



HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN SOCIAL MEDIA ADDICTION PADA REMAJA

Ulfa Suryani*, Velga Yazia

Program Studi Profesi Ners, STIKes Mercubaktijaya Padang, Surau Gadang, Nanggalo, Padang, Sumatera Barat 25173, Indonesia

*ulfasuryani1803@gmail.com

ABSTRAK

Data WHO jumlah penderita depresi menjadi 20% di dunia. Data Riskesdas jumlah penderita depresi di Sumatera Barat sebanyak 8,2%. Terjadinya depresi pada remaja salah satunya disebabkan oleh penggunaan sosial media tidak terdapat aturan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan tingkat depresi dengan social media addiction pada remaja. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain cross sectional yang telah dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2023. Populasi semua remaja siswa sebanyak 105 orang dengan jumlah sampel 83 orang teknik pengambilan sampel teknik propotional random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, kemudian di olah secara menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji statistik Chi-Square. Hasil penelitian didapatkan lebih dari separoh (63,9%) remaja siswa mengalami depresi sedang. Lebih dari separoh (56,6%) remaja siswa mengalami kecanduan sedang terhadap social media addiction. Terdapat hubungan tingkat depresi dengan social media addiction pada remaja siswa ($p = 0,000$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat depresi dengan social media addiction pada remaja. Diharapkan pihak sekolah agar bekerjasama dengan orang tua untuk melakukan skrining terkait akibat dari kecanduan penggunaan social media yang mengakibatkan depresi pada remaja.

Keywords: remaja; social media addiction; tingkat depresi

THE RELATIONSHIP BETWEEN DEPRESSION LEVELS AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

According to WHO data (2020), the number of people suffering from depression is 20% in the world. Riskesdas data (2020) shows that the number of depression sufferers in West Sumatra is 8.2%. One of the causes of depression in teenagers is the use of social media without rules. The aim of this research is to see the relationship between levels of depression and social media addiction in adolescents. This research is a quantitative type with a cross sectional design which was conducted on October 9 2023. The population of all teenage students was 105 people with a sample size of 83 people using a proportional random sampling technique. Data was collected using a questionnaire, then processed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square statistical test. The research results showed that more than half (63.9%) of adolescent students experienced moderate depression. More than half (56.6%) of teenage students experience moderate addiction to social media addiction. There is a relationship between the level of depression and social media addiction in adolescent students ($p = 0.000$). Based on the research results, it can be concluded that there is a relationship between the level of depression and social media addiction in adolescents. It is hoped that schools will collaborate with parents to carry out screening related to the consequences of addiction to using social media which results in depression in teenagers.

Keywords: adolescents; sexual behavior; smartphone use

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 social. 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. Media sosial adalah aplikasi penghubung banyak orang dalam satu lini masa tertentu (Ardi & Sukmawati, 2019). Media sosial adalah alat komunikasi masa depan, kumpulan alat dan platform berbasis internet yang tak terhitung jumlahnya yang dapat meningkatkan informasi yang dibagi. Dengan terbentuknya media baru ini membuat pengiriman teks, foto, suara, video, dan informasi semakin mudah dan sering oleh kalangan pengguna internet. Media sosial merupakan salah satu aktivitas online favorit yang digunakan oleh publik hampir setiap hari. Sosial media merupakan layanan internet kedua yang paling banyak diakses oleh penggunaan internet, media sosial juga di sebut salah satu media instan yang saat ini memang memiliki berbagai fungsi dalam perannya. Media sosial dapat memunculkan perasaan bahagia pada remaja, kondisi ini memunculkan keinginan untuk terus- menerus bermain media sosial, sehingga menyebabkan remaja mudah mengalami kecanduan dalam social media (Hartinah et al, 2019).

Social media addiction adalah pecandu media sosial yang merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan media sosial berlebihan sehingga dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial. Social media addiction dapat menyebabkan remaja memberikan terlalu banyak informasi (Too Much Information) kepada para pengguna lain. 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 remaja kondisi ini memunculkan keinginan untuk terus menerus bermain sosial media, sehingga menyebabkan remaja mudah mengalami social 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).

