

## TINGKAT DEPRESI MAHASISWA DITINJAU DARI INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

**Felix Trisuko Nugroho**

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia  
Correspondensi author email: [felix.trisuko.n@ukwms.ac.id](mailto:felix.trisuko.n@ukwms.ac.id)

**Alviano Karindra Syaputra**

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia  
Email: [alviangaming27@gmail.com](mailto:alviangaming27@gmail.com)

**Valentinus Tourista**

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia  
Email: [tinusvalen8@gmail.com](mailto:tinusvalen8@gmail.com)

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the level of student depression in terms of the intensity of social media use, and to determine the relationship between the intensity of social media use and the level of depression in students. This research uses correlational research, ex post facto type. The research subjects were 250 students of the Faculty of Business, Widya Mandala Catholic University Surabaya who were determined through accidental sampling technique. The data collection technique used was a scale questionnaire consisting of measuring instruments for the intensity of social media use and the Beck Depression Inventory (BDI-II). The distribution of the research questionnaire was carried out within 2 months to get optimal results. The results showed that students had a moderate level of depression and intensity of social media use. This is evidenced in the correlation coefficient obtained 0.147 with a probability of 0.02 ( $p < 0.05$ ) and a coefficient of determination of ( $R^2$ ) 2.2%. The results showed that there is a positive relationship between the intensity of social media use and the level of depression. Thus the higher the intensity of use, the more it affects the level of depression in students..*

**Keywords:** *depression, college students, intensity, social media.*

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat depresi mahasiswa yang ditinjau dari intensitas penggunaan media sosial, serta mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional, jenis *ex post facto*. Subjek penelitian sebanyak 250 mahasiswa Fakultas Bisnis, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang ditentukan melalui teknik accidental sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa angket yang berbentuk skala yang terdiri dari instrumen pengukuran intensitas penggunaan media sosial dan *Beck Depression Inventory* (BDI-II). Penyebaran angket penelitian dilaksanakan dalam waktu 2 bulan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat depresi dan intensitas penggunaan media sosial dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan pada koefisien korelasi yang diperoleh 0,147 dengan probabilitas 0,02 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien determinasi sebesar ( $R^2$ ) 2,2%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi.

Dengan demikian semakin tinggi intensitas penggunaan maka semakin mempengaruhi tingkat depresi pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** depresi, mahasiswa, intensitas, media sosial.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat berdampak positif bagi kemajuan bangsa. Semua kegiatan banyak dimudahkan oleh adanya teknologi. Tapi sejalan dengan kemajuan itu, teknologi juga membawa dampak negatif yang cukup besar. Terutama jika sudah kecanduan media sosial. Perkembangan di era milenial saat ini membawa perubahan dan kemajuan di bidang teknologi, informasi dan komunikasi. Kemajuan ini ditandai dengan aplikasi penghubung seperti media sosial yang memberikan kemudahan pada setiap orang untuk terhubung agar dapat berinteraksi dan bersosialisasi dengan setiap orang dari jarak jauh.

Banyak peneliti sepakat bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan depresi. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Shensa, Escobar-Viera, Sidani, Bowman, Marshal, dan Primack (2017) menemukan adanya kaitan erat antara masalah dalam penggunaan media sosial dengan simptom-simptom depresi. Permasalahan penggunaan media sosial yang dimaksud, diantaranya adalah cyberbullying, perasaan khawatir yang timbul akibat kecanduan menggunakannya, dan adanya kecemburuan terhadap kehidupan orang lain yang terlihat berbeda di media sosial (Rosenthal, Buka, Marshall, Carey, & Clark 2016). Eksperimen dari University of Pittsburgh membuktikan bahwa orang yang terlampau aktif menggunakan media sosial memiliki risiko depresi hingga tiga kali lebih besar dibandingkan mereka yang jarang memakai media sosial (Wisnubrata, 2018). Penggunaan media sosial dapat dikatakan aktif jika lebih dari 3 jam dalam sehari (Juditha, 2011).

Mahasiswa termasuk salah satu kelompok pengguna aktif media social sekaligus usia terbanyak pengguna media sosial. Berdasarkan hasil survey pengguna media sosial mencapai persentase 89,7%, pada kelompok mahasiswa yang mayoritas berusia 18-25 tahun memiliki jumlah terbanyak dibandingkan dengan kelompok lainnya (Handikasari, Jusup, & Johan, 2018: 920). Hasil survei dari Global Web Index tahun 2019 menyatakan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial pada kelompok usia mahasiswa selama 3.26 jam perhari (Kemp, 2019:1). Jumlah intensitas tersebut dikhawatirkan dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa, salah satunya depresi. Penelitian University of Pennsylvania menemukan bahwa tingginya tingkat depresi pada mahasiswa dengan usia 18-22 tahun dikarenakan tingginya tingkat penggunaan media sosial (Anggraini, 2015). Penelitian lainnya dari Shensa, Sidani, Dew, Escobar-Viera, & Primack, (2018:123) juga menemukan bahwa seringnya menggunakan media social berkaitan erat dengan tingginya tingkat depresi dan kecemasan pada orang dewasa dengan rentang usia 19 -34 tahun. Oleh sebab itu, penelitian ini dirancang dengan tujuan untuk mengungkapkan seberapa besar tingkat depresi pada mahasiswa dan hubungannya web versi 2.0 yang mungkin terciptanya website yang interaktif. Media social merupakan media online yang memungkinkan bagi pengguna untuk dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

