

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Aplikasi *Tiktok* adalah salah satu media sosial berbasis konten video singkat yang menampilkan video dengan durasi sekitar 15 detik hingga 3 menit. Video yang ditampilkan kebanyakan merupakan video yang sedang viral di dunia sekaligus di Indonesia. Pada tahun 2020, jumlah pemakai aplikasi *Tiktok* di seluruh dunia sudah mencapai 689,17 pengguna aktif dan hingga saat terus mengalami kenaikan. Di negara Indonesia sendiri aplikasi *Tiktok* termasuk dalam aplikasi yang cukup populer dengan jumlah 5,5 juta pengguna aktif atau sekitar 8,5% (Rahadian, 2020). Melalui grafik statistik pencarian Web *Google Trends*, aplikasi *Tiktok* dari 11 oktober 2020 hingga 20 juni 2021 di Indonesia terpantau mengalami kenaikan dibandingkan dengan aplikasi media sosial lainnya (Google Trends, n.d). Aplikasi *Tiktok* dengan *rating* sebanyak 4,6 dari 5 bintang terbaik, sekitar 27,827 pengguna berdasarkan informasi *update* pada 2 oktober 2021 telah mengalami kenaikan menjadi 11.904.003 pengguna di seluruh dunia (Google Play Store, n.d). Salah satu alasan yang membuat aplikasi *tiktok* begitu menarik dan diminati yaitu adanya algoritma *tiktok* yang berbeda dengan media sosial lainnya. Pada aplikasi *tiktok* algoritmanya berjalan pada grafik konten, bukan pada grafik sosial. Artinya konten yang disajikan pada aplikasi *tiktok* sepenuhnya berdasarkan pada minat penggunanya (Aruman, 2020).

Penggunaan media sosial seperti aplikasi *tiktok* bila digunakan dengan wajar dan tidak berlebihan tentu akan menimbulkan dampak yang baik, beberapa dampak

positif pada aplikasi *tiktok* yaitu dapat mendorong kreativitas seseorang dalam pembuatan video, dan juga dapat meningkatkan *skill* dalam melakukan *editing* video (Batoebara, 2020). Menurut Anwar (2017) media sosial seperti aplikasi *tiktok* juga merupakan tempat bagi para individu dari berbagai kalangan dan tempat untuk berkumpul sekaligus bersosialisasi, melalui media sosial, pengguna bisa menemukan teman sekaligus relasi antar individu maupun dengan kelompok lain. Aplikasi *tiktok* semakin populer karena melalui tagar (#) yang viral, muncul berbagai *challenge* atau tantangan dan berbagai konten yang dianggap menghibur. Hal ini membuat pengguna *tiktok* menjadi lebih aktif mengakses aplikasi *tiktok* dengan berbagai tujuan, baik hanya untuk hiburan bagi diri sendiri ataupun membuat konten untuk mendapatkan keuntungan finansial melalui aplikasi *tiktok* (Aruman, 2020).

Menurut Putra, Sephiani, dan Sutriyanti (2021) aplikasi *tiktok* dapat dimanfaatkan untuk menurunkan stres atau sebagai media hiburan bagi beberapa orang. Penggunaan media sosial *tiktok* juga dapat digunakan sebagai platform *venting* (Tindakan mengeluarkan emosi atau perasaan yang ada di dalam diri melalui perkataan atau perbuatan tertentu), dengan kata lain *venting* sama halnya dengan curhat, tindakan tersebut bermanfaat untuk menurunkan beban pikiran dan sebagai sarana melepaskan emosi negatif (Putri, Kartika, & Kalesaran, 2021).