Menurut data WHO terjadinya peningkatan social media addiction di Dunia angka mencapai 4,2 miliar atau tumbuh 13,2% dibandingkan periode yang sama tahun sebelumnya (WHO 2020). Di Indonesia jumlah terjadinya social media addiction terdapat 6,1 % dari total populasi Indonesia sebanyak 274,9 juta jiwa. Di Sumatera Barat terjadinya social media addiction sebanyak 35%. Berdasarkan di Pesisir Selatan terjadinya social media addiction sebanyak 36% dari jumlah penduduk Pesisir Selatan (Risksdas 2020). Remaja merupakan fase pencarian identitas diri yang membutuhkan peran dari keluarga, serta lingkungan seperti teman sebaya, di masa ini remaja juga berada dalam kondisi kebingungan karena ketidakmampuan menentukan aktifitas yang bermanfaat untuk dirinya, serta keingintahuan terhadap hal yang belum diketahuinya (Sriati & Hendrawati, 2018). Hal inilah yang membuat remaja rentan mengalami masalah kecanduan. Media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial. (Fathadhika & Afriani, 2018).

Remaja yang menggunakan media sosial lebih banyak di siang hari dan malam hari memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak. Selain itu remaja yang memiliki social media addiction beresiko tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Hanprathet et al., 2015). Kecanduan sosial media dapat mengakibatkan remaja mengalami kegelisahan, kurang tidur dan iri hati, selalu merasakan kurang, timbul rasa cemas dan dapat memunculkan depresi pada remaja. Remaja yang berlarut menggunakan sosial media maka akan mempengaruhi pada remaja dapat mengalami merusak harga diri dan citra tubuh dan dapat menyebabkan depresi pada remaja (Mim, & Paul, 2018).

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 (WHO, 2018). 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 (WHO, 2017). Berdasarkan menurut 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). Di Indonesia jumlah penderita depresi yaitu sebanyak 6,1 % dari total seluruh penduduk (Rikesdas, 2020). Di Sumatera barat terdapat jumlah penderita depresi sebanyak 8,2% penderita depresi (Rikesdas, 2020). Berdasarkan pada tahun 2019 dan 2020 terjadinya peningkatan penderita depresi di dunia sebanyak 20% orang mengalami depresi (Rikesdas 2020). Pada tahun 2019/2020 di indonesia terjadi peningkatan penderita depresi sebanyak 8,3% dari total seluruh penduduk (Rikesdas 2020).

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).

Penyebab depresi secara pasti belum diketahui ada tiga faktor yang diduga berperan dalam terjadinya depresi, Ketiga faktor tersebut yaitu Biologis, genetik, dan psikososial (Nurmiati 2016). Berdasarkan menurut WHO data orang yang mengalami depresi pada remaja di dunia adalah 18% jiwa dari total seluruh remaja di dunia. (WHO, 2019). Berdasarkan data di Indonesia jumlah penderita depresi pada remaja yaitu sebanyak 9,8% dari total seluruh penduduk (Rikesdas, 2019). Berdasarkan data menurut Rikesdas (2019) Sumatera Barat menepati kasus tertinggi dari prevelensi nasional depresi pada remaja. Remaja yang