Intensitas penggunaan media sosial merupakan kuantitas perhatian dan ketertarikan seseorang dalam menggunakan media sosial dilihat dari kedalaman atau kekuatannya dalam menggunakan media sosial. Teori yang mendasari penggunaan media sosial adalah Uses and

Gratification Theory (UGT) atau teori penggunaan dan pemenuhan kepuasan. Dalam teori UGT dijelaskan bahwa perilaku penggunaan media sosial didasarkan pada adanya keinginan untuk memenuhi kepuasan atau kebutuhan si pengguna. Kebutuhan atau keinginan berkaitan dengan tujuan penggunaan media sosial (Sartika, 2019). Konsep pemenuhan kebutuhan dalam media sosial mencakup di dalamnya terdapat dua indikator, yaitu kualitas dan kuantitas intensitas penggunaan media sosial (Olufadi, 2016:). Teori lainnya yang melandasi penggunaan media sosial adalah *Technology Acceptance Model (TAM)* ditentukan oleh dua keyakinan yaitu *perceived usefulness (PU)* dan *perceived ease of use (PEU)*. Berdasarkan teori tersebut diketahui bahwa pengguna media sosial memilih untuk menggunakan media sosial dikarenakan media sosial merupakan sarana yang mudah dan berguna bagi mereka (Olufadi, 2016).

Social media addiction dapat menyebabkan mahasiswa memberikan terlalu banyak informasi (*Too Much Information*) kepada para pengguna. Selain itu hal ini juga dapat menyebabkan perilaku yang disebut FOMO (*Fear of Missing Out*) atau takut ketinggalan berita terkini. Saat ini remaja yang banyak mengalami atau kecanduan dalam menggunakan media sosial. Media sosial dapat memunculkan perasaan bahagia pada mahasiswa kondisi ini memunculkan keinginan untuk terus menerus bermain sosial media, sehingga mahasiswa mudah mengalami sosial media addiction. Remaja akan terus mencari dan berbagi informasi melalui media sosial akan menyebabkan remaja rentan terhadap pornografi, risiko predator online, kekerasan, dan pencurian identitas (Triastuti et al, 2017).

Mengalami depresi merupakan hal yang pasti dapat terjadi pada manusia. Masa depresi adalah masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan perasaan sedih (Kaplan, 2010: 20). Berdasarkan konsep teori Beck (1967:6) depresi merupakan terjadinya perubahan yang spesifik pada suasana hati dengan perubahan menuju ke negatif (sedih, kecewa), munculnya konsep diri yang negatif, munculnya keinginan menghukum diri sendiri, terjadinya kemunduran dalam diri, terjadinya perubahan pada fungsi vegetatif tubuh, dan adanya perubahan dalam tingkat aktivitas yaitu mengalami kemunduran dalam beraktivitas atau mengalami peningkatan yang tidak wajar. Secara rinci Gerald C. Davidson (2004) menyebutkan bahwa depresi adalah kondisi emosional seseorang yang menunjukkan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah yang ditandai dengan menarik diri, tidak dapat tidur, putus asa terhadap masa depan, dan kehilangan selera terhadap aktivitas sehari-hari. Berdasarkan PPDGJ III (Maslim, 2013) episode depresif terbagi menjadi depresif ringan, sedang dan berat. Masing-masing memiliki kriteria diagnosis yang berbeda-beda.

Menurut WHO bahwa depresi merupakan suasana hati dan tanggapan emosional dalam menanggapi respon kehidupan dapat menyebabkan gangguan yang serius dan berdampak pada tempat kerja, sekolah bahkan bunuh diri bisa dilakukan saat depresi (WHO 2018). Depresi menjadi salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja. Kekerasan, kemiskinan, penghinaan dan perasaan tidak dihargai dapat meningkatkan perasaan risiko masalah kesehatan mental. Selain itu, orang dengan depresi biasanya memiliki beberapa hal seperti kehilangan energi, perubahan nafsu makan, kurang/lebih tidur, kegelisahan, konsentrasi berkurang, keragu-raguan, kegelisahan, perasaan tidak berharga, bersalah, atau putus asa, dan pikiran mencelakakan diri atau keinginan bunuh diri. Berdasarkan WHO terjadi peningkatan setiap tahun jumlah penderita depresi

menjadi 20% di dunia. Sebanyak 80 persen penduduk di dunia mengalami depresi berada di Negara berkembang (WHO, 2020).

