

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Kesehatan mental sudah menjadi hal yang dianggap penting oleh banyak orang. Semakin banyak orang yang sadar bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik dan harus selalu dijaga bersama-sama dengan kesehatan fisik. Kepedulian banyak orang mengenai pentingnya kesehatan mental ini diharapkan dapat membantu menurunkan angka gangguan mental. *World Health Organization (WHO)* memprediksikan pada 2020 di negara-negara berkembang, depresi menjadi penyakit mental yang paling banyak dialami dan depresi berat menjadi penyakit yang menjadi penyebab kematian terbesar kedua setelah penyakit jantung. Depresi adalah penyebab utama disabilitas di seluruh dunia dan merupakan kontributor utama beban penyakit global secara keseluruhan. Menurut laporan yang diterbitkan oleh WHO pada tahun 2011, masalah kesehatan mental yang tidak diobati mencapai 13% dari total beban penyakit global. Diproyeksikan, pada tahun 2030, masalah kesehatan mental (khususnya depresi) akan menjadi penyebab utama mortalitas dan morbiditas secara global.

Berbagai gangguan seperti gangguan makan, gangguan tidur, gangguan dalam hubungan, dan gangguan dalam pekerjaan (Lubis, 2009) dapat terjadi karena depresi, yang semuanya dapat sangat menyulitkan individu dan orang di sekitarnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Terlepas dari ketersediaan pengobatan, 40% pasien dengan depresi atau kecemasan tidak mencari

pengobatan, dan dari mereka yang melakukannya, kurang dari setengahnya ditawarkan pengobatan yang bermanfaat (Tiller, 2013). Jika dibiarkan berlarut-larut dan tidak mendapatkan pertolongan, orang dengan depresi dapat merasa hidupnya sudah tidak berharga dan berakhir dengan bunuh diri. Hingga tahun 2012 di Indonesia, sebanyak 9.106 orang yang meninggal dunia akibat bunuh diri (kompas.com). Tingginya angka bunuh diri yang menjadi akibat dari depresi ini dapat menjadi masalah yang besar.

Depresi adalah gangguan mental yang umum, ditandai dengan kesedihan yang terus-menerus dan hilangnya minat pada aktivitas yang biasanya dinikmati, disertai dengan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, setidaknya selama dua minggu (WHO). Depresi menurut Beck dan Alford (2009) adalah sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu. Depresi terjadi jika seseorang mengalami masalah pada emosi, kognitif, motivasi, dan fisik (Beck & Alford, 2009). Penyakit mental yang dianggap banyak orang hanya berupa perasaan sedih saja ini ternyata sebuah penyakit yang jika dibiarkan bisa menghilangkan satu nyawa yang berharga.

Depresi memiliki beberapa tingkat menurut *Beck Depression Inventory* (BDI), yaitu depresi minimal atau tidak mengalami depresi, depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat. Tingkat depresi ini diketahui dari hasil tes menggunakan skala BDI menurut jumlah skor tertentu yang diperoleh oleh subjek. ICD-10 juga mengategorikan depresi menurut tingkatnya, yaitu depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat. Tingkat depresi menurut ICD-10 ini diketahui dari jumlah gejala yang dialami. Gejala-gejala tersebut meliputi, suasana

hati tertekan, kehilangan minat, penurunan energi, kehilangan kepercayaan diri atau harga diri, perasaan mencela diri atau rasa bersalah yang tidak pantas, pikiran berulang tentang kematian atau bunuh diri, kemampuan berpikir/konsentrasi berkurang atau kebimbangan, perubahan pada aktivitas psikomotorik dengan agitasi atau retardasi, gangguan tidur, dan perubahan nafsu makan dengan perubahan berat badan.