mengalami depresi di Sumatera Barat sebanyak 4,5% remaja yang menderita depresi (Rikesdas, 2019). Berdasarkan data menurut Rikesdas 2019. Remaja pesisir selatan mengalami depresi sebanyak 2,9% (Rikesdas, 2019). Depresi dapat terjadi dialami oleh remaja yang mengalami munculnya kesenjangan antara realita dan dunia maya sehingga memunculkan gejala negatif seperti mengkomsumsi penyalahgunaan zat, menurunnya fungsi sosial, menurunnya prestasi akademik, hingga bunuh diri (Praptikaningtyas et al., 2019). Penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kejadian depresi pada remaja. Dimana dalam penggunaan sosial media tidak terdapat aturan, sehingga pengguna dapat bebas membagikan foto, video, cerita dan aktivitas menunjukkan popularitas diri (Budury et al, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Andreassent et al 2016 menunjukkan adanya hubungan antara social media addiction dengan tingkat depresi pada remaja. Tingginya aktivitas remaja menggunakan sosial media hingga mengalami kecanduan dapat mempengaruhi kejadian depresi. Hal tersebut disebabkan banyak hal buruk yang dapat ditemui remaja diantaranya cyber bullying dan munculnya perasaan remaja menjadi tidak percaya diri dan memiliki rasa tidak bersyukur. Terdapatnya hubungan antara kecanduan media sosial dan depresi. Depresi juga diakibatkan karena adanya faktor dari psikososial. Berdasarkan data yang diperoleh dari Sekolah pada dua tahun terakhir terdapatnya peningkatan pada siswa yang pecandu sosial media dengan depresi adanya siswa-siswa menggunakan sosial media dan memiliki Hp dan sering mengakses media sosial. Berdasarkan survey awal pada tanggal 25 September 2023 dengan melakukan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan mewawancarai 10 siswa 2 diantara remaja siswa mengatakan mereka sangat sedih dan 3 remaja siswa menjadi pemarah, 2 emosional, 4 murung dan sangat tidak bisa apabila mereka tidak menggunakan sosial media atau handpone, dan mereka merasa ketidakberdayaan apa bila tidak menggunakan social media, mereka menggunakan sosial media kadang mereka tidak tidur karena mengakses sosial media sampai pagi. Apalagi dengan kondisi sekarang memerlukan sosial media seperti pengiriman tugas dll. Media sosial yang banyak digunakan siswa seperti facebook, instagram, whatshapp dan youtube, dan siswa mengatakan jika menggunakan sosial media maka akan timbul perasaan bahagia, lupa dengan waktu, dan siswa menjadi pemalas melakukan pekerjaan lainnya dan selalu ingin menggunakan sosial media setiap jam bahkan bisa mengakibatkan tingkat depresi social media addication atau kecanduan sosial media pada remaja siswa.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan crossectional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2023. Populasi pada penelitian ini merupakan semua remaja siswa-siswi berjumlah 105 remaja. Sampelnya berjumlah 83 orang remaja siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan proporsional random sampling. Analisa data dilakukan menggunakan uji Chi Square.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Pada Remaja Siswa (n=83)

Tingkat Depresi	f	%
Depresi Berat	3	3,61
Depresi Sedang	53	60,2
Depresi Ringan	26	31,3
Tidak Depresi	4	4,8

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi *Social Media Addiction* pada RemajaSiswa (n=83)

Social Media Addiction	f	%
------------------------	---	---

Kecanduan Berat Tidak	7	8,4
Kecanduan Sedang	40	48,1
Kecanduan Ringan	31	37,3
Kecanduan /normal	5	6,0

Tabel 3.
Hubungan Tingkat Depresi dengan *Social Media Addiction* pada Remaja Siswa

Tingkat depresi	Social Media						total		P value
	sedang		ringan		Tidak kecanduan		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Sedang	42	79,2	10	18,9	1	1,9	53	100	0,000
Ringan	4	15,4	20	76,9	2	7,7	26	100	
Tida Depresi	1	25,0	1	25,0	2	50,0	4	100	

Tabel 3 didapatkan bahwa hasil uji statistik dengan uji *Chi-Square* menunjukkan *p value* = 0,000 ($p < 0,05$), ini berarti H_0 diterima, artinya ada hubungan tingkat depresi dengan *social media addiction* pada remaja siswa.

PEMBAHASAN

Tabel 1 didapatkan bahwa lebih dari separoh (6,02%) remaja siswa mengalami depresi sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2021) tentang hubungan antara internet *addiction* dengan depresi pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda pengguna *smartphone*. Hasil penelitian ditemukan 60,3% siswa mengalami depresi sedang (Anggraini, 2021). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Woods & Scott (2016) yang menyatakan bahwa dari 467 remaja hanya 21% remaja yang mengalami depresi rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Andreassen et al., (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dan depresi. Depresi dapat terjadi di alami oleh remaja yang mengalami kecanduan media sosial karena munculnya kesenjangan antara realita dan dunia maya sehingga memunculkan gejala negative.