Menurut Aaron Beck (1967:42) aspek-aspek depresi seseorang dapat dilihat pada emosional, kognitif, motivasi, dan fungsi vegetatif. Aspek emosional mengacu pada perubahan perasaan atau perilaku yang tampak pada suasana hati dengan kondisi sedih, munculnya perasaan negatif terhadap diri sendiri, kurangnya rasa puas, hilangnya kelekatan dengan orang lain, terdapat kecenderungan untuk menangis di luar kemauan, dan hilangnya respon kegembiraan. Sedangkan aspek kognitif dapat berupa rendahnya evaluasi diri, selalu menyalahkan diri sendiri, terbayang-bayang hal negatif di masa depan, citra tubuh yang terdistorsi, dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Aspek motivasi berkaitan dengan kaku dalam berkeinginan, mengasingkan diri atau menghindari orang lain dan segala aktivitas, keinginan untuk bunuh diri, dan peningkatan ketergantungan terhadap orang lain. Adapun kehilangan nafsu makan, kehilangan gairah seks, mengalami gangguan tidur, dan merasakan lelah yang sangat merupakan bentuk dari adanya gangguan fungsi vegetatif atau gangguan fisik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Andreassen et al., (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan sosial media dan depresi, depresi juga diakibatkan karena adanya faktor psikososial. Penelitian ini juga membuktikan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kejadian depresi pada remaja. Sosial media dapat menyebabkan depresi karena adanya permasalahan dalam penggunaan sosial media sehingga memicu munculnya gejala depresi. Depresi dapat muncul karena timbulnya permasalahan hubungan sosial di media sosial dan adanya sikap membandingkan diri dengan penggunaan lain di media sosial sehingga memunculkan pandangan negatif terhadap diri sendiri atau perasaan menjelekkan diri (Anwar, 2017). Depresi pada remaja disebabkan oleh banyak faktor beberapa penelitian menggambarkan depresi remaja di akibatkan oleh penolakan, baik dalam keluarga, lingkungan dan sosial, pengalaman hidup yang tidak menyenangkan. Stresor yang dialami remaja dapat memunculkan remaja mengalami gejala negatif (Istri & Asyanti, 2017). Depresi dapat menyebabkan remaja mengalami hal-hal seperti kehilangan minat, mudah tersinggung, pemarah merasa hampa, emosional, kejadian bunuh diri, penyalahgunaan zat, menurunnya fungsi sosial, dan penurunan prestasi akademik (Praptikaningtyas et al., 2019). Intensitas tinggi dalam produksi konten dan komunikasi aktif di media sosial menandakan adanya intensitas tinggi dalam penggunaan media sosial.

Selanjutnya, hal tersebut sejalan dengan penelitian Shaw (Seabrook, 2016:50) yang menemukan bahwa gejala depresi berkorelasi positif dengan produksi konten yang lebih sering. Produksi konten yang lebih sering dapat mengarahkan pengguna media sosial untuk saling mengamati dan bersaing dalam menghasilkan konten sehingga timbul perbandingan diri dengan pengguna media sosial lainnya yang seringkali mengarahkan pada pandangan negatif terhadap diri sendiri yang berlebihan (Vogel et al., 2014). Maka intensitas tinggi dalam penggunaan media sosial secara tidak langsung dapat berisiko pada tingginya tingkat depresi. Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan untuk mendesain penelitian ini adalah penelitian *ex post facto* dengan pendekatan kuantitatif. Adapun metode yang digunakan dalam pendekatan analisis hasil penelitian ini adalah metode korelasional. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Bisnis, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Penelitian dilaksanakan dalam jangka waktu tujuh bulan, yaitu dimulai pada tanggal Februari 2024 – Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2023 sebanyak 500 orang. Jumlah sampel yang diambil dari populasi dihitung berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan sebanyak 250 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan bertemu dengan peneliti yang sesuai dengan kriteria subyek yang dibutuhkan (Sugiyono, 2009:85).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket atau kuesioner yang mengukur tingkat depresi pada mahasiswa dan intensitas mahasiswa dalam menggunakan media sosial. Secara garis besar angket dibagi menjadi tiga bagian. Bagian pertama terdiri dari data demografi subjek. Bagian kedua merupakan skala pengukuran intensitas penggunaan media sosial. Bagian ketiga merupakan skala pengukuran tingkat depresi pada mahasiswa. Angket menggunakan skala likert sebagai pilihan respons dari subjek. Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial adalah instrumen yang diadaptasi dari instrumen rancangan Sylvia Marini (2020). Instrumen tersebut telah melakukan uji diskriminasi aitem dan dinyatakan memenuhi kriteria fungsi ukur skala dan memiliki reliabilitas kuat dengan koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,776. Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi pada mahasiswa menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI-II) yang terbukti valid dalam mengukur gejala depresi (Dieris-Hirche et al., 2017). Hasil perhitungan validitas instrumen BDI-II menunjukkan bahwa instrumen memiliki sensitivitas yang bagus dan spesifik dalam mendeteksi depresi (Wang & Gorenstein, 2013). BDI-II memiliki tingkat reliabilitas yang sangat kuat dengan koefisien Cronbach Alpha sebesar 0,889.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasional yang bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel yang dipasangkan. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilaksanakannya analisis data deskriptif untuk mendeskripsikan data mengenai variabel yang sedang diteliti yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian. Melalui analisis deskriptif, skala yang ada dalam instrumen pengukuran tingkat depresi maupun intensitas penggunaan media sosial akan diterjemahkan ke dalam bentuk interval. Peneliti membagi 3 kategori interval variabel menjadi tinggi, sedang dan rendah.