Sehat secara mental sama pentingnya dengan sehat secara fisik, seperti yang dijelaskan oleh WHO bahwa “*no health without mental health*“. Kesehatan mental menurut WHO (2018) adalah keadaan sejahtera dimana seseorang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Sehat secara mental dapat membuat seseorang dapat berfungsi dengan baik sebagai manusia dengan segala potensi dan bakat yang dimiliki. Tidak sehat secara mental dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Hal ini dapat menghambat seseorang untuk berfungsi secara penuh. Depresi sebagai salah satu gangguan mental yang paling banyak dialami menjadi penting untuk diperhatikan. Depresi yang merupakan salah satu gangguan mental seharusnya tidak dialami oleh seseorang karena depresi membuat seseorang menjadi terganggu secara emosi, kognitif, motivasi, dan fisik (Beck & Alford, 2009), sehingga dapat menghambat kehidupannya sehari-hari.

Kenyataannya, cukup banyak orang yang mengalami depresi, yang berarti tidak sehat secara mental. Hasil survei Our World in Data (2018) menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak dialami adalah gangguan kecemasan,

kemudian depresi berada di urutan ke-2 terbanyak. Depresi yang begitu banyak dialami oleh banyak orang ini dapat berbahaya jika dibiarkan dan kemungkinan terburuknya adalah bunuh diri. Data WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2016, mendekati 800.000 jiwa yang hilang karena bunuh diri. Jumlah penduduk Indonesia yang mengalami depresi menurut Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), dr Eka Viora, SpKJ, adalah sebanyak 15,6 juta orang (Azizah dalam health.detik.com, 2019). Jumlah yang terbilang sangat banyak ini jika hanya dibiarkan saja, hingga membuat orang dengan depresi tidak dapat melakukan fungsinya dan menjadi tidak produktif dapat meningkatkan Disability Adjusted Life Year (DALY) Negara ini. DALY adalah beban penyakit yang dinyatakan dalam bentuk tahun kehidupan yang hilang karena kematian dan tahun kehidupan dengan cacat yang dikaitkan dengan derajat cacat yang diderita. DALY yang tinggi dapat mengakibatkan berkurangnya tenaga kerja, menyebabkan kerugian, dan menjadi beban bagi segala aspek kehidupan pada Negara ini.

Menurut Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan pada tahun 2018, kelompok usia yang paling banyak mengalami depresi adalah kelompok usia di atas 75 tahun yaitu sebanyak 8,9%, kemudia diikuti oleh kelompok usia 15-24 tahun yaitu sebanyak 6,2%. Mahasiswa yang sebagian besar berusia 18-25 tahun berada pada kelompok usia terbanyak kedua yang mengalami depresi. Mahasiswa pada rentang usia tersebut berada pada masa dewasa awal. Masa dewasa awal menurut Hurlock (1991) memiliki beberapa ciri-ciri, salah satunya masa dewasa awal sebagai masa pengaturan. Masa pengaturan ini membuat individu pada masa

dewasa awal memantapkan pilihannya dalam hidup. Pilihan ini akan memberikan kepuasan pada individu selama sisa hidupnya. Proses memilih ini dapat membuat individu kebingungan dan membutuhkan banyak waktu. Selain itu, masa dewasa awal juga dianggap sebagai masa bermasalah. Hal ini dikarenakan sulitnya menyesuaikan diri pada kehidupan orang dewasa dari masa remaja. Individu pada masa dewasa awal tidak memiliki persiapan yang cukup dengan masalah yang harus dihadapi oleh orang dewasa. Selain itu, individu pada masa dewasa awal yang mencoba dua keterampilan atau lebih secara bersamaan biasanya menyebabkan kedua keterampilan tersebut kurang berhasil dilakukan. Individu pada masa dewasa awal juga sudah tidak menerima bantuan dalam menyelesaikan masalahnya karena menganggap dirinya sudah dewasa, dan orang lain menganggap individu tersebut sudah dewasa, sehingga bantuan nasihat sudah tidak diberikan lagi. Masa dewasa awal juga dianggap sebagai masa ketegangan emosional. Individu pada masa dewasa awal memiliki emosi yang menggebu-gebu. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya mahasiswa yang menjadi pendemo yang memberontak pada pemerintah. Emosi yang menggebu-gebu ini biasanya lama-kelamaan akan berkurang seiring bertambahnya usia. Jika emosi yang menggebu-gebu ini terus berlanjut, individu mungkin mengalami keresahan. Keresahan yang dialami individu pada masa dewasa awal ini tergantung pada masalah yang dialami dan cara penyelesaiannya. Jika individu tidak dapat menyelesaikan masalahnya tersebut, individu dapat mengalami gangguan emosional, bahkan memikirkan atau mencoba bunuh diri. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal, membuat individu merasa kesulitan dengan

