

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Media sosial belakangan ini banyak digunakan orang-orang untuk berinteraksi, media sosial memberikan fasilitas kepada pengguna seperti kemudahan berkomunikasi, serta memberikan kebebasan bagi penggunanya untuk berekspresi dan mengutarakan ide. Selain berdampak positif media sosial juga memiliki dampak negatif, tingginya intensitas penggunaan media sosial berkorelasi terhadap depresi pada mahasiswa (Al-Aziz, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Royal Society for Public Health – Young Health Movement (RSPH-YHM) yang dilakukan pada rentang usia 16-24 tahun menunjukkan bahwa *instagram* merupakan media sosial yang paling berdampak negatif terhadap kesehatan mental, penelitian ini menyebutkan bahwa *instagram* menyebabkan depresi, cemas, kesepian, *bullying*, masalah citra tubuh, dan FoMO atau *Fear of Missing Out* (Royal Society for Public Health, 2017). Gejala depresi yang muncul dari penggunaan media sosial berkaitan dengan *cyberbullying*, perasaan khawatir, dan perasaan tidak senang ketika melihat pengguna lain yang memiliki kehidupan berbeda (Rosenthal et al., 2016). Penelitian Gaol et al (2018) pada pengguna *instagram* di Indonesia menemukan bahwa *social comparison* meningkatkan kemungkinan munculnya gejala depresi pada pengguna *Instagram*.

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2019) penyebab *Year Live With Disability Condition* (YLDs) atau hidup dengan kondisi disabilitas paling banyak disebabkan gangguan jiwa yaitu sebanyak 14%. Beberapa

gangguan jiwa tersebut seperti depresi, ansietas, skizofrenia, bipolar, gangguan perilaku, autisme, gangguan perilaku makan, cacat intelektual, dan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), dengan depresi selalu berada di tingkat pertama selama rentang tahun 1990-2017. Berdasarkan survey yang dilakukan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) didapatkan data peningkatan penderita depresi dari 6,1% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Gangguan depresi sendiri mulai terjadi saat remaja yaitu usia 15-24 tahun sebanyak 6,2% (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019). Penelitian yang dilakukan Peltzer dan Pengpid di Indonesia (2018) didapatkan prevalensi depresi pada sampel orang dewasa secara keseluruhan sebanyak 15% mengalami depresi sedang dan 6,9% mengalami depresi berat. Kemudian berdasarkan kelompok usia, remaja perempuan adalah yang paling banyak mengalami depresi yaitu sebanyak 32%, sementara itu laki-laki dewasa usia 20-29 tahun adalah yang paling banyak mengalami depresi yaitu sebanyak 29% (Peltzer & Pengpid, 2018).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengukur tingkat depresi pada mahasiswa, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Romadhona. A, et al (2021). Pada mahasiswa di Indonesia ditemukan bahwa sebanyak 45% mahasiswa mengalami depresi dari ringan sampai sangat parah, yang mana sebanyak 11,6% mahasiswa mengalami depresi ringan, 12,8% mengalami depresi sedang, 10,9% depresi berat, dan 9,7% mengalami depresi sangat parah (Romadhona et al., 2021).

Pengguna instagram selalu meningkat setiap tahun terlebih selama pandemi covid-19 mengharuskan setiap orang untuk mengurangi kegiatan sosialnya secara langsung, maka untuk tetap bisa bersosialisasi setiap orang meningkatkan frekuensi

penggunaan media sosial. Salah satu media sosial yang memiliki pengguna paling banyak di Indonesia adalah instagram di mana berdasarkan laporan dari *Napoleon Cat* pada Februari 2022 pengguna instagram di Indonesia sebesar 101,7 Juta pengguna dengan usia dewasa merupakan pengguna paling banyak media sosial instagram (Napoleoncat, 2022). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *We are social Hootsuite* pada tahun 2022 durasi penggunaan media sosial di Indonesia lebih tinggi daripada rata-rata penggunaan media sosial dalam sehari secara global, yaitu Indonesia selama 3 jam 17 menit sedangkan rata-rata global selama 2 jam 27 menit, dari survey ini juga ditemukan bahwa instagram menjadi media sosial yang paling banyak digunakan setelah *whatsapp* (We Are Social, 2022). Menurut survey penggunaan TIK di Indonesia (2017) yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan SDM Kementrian Komunikasi dan Informatika RI, sebanyak 14,3 % pelajar/mahasiswa mengakses media sosial selama 5-10 jam, dan 47% mengakses media sosial selama 1-3 jam (Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, 2017).