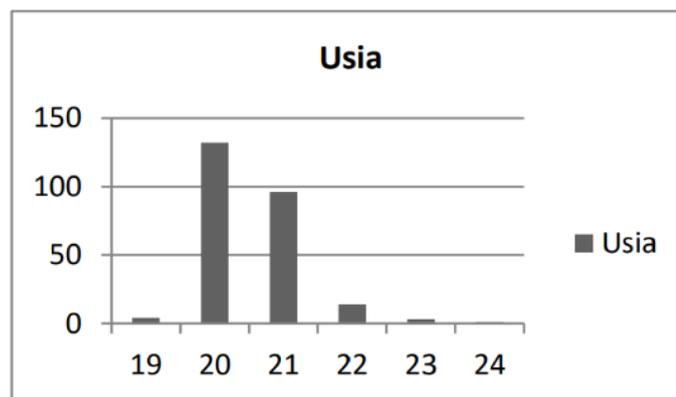
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Temuan (bisa berupa subjudul) (1500-2500 kata)**

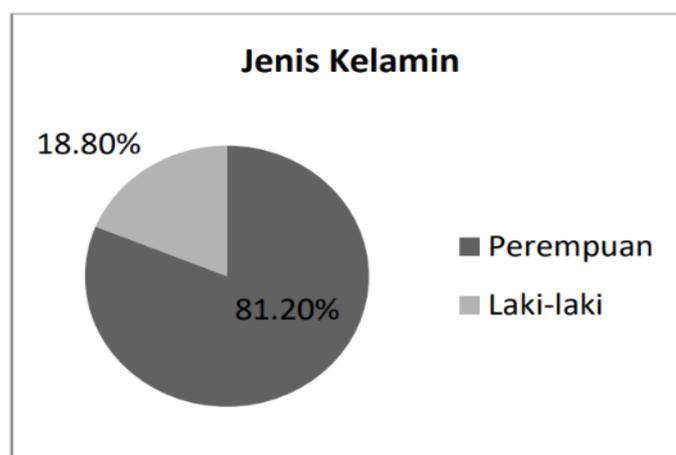
Dalam menguji hipotesis terlebih dahulu diharuskan menggunakan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk melihat data yang dihasilkan berdistribusi normal atau tidaknya (Priyatno, 2013). Jika data berdistribusi normal maka analisis yang digunakan adalah statistik parametrik. Pengujian normalitas data dilakukan dengan uji Kolmogorov-Smirnovtest yang memiliki taraf signifikansi 5% atau 0,05. Data dikatakan terdistribusi normal jika mencapai taraf signifikansi  $\geq 0,05$ . Sebaliknya data dikatakan tidak terdistribusi normal jika taraf signifikasnsi  $\leq 0,05$  (Priyatno, 2013). Sedangkan uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linearitas diantara dua variable yang sedang diteliti. Hubungan yang linear

menunjukkan bahwa rata-rata yang diperoleh dari kelompok data sampel terletak dalam garis-garis lurus. Jika kedua variabel memiliki hubungan yang linear maka variable tergantung secara linear akan mengalami kenaikan atau penurunan menyesuaikan dengan variable bebas apabila mengalami kenaikan atau penurunan. Uji linearitas dilakukan dengan Tes for Linearity melalui program SPSS Statistics for windows yang memiliki taraf signifikan sebesar 0.05. Hubungan antar variabel dikatakan linear apabila taraf signifikansi  $\geq 0,05$ . Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi Product Momen. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui status hipotesis penelitian yang diajukan ditolak atau diterima. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi pada korelasi product momen  $\leq 0,05$ .

Berdasarkan hasil pengumpulan data diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih dominan dibandingkan responden dengan jenis kelamin laki-laki. Jumlah responden wanita sebanyak 203 mahasiswa sedangkan responden laki-laki berjumlah 47 mahasiswa. Setengah dari total responden memiliki usia 20 tahun, sisanya berusia 19, 21, 23, dan 24 tahun. Namun responden yang berusia 24 tahun hanya berjumlah 1 orang. Kebanyakan responden merupakan mahasiswa program studi Manajemen total 40 orang dan program studi Akuntansi dengan total 42 orang. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:

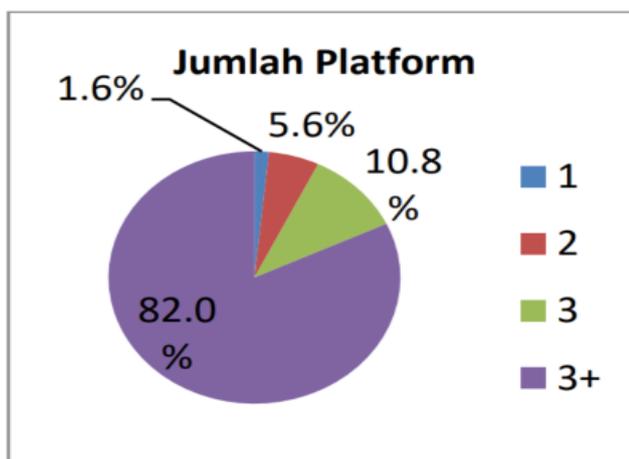


Gambar 1. Diagram usia subjek



Gambar 2. Diagram jenis kelamin subjek

Mayoritas subjek penelitian menggunakan media sosial yang berbeda lebih dari 3 jenis. Sedangkan pengguna yang menggunakan satu jenis media sosial diketahui hanya sebanyak 4 responden. Dengan presentase 1.6 persen. Adapun pengguna yang hanya menggunakan 3 jenis media sosial lebih banyak daripada pengguna yang hanya menggunakan 2 jenis media sosial. Jumlah pengguna yang hanya menggunakan 3 jenis media sosial sebanyak 27 responden atau 10.8 persen, sedangkan jumlah pengguna yang hanya menggunakan 2 jenis media sosial sebanyak 14 responden atau 5.6 persen. Media sosial yang paling banyak digunakan adalah WA (*Whatsapp*). Hampir seluruh responden menggunakan WA. Hal tersebut dilihat dari jumlah frekuensi pengguna WA sebanyak 249 dari total responden sebanyak 250 orang. Jenis media sosial lainnya setelah WA yang paling banyak digunakan adalah *Instagram*, *Youtube*, *Twitter/X*, *Facebook* dan *Thread*.