Selain hal di atas, penggunaan media sosial aplikasi *tiktok* juga memiliki dampak negatif. Beberapa dampak negatifnya yaitu aplikasi *tiktok* sebagai media perilaku *bullying* dan sarkasme, hal ini sering ditemui pada konten *tiktok* menampilkan akun-akun yang saling berbalas kata-kata sarkasme yang bertujuan

untuk menunjukkan rasa tidak suka kepada pengguna lain. Buruknya manajemen waktu pada saat menggunakan aplikasi *tiktok* membuat pekerjaan lain yang lebih penting menjadi tertunda. Pengguna *tiktok* menjadi kecanduan bermain *tiktok*, lupa waktu, menjadi jarang untuk bersosialisasi hingga menjadi pribadi yang tertutup (Pertwi, 2022).

Berbagai dampak negatif yang diberikan pada media sosial khususnya aplikasi *tiktok* tersebut berpengaruh pada kesehatan mental (Damayanti & Gemiharto, 2019). Hal ini didukung pernyataan Glazzard dan Stones (2016) penggunaan media sosial termasuk *tiktok* dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental penggunanya terutama generasi muda. Menurut Bashir dan Bhat (2017) beberapa masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan pemakaian media sosial khususnya aplikasi *tiktok* diantaranya yaitu stress, kecemasan, kesepian, dan depresi. Menurut Budury dkk (2019) kecemasan, stres dan depresi yang muncul dari media sosial disebabkan karena media sosial dapat memberi kesempatan pada penggunanya untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini di dukung oleh penelitian dari Fauziah dkk (2020), pengguna media sosial *tiktok* rentan melakukan perbandingan sosial di media sosial karena adanya berbagai konten yang terkandung pada setiap postingan. Studi lain melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dikalangan orang dewasa muda berkaitan dengan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, harga diri, dan depresi (Seabrook, Kern, & Rickard, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shensa, Escobar-Viera, Sidani, Bowman, dkk (2017) menemukan adanya hubungan erat antara masalah dalam

penggunaan media sosial dengan berbagai simptom depresi. Selain itu, berdasarkan penelitian eksperimen dari *University of Pittsburgh* membuktikan bahwa seseorang yang terlalu aktif memakai media sosial termasuk *tiktok* mempunyai risiko depresi tiga kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang jarang menggunakan media sosial (Dalam Wisnubrata, 2018).

Depresi merupakan keadaan individu yang mengalami perubahan *mood* (suasana hati), perubahan aktivitas, memandang dirinya negatif, menyalahkan diri sendiri, selalu ingin menghukum diri sendiri, adanya perubahan nafsu makan, pola tidur, kehilangan libido (minat terhadap seks), memiliki keinginan reaktif serta mengalami perubahan tingkat aktivitas (Beck & Alford, 1999). Chaplin (2011) mendefinisikan depresi pada dua kondisi, yaitu pada orang normal dan pada kasus patologis. Pada orang normal depresi merupakan suatu keadaan kemurungan seperti kesedihan dan keputusasaan, yang ditandai dengan menurunnya kegiatan dan pesimisme dalam menghadapi masa yang akan datang. Sedangkan pada kasus patologis, depresi merupakan penolakan yang ekstrim untuk mereaksi pada stimulus disertai dengan menurunnya nilai diri, delusi, ketidakpastian, tidak mampu dan putus asa. Menurut Townsend (2009) depresi adalah suatu keadaan individu merasa sedih, kecewa saat mengalami suatu perubahan, kehilangan ataupun kegagalan sekaligus menjadi patologis pada saat penderita tidak mampu untuk beradaptasi.

Sedangkan gejala-gejala depresi menurut Beck, Steer, Ball, dan Ranieri (1999) terdiri dari dua dimensi besar yaitu dimensi kognitif dan dimensi non-kognitif. Kedua dimensi tersebut memiliki gejala-gejala yang mencerminkan