peran barunya tersebut. Keberhasilan ini tergantung pada penyesuaian diri individu pada kehidupan barunya. Jika penyesuaian diri ini tidak bisa dilakukan, individu dapat merasa sangat kesulitan secara emosional dan menyebabkan stres. Stres yang berkelanjutan dan berlangsung dalam waktu yang lama dapat memungkinkan terjadinya depresi.

Peneliti melakukan survei pada 25 Oktober 2020 terhadap 23 mahasiswa yang mendapatkan hasil terdapat 14 orang responden mengalami gejala-gejala depresi ringan dengan pertanyaan berdasarkan aspek-aspek depresi menurut Beck dan Alford (2009) dan gejala depresi menurut ICD-10. Survei berupa pilihan ganda dengan beberapa pilihan jawaban dan pertanyaan “ya/tidak”. Lebih dari 50% mahasiswa yang menjadi responden ini menjawab “ya” pada pertanyaan yang menunjukkan gejala depresi ringan yang menurut ICD-10 ditunjukkan dengan terdapat lebih dari empat gejala yang dialami, dan empat gejala yang paling banyak dialami adalah “sedang merasa sangat sedih dan lebih sering menangis daripada biasanya”, “sedang merasa yang memiliki keinginan untuk melakukan rutinitas seperti biasa”, “sedang merasa pesimis akan masa depan”, dan “sedang kehilangan nafsu makan”.

Depresi dapat terjadi karena faktor biologis, lingkungan, sosial, dan gaya hidup (Hamza, 2020). Faktor biologis terdiri atas susunan kimia otak, penyakit kronis, faktor genetik, dan hormon. Faktor lingkungan yang dapat menyebabkan depresi adalah trauma masa kecil dan pelecehan, kemiskinan, dan paparan lingkungan. Faktor sosial yang menjadi penyebab depresi adalah kepribadian, stres dan konflik, duka cita, dan media sosial. Faktor gaya hidup yang dapat

menjadi penyebab depresi, antara lain resep obat, penggunaan zat, serta diet dan aktivitas fisik.

Faktor penyebab depresi yang dipilih peneliti untuk menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah faktor sosial, khususnya media sosial. Faktor sosial ini dapat berdampak kepada individu salah satunya karena kodrat manusia sebagai makhluk sosial. Manusia tidak dapat menghindari dan tidak mungkin mengubah bahwa dirinya merupakan makhluk sosial. Bertemu dengan orang lain dan melihat kehidupannya merupakan hal yang biasa terjadi. Terlebih di era teknologi seperti saat ini, melihat kehidupan orang lain menjadi lebih mudah. Kita tidak perlu kenal secara pribadi dengan orang tersebut, tetapi kita dapat mengetahui kehidupannya, kebiasaannya, dan pencapaiannya. Hal ini bisa kita lakukan melalui media sosial. Berselancar di media sosial merupakan hal yang wajar dilakukan banyak orang karena banyak hal yang dapat dilakukan, sangat mengasyikkan, dan sangat mudah. Karena hal ini seseorang dapat menjadi lupa waktu dan terlalu membenamkan dirinya ke dalam media sosial. Jika intensitasnya terlalu tinggi sangat dikhawatirkan seseorang akan kesulitan membedakan kehidupan nyata yang dimilikinya dengan kehidupan orang lain di media sosial. Intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi harga diri, pola pikir, dan tingkat distress seseorang, yang dapat menyebabkan depresi.