Gambar 3. Diagram jumlah *platform* yang digunakan

Variabel *intensitas* penggunaan media sosial memiliki nilai minimum 18,00 dan nilai maksimum 53,00 dengan nilai rata-rata-rata 35,5760 (tabel 1). Rata-rata representative skor pada data intensitas penggunaan media sosial mean data sebesar 5,9491, median sebesar 5,9161, dan modus sebesar 5,92 (tabel 2). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data terdistribusi normal dikarenakan seluruh skor menunjukkan hasil yang sama. Adapun variabel tingkat depresi diketahui memiliki nilai minimum 0,00 dan nilai maksimum 44,00 dengan nilai rata-rata sebesar 12,3680 (tabel 1). Skor representative menunjukkan bahwa mean data tingkat depresi sebesar 3,2802, median sebesar 3,3166, dan modus sebesar 3,74 (tabel 3). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 1. Data Statistik Variabel

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Intensitas Penggunaan Media Sosial	250	18	53	35,5	5,0
Tingkat depresi	250	0	44	12,3	8,67
Valid N	250				

(listwise)

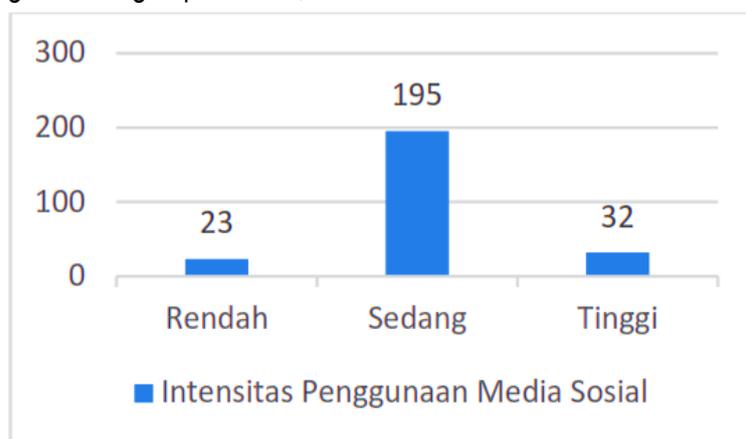
Tabel 2. Rata-rata Representasi Skor Intensitas Penggunaan Media Sosial

	Mean	Median	Modus
Intensitas Penggunaan Media Sosial	5,9491	5,9491	5,92

Tabel 3. Rata-Rata Representasi Skor Tingkat Depresi

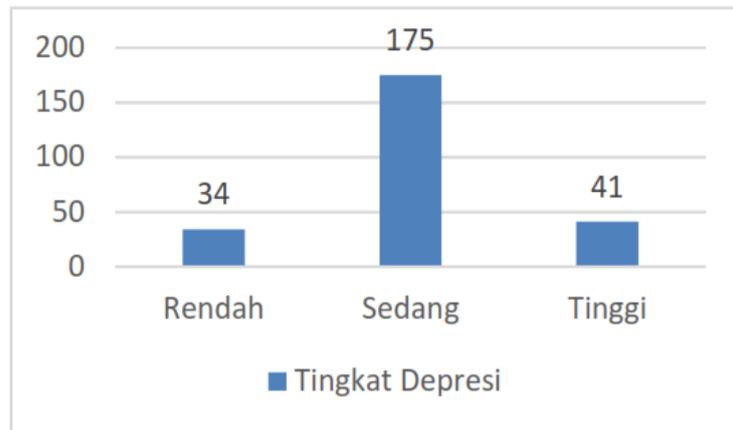
	Mean	Median	Modus
Intensitas Penggunaan Media Sosial	3,2802	3,3166	3,74

Berdasarkan hasil perhitungan distribusi data intensitas penggunaan media sosial diketahui bahwa mayoritas responden menggunakan media sosial dalam tingkat intensitas sedang. Hal tersebut dilihat pada jumlah frekuensi kategori sedang sebanyak 195 dengan presentasi 78%. Adapun responden yang menggunakan media sosial dengan intensitas dalam kategori tinggi sebanyak 32 atau 12,8%. Sedangkan responden yang menggunakan media sosial dalam kategori rendah hanya sebanyak 23 orang atau dengan prestasi 9,2%.



Gambar 4. Diagram interval intensitas penggunaan media sosial

Mayoritas tingkat depresi responden berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan distribusi data tingkat depresi diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat depresi tinggi sebanyak 41 orang atau sekitar 16,4% dari total responden. Responden yang memiliki tingkat depresi sedang sebanyak 175 orang atau sebanyak 70%. Adapun responden yang memiliki tingkat depresi rendah sebanyak 34 orang atau 13,6%.