Studi pendahuluan kepada 10 mahasiswa ditemukan, sebanyak 40% mahasiswa mengakses instagram di atas rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia yaitu mengakses instagram lebih dari 5 jam sehari. Pada studi pendahuluan *social comparison* sebanyak 40% mahasiswa terlibat *social comparison* dalam kategori tinggi, dan 50% mahasiswa sedang. Pada studi pendahuluan gejala depresi, untuk mengukur gejala depresi pada mahasiswa peneliti menggunakan instrumen *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) hasilnya ditemukan terdapat 10% mahasiswa mengalami depresi berat, 40% sedang, 20% ringan, dan 30% sisanya tidak mengalami depresi. Dari studi pendahuluan tersebut

peneliti menemukan bahwa intensitas penggunaan instagram mahasiswa tergolong tinggi, selain itu mahasiswa juga sering terlibat dalam *social comparison*, serta terdapat 7 mahasiswa yang mengalami depresi ringan sampai berat. Dari studi pendahuluan ini peneliti menilai pentingnya untuk dilakukan penelitian mengenai hubungan antar variabel tersebut.

Intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan kesehatan mental seseorang, menurut Jiang et.al (2020) penggunaan instagram secara tidak langsung akan meningkatkan kecemasan sosial, hal tersebut dimediasi dengan *social comparison* dan *self-esteem* (Jiang & Ngien, 2020). Penelitian yang dilakukan di Indonesia menemukan hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi, timbulnya depresi merupakan efek tidak langsung yang muncul karena pandangan negatif pada diri sendiri akibat dari membandingkan diri dengan pengguna media sosial yang lain (Al-Aziz, 2020).

Salah satu variabel yang menjadi perantara yang menghubungkan penggunaan media sosial dan gangguan kejiwaan adalah *social comparison* (Jiang & Ngien, 2020). *Social comparison* menimbulkan perasaan yang berbeda tergantung pada harga diri individu. Perbandingan sosial baik *upward* maupun *downward* biasanya menciptakan perasaan yang positif bagi orang-orang dengan harga diri yang tinggi dan stabil (Buunk, et.al, 1990 dalam Alfasi, 2019). Tetapi, individu yang memiliki harga diri rendah dan tidak stabil dapat meningkatkan perasaan negatif dan harga diri yang lebih rendah (Buunk & Gibbons, 2005), dimana *upward social comparison* dapat memperparah penilaian negatif tersebut (Suls & Wheeler, 2000). *Upward comparison* yang kontras dengan diri individu

menyebabkan rasa rendah diri dan menjadi penyebab inferioritas dalam diri, inferioritas yang kuat dan sulit dihilangkan menimbulkan perasaan depresi yang tidak menyenangkan (misalnya Abramson, Seligman, & Tesadale, 1978; Beck, 1967; Gilbert, 1992; Smith et al., 1992, dalam Suls & Wheeler, 2000). Selain itu *social comparison* dan *self-esteem* yang negatif selanjutnya akan meningkatkan kecemasan sosial (Jiang & Ngien, 2020), di mana kecemasan sosial akan meningkatkan terjadinya depresi (Stein et al., 2001).