Depresi adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai gejalagejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Depresi merupakan suatu keadaan dengan karakteristik gejala berupa rasa sedih yang berkepanjangan (Kemenkes RI, 2019). Menurut *World Health Organization*, gangguan depresi ditandai oleh kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau harga diri rendah, gangguan tidur atau nafsu makan, perasaan lelah, dan konsentrasi yang menurun. Penyebab depresi pada remaja disebabkan oleh banyak faktor depresi diakibatkan oleh penolakan, baik dalam keluarga, lingkungan dan sosial, pengalaman hidup yang tidak menyenangkan (Ariyanti 2017). Seiring dengan memburuknya depresi, individu akan kehilangan minat terhadap semakin banyak hal dan akhirnya individu dapat kehilangan minat terhadap makan, minum dan seks (Carr, 2001). Selain itu, terkait dengan aspek kognitif depresi, individu depresif memusatkan perhatian secara selektif pada kemungkinan kemungkinan dan aspek-aspek buruk dalam hidup dan lingkungan. Hal ini kemudian mendorong individu depresif mengembangkan cara berpikir yang depresif, seperti memandang diri secara inferior, pesimis terhadap masa depan, merasa bersalah berlebihan, dan pola-pola perilaku yang menghukum. Dalam depresi yang berat, distorsi kognitif ini mengarah pada membayangkan (ideasi) bunuh diri dan kadang bahkan pada percobaan bunuh diri (Rosenhan & Seligman, 1989). Depresi bisa berlangsung lama atau berulang, secara substansial mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi di tempat kerja atau sekolah atau mengatasinya setiap hari kehidupan sehingga depresi dapat menyebabkan bunuh diri (WHO, 2019). Pada remaja yang menderita gangguan depresi mayor, ada 7 persen yang bunuh diri di usia dewasa muda (NIMH, 2000).

Steinberg (2002) bahkan menyebut bahwa ada 10 persen remaja Amerika yang pernah mencoba bunuh diri setidaknya sekali dalam hidup mereka. Selain itu remaja yang menggunakan WhatsApp merupakan remaja yang paling banyak mengalami depresi yaitu sebanyak 15,2%. Kejadian 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.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan bahwa lebih dari separoh remaja siswa mengalami depresi sedang. Hal ini terlihat dari analisa kuesioner yang mana gejala depresi pada remaja siswa yang paling banyak dijumpai yaitu sebanyak 34,9% lebih banyak mengalami kegagalan dari pada rata-rata orang, 26,5% tidak lagi memperoleh kepuasan yang nyata dari segala sesuatu, 26,5% kehilangan seluruh minat terhadap orang lain, 24,1% kelihatan jelek, 25,3% nafsu makan masih seperti biasa, 38,6% kehilangan berat badan, 31,3% cemas akan kesehatan fisik sehingga tidak dapat berpikir mengenai hal – hal lainnya. Menurut peneliti, tingkat depresi yang dialami oleh remaja siswa disebabkan oleh banyaknya kegiatan yang dapat mengakibatkan hidupnya banyak kegagalan yang salah satunya disebabkan oleh terlalu banyaknya remaja siswa mengakses media sosial. Penyebab tersebut juga mengakibatkan remaja siswa kehilangan minat dalam melakukan setiap kegiatan lain dan bahkan menyebabkan kelelahan serta cemas akan kesehatan fisik sehingga tidak dapat berpikir mengenai hal – hal lainnya.

Tabel 2 didapatkan bahwa lebih dari separoh (56,6%) mengalami kecanduan sedang terhadap sosial media Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartinah (2019) tentang hubungan kecanduan sosial media dengan gejala depresi pada remaja di SMAN 2 Denpasar, hasil penelitian ditemukan 57,1% remaja mengalami kecanduan sosial media sedang (Hartinah, et al., 2019). Penelitian juga dilakukan Nurhusni (2017) tentang hubungan kecanduan sosial media pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Kota Semarang, hasil penelitian ditemukan 54,7% remaja mengalami kecanduan media sosial sedang (Nurhusni 2017). Penelitian Budury et al., (2019) juga membuktikan bahwa penggunaan Media sosial berpengaruh terhadap kejadian depresi pada remaja. Dimana dalam penggunaan sosial media tidak terdapat aturan, sehingga pengguna dapat bebas membagikan foto, video, cerita dan aktivitas untuk menunjukkan popularitas diri. Penelitian Jaya (2016) membuktikan SMA memunculkan perasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, melihat kelemahan diri dibandingkan dengan kelebihan. Hal ini menjadikan stressor baru bagi remaja yang intensitas penggunaan sosial media sangat tinggi atau disebut mengalami kecanduan. Kecanduan menggunakan sosial media pada remaja akan menjadikan remaja mengalami insecure, menghadapi banyak pengalaman negative dari interaksi sosial seperti cyberbullying, sehingga dapat mengarahkan pada kejadian depresi.