Intensitas penggunaan media sosial dipilih karena menurut survei yang dilakukan oleh peneliti, sebanyak 69,6% responden menjawab “ya” pada pertanyaan “apakah yang membuatmu merasakan hal-hal tersebut karena kamu merasa belum bisa seperti orang lain yang kamu anggap telah sukses?”. Selain itu,

47,8% responden menjawab media sosial sebagai tempat yang biasa mereka gunakan untuk melihat orang-orang yang mereka anggap telah sukses. Jawaban responden ini menjadi alasan dipilihnya intensitas penggunaan media sosial sebagai faktor penyebab tingkat depresi dalam penelitian ini.

Intensitas penggunaan media sosial berdasarkan *Social Network Time Use Scale* menurut Olufadi (2015) adalah waktu penggunaan media sosial dengan mempertimbangkan alasan penggunaan, dan tempat atau situasi di mana media sosial digunakan. Intensitas penggunaan media sosial memiliki beberapa aspek yang membentuk *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) (Olufadi, 2015), yaitu penggunaan saat waktu santai dan bebas, penggunaan saat melakukan kegiatan akademik, penggunaan yang berhubungan dengan tempat umum, penggunaan saat stres, alasan penggunaan.

Menggunakan media sosial dapat menimbulkan hal positif dan negatif bagi penggunanya. Hal positif bisa didapatkan jika menggunakannya dalam batas waktu yang wajar dan tidak berlebihan. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berarti individu menggunakan media sosial hampir pada setiap waktu dan tempat, serta dalam waktu yang lama, termasuk pada waktu senggang, saat sedang belajar atau mengerjakan tugas, di tempat umum, saat ingin menghilangkan stres, dan saat ingin mengetahui keadaan orang lain atau berhubungan dengan orang lain (Olufadi, 2015). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memungkinkan individu melihat lebih banyak orang di media sosial yang kehidupannya berbeda dengan individu. Individu melihat kehidupan orang lain tersebut sebagai kehidupan yang lebih baik, sehingga individu membandingkan dirinya dengan

orang lain, lalu dapat memunculkan perasaan iri, kebencian, dan kesepian yang berkontribusi terhadap depresi (Sheldon, Rauschnabel, & Honeycutt, 2019). Penggunaan media sosial yang terlalu dalam, sering, dan dalam waktu yang lama dapat membuat seseorang memiliki mean levels yang lebih tinggi pada suasana hati yang tertekan (*depressed mood*), kesepian, keputusasaan, dan perasaan inferior (Aalbers, McNally, Heeren, De Wit, & Fried, 2018). Individu dapat mengalami perubahan emosi menjadi emosi negatif, distorsi kognitif, penurunan motivasi, dan perubahan yang berdampak negatif pada fisik individu (Beck & Alford, 2009). Jika individu mengalami hal-hal tersebut karena intensitas penggunaan media sosialnya yang tinggi, maka individu dapat dikatakan telah mengalami depresi yang nantinya akan dikategorikan sesuai tingkatnya.

Berdasarkan penelitian Maulida (2012) pada mahasiswa yang melakukan konseling di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia, terdapat 15 mahasiswa dari 32 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini mengalami depresi sedang. Sebagian besar mahasiswa yang melakukan konseling karena merasa tidak bersemangat dan mengalami masalah akademik. Menurut survei *American College Health Association* pada tahun 2021, terdapat 23,6% mahasiswa yang mengalami depresi dan menjadi gangguan mental terbanyak yang dialami pada survei ini. Menurut survei *Association for University and College Counselling Center Directors* pada tahun 2020, terdapat 46,5% mahasiswa yang mengalami depresi, dan menjadi masalah kesehatan mental kedua terbanyak setelah kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa depresi banyak dialami oleh mahasiswa.

