

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring perkembangan zaman, penggunaan internet semakin meningkat diseluruh dunia termasuk di Indonesia. Perkembangan zaman ini memberikan sarana baru bagi individu untuk berinteraksi sosial dalam masyarakat melalui pemanfaatan internet. Jaringan internet ini sangat memudahkan komunikasi dan interaksi sosial melalui media sosial (Rahman, 2017). Media sosial berperan untuk mempermudah interaksi sosial antar keluarga ataupun masyarakat dan sumber informasi bagi penggunanya sehingga jumlah penggunanya semakin meningkat (Liedfray *et al.*, 2022)

Berdasarkan laporan *We Are Social* (2023) mencatat bahwa 167 juta orang yang aktif menggunakan media sosial adalah orang Indonesia. Penggunaan media sosial umumnya terjadi dikalangan siswa karena pada usia ini rentan terhadap masalah kesehatan (Thursina, 2023). Pemaparan informasi melalui media sosial memiliki potensi dampak negatif hingga menyebabkan penggunanya menjadi berlebihan dalam penggunaan media sosial sampai mengurangi interaksi kehidupan nyata dan menyebabkan masalah psikologis yang dapat menyebabkan depresi (Ginting *et al.*, 2021)

Beck dan Alford (2009) mendefinisikan depresi adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan perubahan perasaan, kognitif dan perilaku seseorang dimana individu merasakan kesedihan, penurunan

konsep diri dan menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungannya. Adapun gejala-gejala depresi tersebut, terdiri dari gejala emosional, kognitif, motivasi, fisik dan vegetatif, delusi dan halusinasi. Desi *et al.* (2020) menambahkan bahwa depresi pada remaja dapat ditunjukkan dengan gejala seperti kesedihan yang berlarut, menarik diri dari aktivitas sosial atau mengisolasi diri, kesulitan berkonsentrasi di sekolah, perubahan dalam nafsu makan, sering merasa kelelahan, serta gangguan pada pola makan hingga pola tidur.

Berdasarkan data Wisevoter (2023) prevalensi negara dengan gangguan depresi tertinggi adalah negara Yunani dengan 6,52%. Selanjutnya, negara Spanyol dengan prevalensi depresi 6,04% dan Negara Portugal dengan prevalensi 5,88%. Sedangkan berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, ditemukan bahwa prevalensi depresi Indonesia dimana individu berusia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,2% dari total penduduk Indonesia.

Depresi dapat menyebabkan dampak negatif pada individu seperti mudah putus asa, rendahnya harga diri, serta memunculkan pemikiran negatif hingga ide untuk bunuh diri (Rahmy & Muslimahayati, 2021). Kondisi ketidakstabilan emosional yang sering dialaminya dapat memicu terjadinya depresi yang menyebabkan menurunnya kepercayaan diri serta mengisolasi dirinya dari lingkungan sekitar (Mandasari & Tobing, 2020). Penelitian yang dilaksanakan di Estonia pada remaja oleh Raudsepp dan Kais (2019) juga menyatakan bahwa resiko terjadinya gejala depresi

dapat disebabkan oleh remaja yang secara berlebihan menggunakan media sosialnya. Risiko depresi ini lebih besar dialami oleh remaja yang aktif dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif menggunakan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa *problematic social media use* berpengaruh pada terjadinya gejala depresi pada remaja.

Permasalahan dalam depresi nyata dialami oleh siswa sekolah menengah atas. Fenomena ini didukung dari hasil wawancara dengan tiga orang siswa SMAN 1 Depok pada tanggal 15 November 2023 dan tiga orang siswa SMAN 1 Banguntapan pada tanggal 28 November 2023. Berdasarkan hasil wawancara yang dikaitkan dengan gejala-gejala depresi menurut Beck dan Alford (2009) ditemukan bahwa gejala emosional yang dialami siswa, seperti mereka mengakui bahwa merasa sedih tanpa alasan dan terjadi terus menerus sehingga tidak mampu mengontrol diri ketika menghadapi permasalahan. Selain itu, ditinjau dari gejala kognitif ditemukan bahwa siswa mengalami beberapa kesalahan dalam menilai penampilan diri dan prestasi di sekolah dibandingkan dengan teman lainnya.