depresi. Gejala-gejala pada dimensi kognitif yaitu kegagalan masa lalu (*past failure*), pesimistik (*pessimism*), perasaan dihukum (*punishment feeling*), perasaan bersalah (*guilty feelings*), ketidaksukaan pada diri sendiri (*self-dislike*), perasaan tidak puas akan diri sendiri (*self criticalness*), perasaan tidak berharga (*worthlessness*), dan pikiran atau keinginan bunuh diri (*suicidal thoughts or wishes*). Gejala depresi yang termasuk dalam dimensi non-kognitif diantaranya yaitu kesedihan (*sadness*), menangis (*crying*), kehilangan rasa ketertarikan pada sesuatu (*loss of interest*), agitasi (*agitation*), perubahan pola tidur (*changes in sleeping pattern*), kehilangan energy (*loss of energy*), kesulitan berkonsentrasi (*concentration difficulty*), sulit mengambil keputusan (*indecisiveness*), kelelahan (*tiredness or fatigue*), kehilangan nafsu makan (*changes in appetite*), kehilangan ketertarikan dalam sex (*loss of interest in sex*), kehilangan kesenangan (*loss of pleasure*), dan mudah marah (*irritability*).

Penelitian dilakukan oleh Sha & Dong (2021) *international journal of environmental research and public health* yang berjudul “*Research on adolescents regarding the indirect effect of depression, anxiety, and stress between tiktok use disorder and memory loss*” dengan melibatkan murid SMP dan SMA di Cina berjumlah 3036 siswa sebagai partisipan, yang mana para remaja tersebut merupakan pengguna aktif media sosial *Tiktok*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *tiktok* yang berlebihan dapat berpengaruh pada kecemasan, stres, mudah kehilangan memori dan depresi.

Pada penelitian Sha & Dong (2021) juga menjelaskan bahwa siswa sekolah memiliki tekanan akademik dan kehidupan pelajar yang monoton, hal tersebut

menjadikan alasan siswa menggunakan *tiktok* sebagai media hiburan sekaligus mengekspresikan diri. Namun karena adanya penggunaan aplikasi *tiktok* yang terlampau aktif pada para pelajar tersebut sehingga memunculkan gangguan penggunaan *tiktok* yang secara positif terkait dengan kehilangan memori, kecemasan, stres, dan depresi.

Depresi pada pengguna media sosial termasuk *tiktok* seharusnya tidak dialami oleh individu karena depresi membuat individu menjadi terganggu dari segi emosi, kognitif, motivasi dan fisik sehingga hal ini dapat menghambat kehidupan sehari-hari pada individu tersebut (Beck & Alford, 2009). Kenyataannya cukup banyak individu yang mengalami depresi, hal ini ditunjukkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Sintia dan Susilowati (2022) di MTS Nurul Falah Kutabumi terhadap 153 orang pelajar pengguna aplikasi *tiktok* menunjukkan terdapat 37,3% individu mengalami depresi sedang dan sebanyak 62,7% individu mengalami depresi berat, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar responden pada penelitian tersebut mengalami depresi berat.

Dari hasil wawancara singkat secara *online* dengan pertanyaan yang disusun sesuai dengan gejala-gejala pada depresi menurut Beck, Steer, Ball, dan Ranieri (1999) yang terdiri dari dua dimensi yaitu dimensi kognitif dan dimensi non-kognitif. Wawancara dilakukan terhadap 5 orang mahasiswa pengguna aplikasi *tiktok* pada tanggal 15 juli 2022, terdapat 3 dari 5 mahasiswa mengalami tanda-tanda yang mengarah pada depresi, sedangkan 2 lainnya menjawab dengan ragu-ragu. Ketiga subjek tersebut menyebutkan bahwa sering merasa khawatir terhadap masa depan, memiliki pandangan diri yang negatif, perasaan tidak puas akan diri

sendiri, berbagai gejala tersebut menunjukkan adanya gejala pada dimensi kognitif. Lalu gejala pada dimensi non-kognitif yakni adanya perubahan pola tidur, kesulitan untuk berkonsentrasi seperti biasanya dan sering muncul perasaan sedih. Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa pengguna aplikasi *tiktok* tiga diantaranya menunjukkan gejala-gejala depresi sebagaimana yang telah di kemukakan oleh Beck, Steer, Ball, dan Ranieri (1999).