Gambar 5. Diagram interval tingkat depresi

Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis Kolmogorv Sminovr, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $p = 0,200$ ) yang menandakan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Begitu pula dengan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel merupakan hubungan yang linear. Berdasarkan hasil pengujian linearitas dengan test of linearity yang dibantu oleh IBM SPSS For Windows 23.0 Version, didapatkan bahwa nilai signifikansi pada Deviation From Linearity sebesar 0,194. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel tingkat intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang linear dengan variabel tingkat depresi.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

		Corellation	
		Intensitas Penggunaan Media Sosial	Tingkat Depresi
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Pearson Correlation	1	0,147*
	Sig (2tailed)		0,020
	N	250	250
Tingkat depresi	Pearson Correlation	0,147*	1
	Sig (2tailed)	0,020	
	N	250	250

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Selanjutnya, hasil hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji korelasi product moment didapatkan nilai signifikansi ( $p$ ) antara variabel intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi sebesar 0,02. Nilai signifikansi tersebut diketahui lebih kecil daripada 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa terdapat korelasi atau hubungan antara intensitas penggunaan

media sosial dengan tingkat depresi. Adapun nilai korelasi Pearson antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi sebesar 0,147 (tabel 4).

Nilai tersebut menunjukkan nilai dengan bilangan positif yang berarti terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi. Mayoritas mahasiswa angkatan 2023 di Fakultas Bisnis, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya kurang memenuhi karakteristik dalam aspek intensitas penggunaan media sosial. Hal tersebut dikarenakan mayoritas mahasiswa menggunakan media sosial dalam kategori intensitas yang sedang. Adapun kategori intensitas sedang tidak memiliki perhatian yang tinggi terhadap media sosial, tidak memiliki pengahyatan terhadap informasi yang ada di media sosial, tidak berdurasi lebih dari 3 jam ketika menggunakan media sosial dalam sehari, dan tidak lebih dari 4 kali penggunaan media sosial perharinya.

### **Analisis/Diskusi**

Kebanyakan mahasiswa angkatan 2023 di Fakultas Bisnis, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya memiliki depresi pada tingkatan sedang. Pada kategori tersebut setidaknya ada 2 gejala utama yang dialami. Gejala utama dapat berupa afek depresi, kehilangan minat atau kegembiraan, dan berkurangnya energi yang mengarah pada menurunnya tingkat aktivitas serta perasaan mudah lelah. Selain gejala utama, penderita depresi sedang setidaknya juga mengalami 3 atau 4 gejala lainnya. Gejala tersebut dapat berupa, konsentrasi atau perhatian berkurang, kurangnya kepercayaan diri, merasa tidak berguna atau bersalah, pesimis terhadap masa depan, keinginan untuk membahayakan diri sendiri atau bunuh diri, tidur yang terganggu, dan nafsu makan berkurang.

Hasil penelitian menggambarkan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa angkatan 2023 di Fakultas Bisnis, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka cenderung akan semakin tinggi pula tingkat depresi. Hasil tersebut serupa dengan penelitian O'Keeffe (2011) yang menyatakan bahwa pengguna media sosial yang menghabiskan banyak waktu untuk mengakses situs media sosial akan mulai menunjukkan adanya gejala-gejala depresi. Hal tersebut dapat terjadi karena semakin lama menggunakan media sosial maka akan semakin lama pengguna melihat berbagai macam hal atau informasi yang ada di media sosial. Informasi dalam media sosial bermacam-macam yang di dalamnya terdapat berbagai konten yang mengandung sifat berbeda-beda. Konten di media sosial juga dibuat oleh pengguna media sosial lainnya.

Depresi dapat timbul karena melihat berbagai konten yang ada di media sosial. Melihat konten yang diunggah oleh pengguna media sosial lainnya dapat memicu depresi karena timbulnya perbandingan diri dengan konten yang telah dilihatnya tersebut. Sebagaimana yang diketahui dalam teori Aaron Beck, bahwasanya penyebab timbulnya depresi karena adanya kognitif yang terdistorsi. Distorsi kognitif merupakan pandangan negatif terhadap diri sendiri, pengalaman yang didapatkan dan masa yang akan datang. Diantara bentuk dari distorsi kognitif adalah membandingkan diri sendiri secara tidak adil dengan orang lain. Sedangkan melalui media sosial peluang untuk membandingkan diri dengan orang lain begitu terbuka. Di media sosial setiap pengguna bebas untuk mengunggah konten sesuai dengan keinginan masing-masing. Media sosial memberikan kesempatan untuk semua penggunaannya membagikan konten dalam bentuk foto, video, maupun tulisan. Selain itu, media sosial merupakan sarana yang sempurna untuk menampilkan atau menunjukkan kebolehan diri. Pengguna

media sosial secara selektif memilih konten yang akan disebarkannya agar sesuai dengan citra diri ideal menurut masing-masing pengguna (Rosenberg & Egbert, 2011).