Depresi yang terjadi pada mahasiswa dapat dikarenakan kurangnya semangat dan masalah akademik yang dialami (Maulida, 2012). Selain itu, pada banyaknya tugas kuliah, karir, hubungan percintaan, tuntutan akademik dari keluarga, dan penyesuaian diri pada lingkungan baru dapat membuat mahasiswa mengalami depresi (Karin, 2017). Tidak memiliki teman dekat, memiliki hubungan keluarga yang tidak memuaskan, dan tidak melakukan aktivitas di waktu luang (Karthikason & Setyawati, 2017), juga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami depresi. Kesulitan yang dialami mahasiswa di dunia nyata membuat mahasiswa mencari pelarian di media sosial. Mahasiswa dapat mencari teman, atau perhatian yang tidak didapatkan di dunia nyata, pada media sosial. Mahasiswa juga dapat melupakan masalahnya di kehidupan nyata dengan menggunakan media sosial (Olufadi, 2015). Melihat kehidupan orang lain di media sosial yang dipenuhi dengan orang yang menunjukkan kehidupan mewah dan sukses yang tidak didapatkan individu di kehidupan nyata dapat membuat individu membandingkan dirinya sendiri (Appel et. al, 2015).

Penelitian Pantic et al. (2012) yang berjudul “*Association Between Online Social Networking and Depression in High School Students: Behavioral Physiology Viewpoint*” menggunakan 160 subjek yang merupakan siswa sekolah menengah atas yang tingkat depresinya diukur menggunakan BDI-II (*Beck Depression Inventory-II*) dan dimintai data mengenai tinggi dan berat badan, jenis kelamin, rata-rata waktu harian yang dihabiskan di situs jejaring sosial, rata-rata waktu yang dihabiskan untuk menonton TV, dan durasi tidur dalam periode 24 jam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan di jejaring

sosial pada siswa sekolah menengah terkait dengan risiko depresi yang ditunjukkan oleh BDI-II.

Penelitian di Semarang terhadap mahasiswa tingkat akhir juga menunjukkan korelasi yang positif antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan tingkat depresi. Ditemukan bahwa sebanyak 35,1% subjek menggunakan media sosial dengan intensitas rendah, 46,9% intensitas sedang, 17,1% intensitas tinggi, dan 0,9% intensitas sangat tinggi. Sebanyak 83,9% subjek tidak mengalami depresi, 10,4% mengalami depresi ringan, 4,3% depresi sedang, 1,4% depresi berat (Jaya, Wardani, & Jusup, 2016). Membatasi penggunaan media sosial juga terbukti mengurangi kesepian dan depresi, sejalan dengan penelitian Hunt et al. (2018) yang melakukan eksperimen dengan membatasi penggunaan media sosial pada telepon genggam hingga 10 menit setiap platform selama tiga minggu. Membatasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan dan menurunkan tingkat depresi. Hasil beberapa penelitian ini menunjukkan bahwa depresi dapat terjadi karena intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi dan berlebihan.

Data *we are social* per Januari 2019 menunjukkan bahwa pengguna media sosial terbanyak berada pada usia 18-34 tahun baik pria maupun wanita (websindo.com). Pada rentang usia tersebut, manusia sedang berada pada masa dewasa awal. Masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang dimulai pada usia 18 tahun merupakan masa seseorang mengeksplorasi dirinya dalam banyak hal, termasuk ingin menjadi individu seperti apa, jalur karir, dan segala hal yang menyangkut identitas (Arnett dalam Santrock, 2012)). Menggunakan media

sosial juga bisa menjadi cara untuk mengeksplorasi diri dalam mencari identitas. Namun, terlalu banyaknya orang yang dianggap lebih berhasil daripada diri sendiri di media sosial dapat menyebabkan seseorang justru kehilangan identitasnya karena terlalu berharap menjadi orang lain. Selain itu, mengeksplorasi diri juga dilakukan dengan peningkatan jenjang pendidikan. Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi menyebabkan perubahan dan stres (Santrock, 2012). Mahasiswa sebagai individu yang berada di masa dewasa awal dirasa tepat untuk dijadikan subjek dalam penelitian ini. Penelitian ini akan meneliti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan depresi yang mungkin dialami oleh pengguna media sosial, yang di penelitian ini lebih berfokus pada pengguna media sosial yang merupakan mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dari penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya adalah subjek yang digunakan, yaitu mahasiswa. Penggunaan subjek mahasiswa membuat pengambilan data dapat lebih luas dan berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa?

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

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

## 2. Manfaat Praktis

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.