Dikutip dari jurnal Dirgayunita (2016) berbagai dampak buruk yang ditimbulkan dari depresi diantaranya yaitu kejadian bunuh diri, mengalami gangguan tidur, gangguan interpersonal (mudah tersinggung, sedih berkepanjangan, dan menghindari aktivitas sosial), gangguan dalam pekerjaan, gangguan pola makan (tidak ingin makan, atau nafsu makan bertambah), dan melakukan perilaku merusak (agresivitas, alkohol, atau menggunakan obat-obatan terlarang).

Penyebab timbulnya depresi itu sendiri memiliki beberapa faktor, menurut Hamzah (2020) faktor-faktor penyebab depresi yaitu meliputi faktor biologis (susunan kimia otak, genetik, penyakit kronis, hormon), faktor lingkungan (trauma masa kecil dan pelecehan, kemiskinan, paparan lingkungan), faktor sosial (kepribadian, stres dan konflik, duka cita, media sosial), faktor gaya hidup (resep obat, penggunaan zat, diet dan aktivitas fisik). Berdasarkan penjelasan dari Hamzah (2020) penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. Tingginya intensitas penggunaan media sosial membuat penggunanya terus menerus melihat kehidupan orang lain secara online, jika respon pengguna tidak tepat terhadap kehidupan orang lain yang ada di media sosial dapat membuat

pengguna tersebut melakukan perbandingan diri hingga muncul perasaan rendah diri sehingga hal ini dapat menjadi faktor risiko depresi bagi pengguna sosial media tersebut. Pemakaian media sosial secara berlebihan tersebut mengarahkan pada *social media addiction*.

Social media addiction merupakan salah satu bentuk kecanduan internet, yang mana individu menunjukkan dorongan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan (Griffiths, 2000). Sedangkan menurut Kootesh, Raisi, dan Ziapour (2016) *social media addiction* merupakan ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan media sosial berlebihan hingga menimbulkan masalah pada psikologis sekaligus sosial.

Menurut Al-Menayes (2015) aspek-aspek *social media addiction* berdasarkan skala alat ukur hasil adaptasi dari IAT (*Internet Addiction Test*) Young (1996) yang telah disesuaikan dengan konteks kecanduan media sosial yang mengacu pada dimensi kecanduan internet diantaranya yaitu *social consequences* (konsekuensi sosial) yaitu cerminan dari penggunaan media sosial yang mempengaruhi kegiatan seseorang dalam kehidupan sehari-hari, misalnya seperti mengabaikan kegiatan akademik, teman atau kehidupan sosial lain sehingga lama-kelamaan menjadi makin memburuk, *time displacement* (pengalihan waktu) adalah gambaran waktu yang digunakan oleh pengguna media sosial, hal ini mengacu pada intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga berpengaruh pada aktivitas sehari-hari, dan *compulsive feelings* (perasaan kompulsif) adalah kecenderungan yang menggambarkan pada perasaan pengguna media sosial.

Misalnya merasa bosan pada saat tidak menggunakan media sosial disertai dengan dorongan untuk terus menerus menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil survei ICCA (*Indonesian Contact Center Association*) pemakaian media sosial di Indonesia sudah termasuk dalam kecenderungan *Heavy User* karena berdasarkan intensitas pemakaian media sosial telah menghabiskan waktu selama 3 jam/hari, maka hal ini dapat dikatakan bahwa waktu penggunaan media sosial dalam satu minggu yaitu 21 jam (Ningsih, 2019). Pengguna *tiktok* di Indonesia umumnya bisa menonton 100 video dalam sehari dengan total 21 miliar *viewers*. Sementara durasi video dalam setiap konten *tiktok* berkisar antara 3 menit sampai 15 menit, jika dihitung diperoleh minimal sekitar 300 menit/hari atau 5 jam/hari (Purba, 2019) dari data tersebut dapat dilihat bahwa intensitas pemakaian media sosial aplikasi *tiktok* di Indonesia termasuk cukup tinggi.