Konten dalam media sosial dapat dilihat oleh siapa pun sesuai dengan kehendak pemilik konten. Munculnya perbandingan diri dengan orang lain berasal dari melihat konten pengguna lainnya kemudian mengarah kepada membandingkan dengan konten sendiri atau dengan keadaan diri sendiri yang berbeda dari yang telah dilihat. Menurut Vogel (2014) Perbandingan yang muncul dalam media sosial adalah perbandingan antara kelemahan diri dengan kelebihan yang dimiliki oleh pengguna media sosial lainnya. Perbandingan dapat mengarahkan seseorang untuk mengevaluasi diri sendiri, akan tetapi melalui perbandingan, seseorang dapat mengalami tekanan untuk memajukan diri sesuai dengan yang dibandingkan (Hui, Chua, & Chang, 2016). Meskipun perbandingan dapat memacu perbaikan diri untuk menjadi lebih baik dari yang dibandingkan, namun perbandingan lebih sering menyebabkan merasa rendah diri atau insecure, dan menilai diri sendiri dengan pandangan negatif (Vogel et al., 2014). Maka dampak memandingkan diri dapat menciptakan pandangan negatif terhadap diri sendiri, sedangkan pandangan negatif terhadap diri sendiri merupakan salah satu sebab psikologis timbulnya depresi. Selain membandingkan diri, depresi dapat dipicu dengan adanya permasalahan dalam hubungan sosial. Menurut Priest (1987) hubungan pergaulan yang tak manis merupakan salah satu sumber umum munculnya depresi pada seseorang. Seperti yang telah diketahui bahwa media sosial merupakan media yang di dalamnya tercipta interaksi sosial sehingga menghasilkan adanya hubungan sosial. Media sosial merupakan sarana bagi orang-orang dari berbagai tempat untuk berkumpul dan bersosialisasi. Melalui media sosial, seseorang dapat menciptakan relasi akrab antar individu atau antara individu dengan kelompok. Sebaliknya, media sosial juga dapat menjadi sarana timbulnya permasalahan dalam hubungan sosial (Anwar, 2017).

*Cyberbullying* dan *cyberhate* merupakan contoh dari adanya permasalahan dalam hubungan sosial yang muncul di media sosial. *Cyberbullying* merupakan suatu bentuk bullying yang terjadi secara online melalui media sosial (Anwar, 2017). Adapun *cyberhate* merupakan tindakan, pernyataan yang menyerukan kekerasan, atau serangan verbal yang berkaitan dengan agama, etnis, jenis kelamin, orientasi seksual, dll pada seorang individu atau kelompok (Hanzelka & Schmidt, 2017). Dua hal tersebut adalah kasus yang mendukung timbulnya permasalahan dalam hubungan sosial. Sumbangan efektif variabel intensitas penggunaan media sosial sebesar 2,2% terhadap variabel tingkat depresi mahasiswa angkatan 2023 di Fakultas Bisnis, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, selebihnya sumbangan sebesar 97.8% disebabkan oleh variabel lain. Terdapat variabel lainnya yang memiliki kontribusi terhadap depresi dalam penggunaan media sosial. Dalam penelitian Shensa et.al (2018) keterikatan perasaan dengan media sosial lebih memiliki pengaruh pada depresi daripada intensitas penggunaan media sosial. Individu yang lebih terhubung secara emosional dengan media sosial lebih rentan terhadap pengalaman negatif di media sosial, dan berisiko pada meningkatnya gejala depresi (Shensa et.al., 2018). Selain keterikatan emosi, perilaku akibat kecanduan media sosial juga menjadi faktor peningkatan depresi pada penggunaan media sosial. Perilaku akibat kecanduan dapat berupa mengabaikan hubungan dan tanggung jawab di dunia “nyata” (Andreassen, C.S., Billieux J, & Griffiths M.D, 2016).

Pada penelitian lainnya menerangkan bahwa kategori teman pada media sosial juga merupakan salah satu variabel yang memiliki kontribusi pada depresi di media sosial. Tsai, C.-W., Shen, P.- D., & Chiang, Y.-C. (2014) menemukan bahwa pengguna media sosial yang berteman

dengan mantan pasangannya di media sosial cenderung memiliki tingkat keparahan depresi yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak berteman dengan mantan pasangannya di media sosial. Selain itu, individu yang selektif memilih keikutsertaan group atau berteman di media sosial berisiko lebih rendah mengalami tekanan depresi dibandingkan yang tidak selektif dalam berteman di media sosial (Takahashi, Y., Uchida, C., Miyaki, K., Sakai, M., Shimbo, T., & Nakayama T., 2009). Variabel lain yang berpengaruh pada depresi di media sosial adalah tujuan dalam penggunaan media sosial. Baker, J.R dan Moore S.M (2008) menunjukkan bahwa, pengguna situs media sosial yang bermaksud menggunakan situs untuk blogging memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak bermaksud untuk blog. Mereka yang menggunakan media sosial untuk blogging lebih sering menyalahkan diri sendiri. Maka variabel lain yang mempengaruhi tingginya tingkat depresi di media sosial diantaranya adalah tingkat keterikatan emosional dengan media sosial, perilaku akibat kecanduan media sosial, kategori teman yang dipilih di media sosial, dan tujuan penggunaan media sosial.

