pengobatan. Dilarang keras mengobati diri sendiri dengan alkohol, merokok yang berlebihan dan narkoba, karena zat yang terkandung di dalamnya dapat meningkatkan gejala depresi dan menimbulkan masalah lain (15).

C. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Depresi

Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara jenis kelamin dengan intensitas penggunaan media sosial. Jenis kelamin perempuan menggunakan media sosial lebih sering dibandingkan dengan laki-laki.¹⁶ Studi lain oleh Barker menyebutkan jenis kelamin memengaruhi jenis media sosial yang digunakan karena perbedaan motif dan layanan yang diinginkan, perempuan untuk berkomunikasi sedangkan pria untuk mencari hiburan. Penelitian Buffarrdi, dkk menyatakan bahwa perempuan berhubungan dengan sifat narsisme, yaitu ingin memperlihatkan dirinya kepada orang lain sehingga lebih banyak menggunakan media sosial terutama yang berbasis *photo-sharing* (17).

Analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi. Uji korelasi memberikan hasil positif, yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat keparahan depresinya. Banyaknya kepemilikan akun media sosial akan memakan banyak waktu untuk mengakses media sosial tersebut sehingga mengurangi waktu untuk berinteraksi langsung dengan orang lain dan melakukan kegiatan positif di komunitas. Kurangnya aktivitas fisik ini kemudian dihubungkan dengan peningkatan penggunaan media sosial. Tiap jenis media sosial juga memiliki keunikan tersendiri sehingga apabila digunakan bersamaan akan menyebabkan penggunanya bingung untuk membedakan penggunaan akun satu dengan akun lainnya yang kemudian menyebabkan individu tersebut merasa stress (16).

Media sosial merupakan media ideal untuk melakukan perbandingan sosial. Pengguna media sosial tertarik untuk melihat profil orang lain tanpa berniat untuk melakukan interaksi dengan orang tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pengguna media sosial pada dasarnya secara tidak sadar menggunakan media sosial untuk melakukan perbandingan sosial, terutama saat melihat foto dan status orang lain. Studi oleh Gao, dkk

menyatakan bahwa perbandingan sosial di media sosial berhubungan dengan kejadian depresi apabila dilakukan secara terus menerus. Semakin sering mengakses media sosial, semakin sering pula terpapar mekanisme perbandingan sosial. Pengguna akan semakin merasa iri dan merasa kecil terhadap orang lain. Perasaan negatif ini apabila terus menumpuk dapat menyebabkan depresi (16).

Faktor lain yang dapat menjelaskan hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap depresi ialah jenis kelamin. Perempuan diketahui memiliki intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi, begitu pula dengan gejala depresi yang dialami. Perempuan lebih aktif menggunakan media sosial dan lebih emosional serta peka terhadap pandangan orang lain terhadap dirinya dan mudah merasa iri sehingga rentan mengalami depresi. Rasa iri ini dapat menjadi stressor yang menyebabkan depresi karena pemakaian media sosial (16).

Studi saat ini menemukan bahwa jumlah outlet media sosial yang digunakan harian dan lamanya penggunaan memiliki korelasi positif yang signifikan dengan skor depresi pada subskala DASS21. Hal ini mungkin dapat dijelaskan dengan penelitian yang dilakukan oleh Blease (2015) yang menyatakan bahwa Facebook menawarkan kesan yang sangat positif dari teman-teman Facebook seseorang yang mendorong perbandingan yang pada gilirannya meningkatkan risiko penilaian diri yang negatif, yang selama periode waktu yang lama meningkatkan kemungkinan individu mengembangkan depresi (18).

Kesimpulan

Dalam beberapa penelitian menyatakan bahwa media sosial sebenarnya dapat meningkatkan harga diri sementara yang lain mengatakan dapat merugikan kesejahteraan mental karena berbagai faktor termasuk kecemburuan, kesadaran diri dan perbandingan sosial ke atas. Ditemukan bukti signifikan dalam regresi berganda untuk menunjukkan bahwa menggunakan jumlah sosial yang tinggi platform media, misalnya Snapchat, Facebook, Instagram, LinkedIn dan Twitter dapat mempengaruhi keadaan emosi negatif depresi, kecemasan depresi dan stres. Sedangkan total waktu dihabiskan di media sosial di semua platform, usia dan Skala Intensitas Facebook juga menunjukkan efek pada keadaan emosi negatif yang diperiksa.

Daftar Pustaka

1. Ogaji IJ, Paula, Wanjiku I, Osiro E. Pattern of use of social media networking by Pharmacy students of Kenyatta university, Nairobi, Kenya. 2017;66.
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2013;1–384.
3. Triastuti, Primaldhi, Rakhmani. Profil Pengguna Internet Indonesia Tahun 2014. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia; 2014.
4. Handikasari, Hayuning R, Jusuf, Innawati, Johan, Andrew. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Mahasiswa Kedokteran (Studi pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir yang Menggunakan Kurikulum Modul Terintegrasi). Universitas Diponegoro; 2018.
5. Aziz AA Al. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*. 2020;2(2).
6. Shensa, Escobar-Viera, Sidani. Problematic Social Media Use and Depressive Symptoms Among U.S. Young Adults: A Nationallyrepresentative Study. *Soc Sci Med*. 2017;
7. Stefanie Pramudita. Hubungan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 2016;
8. Simon Kemp. *Digital 2020: Indonesia*. 2020.
9. GWI. *The biggest social media trends for 2022*. 2022.
10. Huang. *Social Media Generation in Urban China* . 2014;
11. Perrin. Social Media Usage : 2005-2015 .
<http://www.pewinternet.org/2015/10/08/2015/SocialNetworking-Usage-2005-2015/>. 2015.
12. Timo Gnambs. Narcissism and Social Networking Behavior: A Meta-Analysis. 2018;6 (2).
13. Jerry Halverson. Depression. <https://emedicine.medscape.com/article/286759-overview>. 2022.
14. Mohammad Mofatteh. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *Journal AIMS Public Health*. 2021;8(1).
15. Rusdi Maslim. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan RIngkas PPDGJ-III dan DSM-5*. Jakarta: Perpustakaan Nasional; 2013.
16. Rirra Hayuning Handikasari. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 2018;7(2).
17. Vosner. Attitudes of active older Internet users towards online social networking. 2016;55.
18. Sean Hughes. *The Effects of Social Media on Depression Anxiety and Stress*. 2018;