Permasalahan pada gejala motivasi yang dialami siswa, yakni mereka merasa kurang semangat dan kurang adanya dorongan untuk menjalani rutinitas di sekolah. Selanjutnya, pada gejala fisik dan vegetatif siswa merasa mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran di kelasnya. Pada gejala delusi siswa memandang diri mereka lebih buruk apabila dibandingkan dengan teman lainnya. Mereka

juga merasa ditekan untuk selalu eksis dan aktif dalam media sosial. Selain itu, ditinjau dari gejala halusinasi ditemukan bahwa siswa sering mengalami perasaan tidak menyukai diri sendiri sehingga timbul rasa benci pada dirinya sendiri.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka memerlukan pengkajian terkait faktor-faktor yang dapat memengaruhi depresi. Pada penelitian Haand dan Shuwang (2020) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki hubungan yang positif dengan depresi pada mahasiswa di provinsi Khost Afganistan. Eijnden *et al.* (2016) mendefinisikan *problematic social media use* sebagai penggunaan berlebihan pada media sosial dan cenderung menggunakannya secara terus-menerus hingga mengakibatkan dampak negatif dalam masalah sosial dan emosional. Kriteria-kriteria tersebut, terdiri dari *preoccupation*, *tolerance*, *withdrawal*, *persistence*, *escape*, *problem*, *deseption*, *displacement* dan *conflict*.

Media sosial dalam penggunaannya yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai jenis emosi, baik positif maupun negatif, meskipun interaksi tidak terjadi secara langsung. Hal ini disebabkan oleh banyaknya konten negatif di media sosial yang mencakup kekerasan, kerusuhan dan konten yang tidak bermoral hingga menjadi faktor penyebab meningkatnya tingkat depresi (Ginting *et al.*, 2021). Perilaku penggunaan media sosial dapat menyebabkan depresi melibatkan masalah terkait penampilan diri dan kekhawatiran yang tidak hanya terjadi pada individu

tetapi juga terhadap lingkungannya (Amedie, 2015).

Penggunaan media sosial yang berlebihan akan menggantikan interaksi dalam kehidupan nyata dengan hubungan virtual hingga menjauhkan seseorang dari kehidupan sosial mereka. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan ketidakpuasan terhadap lingkungan fisik yang berbeda dengan virtualnya hingga meningkatkan resiko gejala depresi (Chen *et al.*, 2022). Lebih banyak menghabiskan waktu dimedia sosial untuk berhubungan secara virtual dengan pengguna lainnya dapat mengakibatkan depresi jika penggunaannya tidak terkontrol dan berkembang menjadi berlebihan. Keadaan ini yang dapat menjadikan seseorang depresi (Uyaroğlu *et al.*, 2022).

Adapun dalam Al-Qur'an dijelaskan pada Q.S Ibrahim ayat 7 yang berbunyi

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan,"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras." (Q.S Ibrahim : 7)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam islam, individu yang bersyukur atas nikmat Allah akan merasakan kenikmatan dari Allah SWT dan mendapatkan hal-hal positif dalam hidupnya. Sedangkan orang yang tidak bersyukur atas apa yang dimilikinya akan merasakan hal-hal yang negatif dan kepedihan dalam hidupnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *problematic social media use* dengan depresi pada siswa Sekolah Menengah Atas”.

B. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian pada penelitian ini berdasarkan dari beberapa penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik relatif sama, namun terdapat beberapa hal berbeda dalam hal variabel, subjek dan metode pengumpulan data.

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shensa *et al.* (2017) dengan judul “*Problematic Social Media Use and Depressive Symptoms among U.S. Young Adults: A Nationally-representative Study*”. Kesamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menjelaskan tentang *problematic social media use* dan depresi. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah Shensa *et al.* menggunakan subjek penelitian *young adults* yang diteliti secara survei *online*, sedangkan peneliti meneliti secara langsung ke lapangan pada siswa sekolah menengah atas.
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saigh *et al.* (2022) dengan judul “*Problematic Use of Social Media Platforms and Its Association With Depression in Pharmacy Students*”. Kesamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menjelaskan tentang *problematic social media*

use. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah Saigh *et al.* meneliti mahasiswa, sedangkan penelitian ini meneliti siswa sekolah menengah atas.

3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aziz (2020) dengan judul “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa”. Kesamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menjelaskan tentang penggunaan media sosial dan depresi. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah Aziz, meneliti mengenai intensitas penggunaan media sosial, sedangkan penelitian ini meneliti tentang *problematic social media use* serta Aziz meneliti mahasiswa, sedangkan penelitian ini meneliti siswa sekolah menengah atas.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *problematic social media use* dengan depresi pada siswa Sekolah Menengah Atas.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berperan dalam mengembangkan pengetahuan di bidang psikologi, terutama dalam psikologi klinis yang berkaitan dengan *problematic social media use* dengan depresi pada siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan informasi mengenai *problematic social media use* dan depresi pada siswa sekolah menengah atas mengenai dampak-dampak yang terjadi terkait gejala-gejala depresi.

b. Bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat agar lebih memahami mengenai *problematic social media use* dan depresi dengan melihat gejala dan faktornya yang memengaruhi terjadinya depresi