## KESIMPULAN

Tingkat intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi mahasiswa angkatan 2017 di Fakultas Bisnis, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sebagian besar termasuk dalam kategori sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa, artinya semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat depresi yang diperoleh. Depresi merupakan efek yang muncul secara tidak langsung dari penggunaan media sosial. Depresi muncul karena adanya permasalahan hubungan sosial yang terjadi melalui media sosial dan adanya sikap membandingkan diri dengan pengguna lain di media sosial yang menyebabkan pandangan negatif terhadap diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A.P. (11 Desember 2015). Penelitian Ungkap Kaitan Media Sosial dan Depresi. Kompas.com. Diambil pada tanggal 20 Oktober 2024, dari <https://lifestyle.kompas.com>
- Anwar, F. (2017). Perubahan dan Permasalahan Media Sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(1), 137-144.
- Andreassen, C.S., Billieux J, & Griffiths MD. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav*, 30(2) :252- 262.
- Azwar, Saifudin. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Beck, Aaron T. (1967). *Depression : Causes and treatment* 1st ed. Philadelphia: University of Pennsylvania Press
- Baker, J.R & Moore S.M. (2008). Distress, coping, and blogging: comparing new Myspace users by their intention to blog. *Cyberpsychol Behav*, 11(1):81-85
- Cahyono, A.S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Publiciana*, 9(1), 140-157
- Davison, Gerald C. & Neale, J. M. (2004). *Abnormal psychology 9th ed*. New York: Wiley
- Dieris-Hirche, J., Bottel, L., Bielefeld, M., et.al. (2017). Media use and Internet addiction in adult depression: A casecontrol study. *Computers in Human Behavior*, 68, 96–103.
- Durand, V.M., Barlow, D.H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal (Edisi IV)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Ebtanastiti, D.F. & Tamsil Muis. (2014). Survei Pilihan Karir Mahasiswa Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK*, 4(3), 3154
- Erma, Anggi (2012). Hubungan Antara Intensitas Menonton Sinetron Televisi Terhadap Perilaku Imitasi Gaya Hidup Artis Para Remaja. *Skripsi, tidak diterbitkan*, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta
- Handikasari, Rirra Hayuning., Innawati Jusup., & Andrew Johan. (2018). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Mahasiswa Kedokteran (Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir Yang Menggunakan Kurikulum Modul Terintegrasi). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 919934
- Hanzelka, J., & Schmidt, I. (2017). Dynamics of cyber hate in social media: A comparative analysis of anti-muslim movements in the Czech Republic and Germany. *International Journal of Cyber Criminology*, 11(1), 143–160.
- Hui, T., Chua, H., & Chang, L. (2016). Computers in Human Behavior Follow me and like my beautiful self : Singapore teenage girls ' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197.
- Kaplan H.I, Sadock B.J, & Grebb J.A. (2010). *Sinopsis Psikiatri Jilid 2 (Terjemahan Widjaja Kusuma)*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Lin, L., Sidani, J. E., Shensa, A., et.al. (2016). *Depression and Anxiety*, 33(4) ,323–331.
- Mar'at. (2009). *Sikap Manusia : Perubahan serta Pengukurannya*. Bandung : Ghalia Indonesia.
- Maslim, R. (2013). *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ –III dan DSM 5*. Jakarta : Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya
- Nevid, S.J., Spencer,A.R., & Beverly,G. (2005). *Psikologi Abnormal (Edisi kelima, Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga
- O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., Mulligan, D. A., et.al. (2011). Clinical report - The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R.D. (2009). *Human Development Eleventh Edition*. United State of America: Mc Graw Hill
- Priest, R. (1987). *Kecemasan dan Persepsi*. Semarang: Dahara Prize
- Priyanto, D. (2013). *Analisis Korelasi, Regresi, dan Multivariate dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Purwanto. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Raut, V., & Patil, P. (2016). Use of social media in education: Positive and negative impact on the students. *International Journal on Recent and Innovation Trends in Computing and Communication*, 4(1), 281-285.
- Rehm, L.P. (2015). *Depressive Disorder: Cognitive and Behavioral Theories of Depression*. USA : John Wiley & Sons.
- Richards, D., Caldwell, P.H.Y., & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12), 1152–1157.
- Rosenberg, J., & Egbert, N. (2011). Online impression management: Personality traits and concerns for secondary goals as predictors of selfpresentation tactics on facebook. *Journal of ComputerMediated Communication*, 17(1), 1–18.
- Rosenthal, S. R., et.al. (2016). Negative Experiences on Facebook and Depressive Symptoms Among Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 59(5), 510–516.
- Santrock, John.W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas (Jilid II)*. Jakarta: Erlangga
- Sayekti, F., & Putarta, P. (2016). Penerapan Technology Acceptance Model (TAM) Dalam Pengujian Model Penerimaan Sistem Informasi Keuangan Daerah. *Jurnal Manajemen Teori Dan Terapan*, 9(3), 196–209.

- Segal, D.L., Coolidge, F.L., Cahill, B. S., et.al. (2008). Psychometric properties of the beck depression inventory-II (BDI-II) among community dwelli nolder adults. *Behavior Modification*, 32(1), 3–20.
- Shaw, A.M., Timpano, K.R., Tran, T.B., et.al. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575–580.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C.G., Sidani, J.E., et.al. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationallyrepresentative study. *Social Science and Medicine*, 182, 150–157.
- Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., et.al. (2018). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American Journal of Health Behavior*, 422, 116–128.
- Sugihartono, et.al. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sulianta, Feri. (2015). *Keajaiban Sosial Media*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Takahashi, Y., Uchida C., Miyaki K., et.al. (2009). Potential Benefits and Harms of a Peer Support Social Network Service on the Internet for People With Depressive Tendencies Qualitative Content Analysis and Social Network Analysis. *J Med Internet Res*, 11(3), e-29.
- Tsai, C.-W., Shen, P.-D., & Chiang, Y.-C. (2014). Meeting ex-partners on Facebook: users' anxiety and severity of depression. *Behaviour & Information Technology*, 34(7), 668–677.
- Wang, Y. P., & Gorenstein, C. (2013). Psychometric Properties of The Beck Depression Inventory-II: A Comprehensive Review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 35(4), 416–431.
- WHO. (2020). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. Geneva : World Health Organization Licence : CC BY-NC-SA3.0 IGO.
- Wikström, Patrik & Hanna-Kaisa Ellonen. (2012). The Impact of Social Media Features on Print Media Firms' Online Business Models. *Journal of Media Business Studies*, 9(3), 63-80.