Menurut Cepoiu dkk (2008) pemakaian media sosial dengan intensitas tinggi akan meningkatkan risiko seseorang mengalami depresi. Penggunaan media sosial yang berlebihan bisa berpotensi terjadinya masalah pada kesehatan mental diantaranya seperti depresi, cemas, stres, gangguan konsep diri sekaligus resiko bunuh diri (Guntuku, Yaden, Kern, Ungar & Eichstaedt, 2017). Hasil penelitian oleh Utomo, Nugraha, dan Rahayu, (2021) Universitas Aisyiyah Bandung dengan judul “Hubungan *social media addiction* dengan tingkat depresi pada siswa SMK” menunjukkan adanya hubungan antara *social media addiction* dengan tingkat depresi pada remaja, tingginya aktivitas menggunakan media sosial hingga kecanduan dapat mempengaruhi kejadian depresi.

Menurut penelitian dari Budury, Fitriyani, dan Khamida (2019) membuktikan bahwa pemakaian media sosial berpengaruh terhadap kejadian depresi pada remaja. Tidak adanya aturan dalam penggunaan media sosial seperti *tiktok* dapat membuat pemakainya dengan bebas membagikan foto, video, cerita dan berbagai aktivitas lain untuk menunjukkan popularitas diri. Selain itu menurut penelitian Jaya, Wardani, dan Jusup (2016) membuktikan bahwa *social media addiction* menimbulkan perasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Hal ini yang menjadi *stressor* baru bagi remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi atau dapat dikatakan mengalami kecanduan.

Social media addiction membuat seseorang menghabiskan waktunya hanya untuk menggunakan media sosial, pengalaman menyenangkan yang dirasakan ketika menggunakan media sosial membuat seseorang akan secara terus menerus memakai internet (Glaser, Liu, Hakim, Vilar, & Zhang, 2018). Kemudian, menurut Kraut pada saat seseorang selalu menghabiskan waktunya untuk memakai media sosial dengan berlebihan, seseorang akan semakin jauh dari kehidupan nyata sehingga, kualitas waktu seseorang tersebut bersama orang-orang disekitarnya seperti keluarga dan teman-teman yang ada di kehidupan nyata akan tergantikan dengan media sosial, sehingga memicu munculnya perasaan negatif seperti kesepian dan depresi (Li dkk, 2018). Hasil penelitian lain dari Al Aziz (2020) dengan judul “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa” menunjukkan hasil uji hipotesis yang dapat diterima, yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas pemakaian media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa, hal ini berarti bahwa semakin tinggi

tingkat pemakaian media sosial maka semakin tinggi pula tingkat depresi yang diperoleh.

Dengan semakin meningkatnya penggunaan aplikasi *tiktok* di dunia terutama di Indonesia hal ini tentu memiliki dampak tersendiri bagi pengguna aplikasi *tiktok* tersebut, sehingga hal ini menjadikan salah satu alasan peneliti untuk memilih aplikasi *tiktok* sebagai objek penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *social media addiction* dengan kecenderungan depresi pada pengguna aplikasi *tiktok*.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social media addiction* dengan kecenderungan depresi pada pengguna aplikasi *tiktok*.

2. Manfaat Penelitian

Sebuah penelitian dilakukan bukan semata-mata hanya untuk mencapai tujuan, melainkan harus memberi manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang ilmu yang diteliti. Hasil pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan memberikan sumbangan ilmu yang baru pada psikologi, terutama pada bidang psikologi klinis, serta memiliki kontribusi bagi pengembangan psikologi pada umumnya terkait

hubungan antara *social media addiction* dengan kecenderungan depresi pada pengguna aplikasi *tiktok*.

b. Manfaat Praktis

Jika hipotesis terbukti ada hubungan antara *social media addiction* dengan kecenderungan depresi pada pengguna aplikasi *tiktok*, berarti *social media addiction* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi depresi. Sehingga bisa diusahakan cara-cara untuk menurunkan *social media addiction* pada pengguna aplikasi *tiktok* agar kecenderungan depresi rendah.