Sosial media merupakan layanan internet kedua yang paling banyak diakses oleh penggunaan internet, media sosial juga di sebut salah satu media instan yang saat ini memang memiliki berbagai fungsi dalam perannya. Media sosial dapat memunculkan perasaan bahagia pada remaja, kondisi ini memunculkan keinginan untuk terus-menerus bermain media sosial, sehingga menyebabkan remaja mudah mengalami kecanduan dalam sosial media (Hartinah et al, 2019). *Social media addiction* adalah pecandu media sosial yang merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan media sosial berlebihan sehingga dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial. *Social media addiction* dapat

menyebabkan remaja memberikan terlalu banyak informasi (*Too Much Information*) kepada parapengguna lain. 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 remaja kondisi ini memunculkan keinginan untuk terus menerus bermain sosial media, sehingga menyebabkan remaja mudah mengalami *social 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). Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan bahwa lebih dari separoh remaja siswa mengalami kecanduan media sosial dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisa kuesioner yang mana gejala kecanduan media sosial pada remaja siswa yang paling banyak dijumpai 48,2% sering mengakses media sosial lebih lama dari waktu yang direncanakan. Hal ini karena keasikan dalam menggunakan media sosial yang mana dalam media sosial terdapat hal-hal yang menarik yang membuat remaja siswa lupa akan waktu, 67,5% selalu mengalihkan masalah yang dihadapi dengan mengakses media sosial

Tabel 3 didapatkan bahwa ada hubungan tingkat depresi dengan *social media addiction* pada remaja siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Andreassen et al., (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan sosial media dan depresi ($p = 0,000$) (Andreassen et al., 2016). Penelitian ini juga membuktikan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kejadian depresi pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, 2021 ditemukan adanya hubungan antara internet *addiction* dengan depresi pada siswa ($p = 0,000$) (Anggraini, 2021). 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 dapat terjadi dialami oleh remaja yang mengalami munculnya kesenjangan antara realita dan dunia maya sehingga memunculkan gejala negatif (Praptikaningtyas et al., 2019). Penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kejadian depresi pada remaja. Dimana dalam penggunaan sosial media tidak terdapat aturan, sehingga pengguna dapat bebas membagikan foto, video, cerita dan aktivitas menunjukkan popularitas diri (Budury et al., 2019). Peningkatan penggunaan media sosial dapat menyebabkan adanya pengalaman negatif dalam dunia maya. Artinya semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula peluang untuk mendapatkan pengalaman negatif di media sosial. Diantara pengalaman negatif tersebut adalah masalah interaksi sosial dalam hubungan di media sosial yang mengarahkan pada depresi (Shensa et.al., 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya hubungan tingkat depresi dengan *social media addiction* pada remaja siswa Tahun 2023 dengan p value = 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. (2021). Hubungan Internet *Addiction* dengan Depresi pada Siswa SMA Negeri 3 Samarinda. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(4), 506-511
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).

- Ardi, Z., Sukmawati.I. (2017). *Sosial Media And The Quality Of Subjective well being; Conseling Perspective* in digital Era. *Journal of Psychology*, 6(2), 28-35.
- Budury, S., Fitriyani, A., & Khamida. (2019). Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan dan Stres Pada Mahasiswa. *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 205-208
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII(1), 123-133
- Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan *Alexithymia* dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Jakarta Selatan. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 1(2).
- Lumongga Namora. (2016). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Nurhusni, P. A. (2017). Profil Penyesuaian Sosial Remaja yang Mengalami Kecanduan Facebook. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2)
- Prihayanti, K.T. (2021). Hubungan Kecanduan Sosial Media dengan Gejala Depresi pada Remaja di SMAN 2 Denpasar. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 9(3).
- Rudiantara, & Rusli, A. (2017). *Social Media Indonesia*. EBOOK LITERASI DIGITAL
- Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A. (2018). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American Journal of Health Behavior*, 422, 116–128
- Triastuti, E., Adrianto, D., & Nurul, A. (2017). *Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja*. PUSKAKOM
- Kuss, Griffiths, M.D (2011). “*Online Social Networking and Addiction-A Review of the Psychological Literature*”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 8, hlm.3528-3552.
- Utomo, S.F.P. (2021). Hubungan *Social Media Addiction* dengan Tingkat Depresi pada Siswa SMK Negeri 2 Baleendah. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(1), 79-89
- WHO (2016). *Maternal, newborn, child and adolescent health*. http://www.who.int/maternal_child_adol
- WHO. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva : World Health Organization Licence : CC BY-NC-SA3.0 IGO.
- Wetarini, K., & Lesmana, C. B. J. (2018). Gambaran depresi dan faktor yang memengaruhi pada remaja yatim piatu di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 7(2)
- Azizah, H. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Siswa SMK Negeri 1 Bantul. *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(5).