Social Comparison menurut Festinger (1954) merupakan bentuk evaluasi diri yang dilakukan oleh seseorang untuk membandingkan pendapat dan kemampuannya dengan orang lain, hal ini muncul karena tidak tersedia metode evaluasi diri yang tersedia secara non-sosial yang objektif. Saat seseorang melakukan perbandingan mereka cenderung akan melakukan perbandingan kepada individu yang mereka rasa lebih baik kecenderungan ini biasa disebut *upward social comparison* (Gibbons, 1986). *upward social comparison* dapat memotivasi seseorang menjadi lebih baik, akan tetapi perbandingan ini cenderung membuat seseorang merasa tidak percaya diri, oleh karena itu perbandingan sosial semacam ini bisa dikatakan perbandingan sosial negatif karena dapat membuat seseorang meyakini bahwa dirinya lebih buruk dari orang lain yang dijadikan perbandingan (Gaol et al., 2018). Beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa *upward social comparison* berhubungan dengan gejala depresi, hal tersebut terjadi sebab *upward social comparison* menimbulkan perasaan atau pola pikir bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik atau lebih bahagia daripada dirinya yang mana hal itu dapat menimbulkan perasaan negatif pada individu sehingga dapat menimbulkan gejala depresi (Wang et al., 2020).

Menurut Beck (1985) penyebab dari depresi adalah efek dari pola pikir individu terhadap dirinya. Penderita depresi lebih sering menyalahkan dirinya sendiri, hal ini disebabkan oleh distorsi kognitif terhadap dirinya, dunia dan masa depannya (Lubis, 2009). Bentuk dari distorsi kognitif ini salah satunya adalah membandingkan diri secara tidak adil dengan orang lain (Al-Aziz, 2020). Perbandingan yang muncul adalah perbandingan antara kelemahan diri dengan kelebihan yang dimiliki oleh pengguna media sosial lainnya, akibatnya ketika seseorang melakukan evaluasi diri akan lebih sering membuat penilaian yang negatif terhadap dirinya (Vogel et al., 2014).

Pada penelitian ini *Theory of Planned Behavior* digunakan untuk menjelaskan bagaimana intensi untuk melakukan *social comparison* akan memunculkan perilaku *social comparison*. Perilaku *social comparison* dipengaruhi intensi atau niat untuk melakukan sebuah perilaku, salah satu yang mempengaruhi intensi adalah persepsi tentang kontrol perilaku, yang merupakan persepsi individu terhadap sulit atau tidaknya melakukan sebuah perilaku untuk dilakukan, *instagram* menyediakan banyak informasi perbandingan sehingga hal ini akan memudahkan individu untuk melakukan perilaku *social comparison*.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis ingin meneliti hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan *social comparison* dengan gejala depresi pada mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan instagram dan *social comparison* dengan gejala depresi, mengingat pertumbuhan pengguna media sosial di Indonesia yang semakin meningkat penulis memandang perlunya penelitian tentang fenomena

tersebut karena dikhawatirkan kejadian depresi akan meningkat sejalan dengan peningkatan pengguna media sosial.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis merumuskan masalah penelitian yaitu “adakah hubungan intensitas penggunaan instagram dan *social comparison* dengan gejala depresi pada mahasiswa di Indonesia.”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan intensitas penggunaan instagram dan *social comparison* dengan gejala depresi pada mahasiswa di Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Intensitas penggunaan instagram pada mahasiswa di Indonesia.
2. Mengidentifikasi *social comparison* pada mahasiswa di Indonesia.
3. Mengidentifikasi gejala depresi pada mahasiswa di indonesia
4. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan *instagram* dengan gejala depresi pada mahasiswa di Indonesia.
5. Menganalisis *social comparison* dengan gejala depresi pada mahasiswa di Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan kesehatan jiwa, selain itu penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Responden

Dari penelitian ini diharapkan responden mendapatkan informasi mengenai pentingnya mewaspadaai dampak dari penggunaan media sosial.

2) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi kepada masyarakat terutama bagi pengguna instagram agar lebih mewaspadaai dampak dari penggunaan media sosial ataupun bagi orang tua sebagai masukan pentingnya mengarahkan anak dalam menggunakan media sosial

3) Bagi ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang hubungan intensitas penggunaan instagram dan *social comparison* dengan gejala depresi untuk digunakan menjadi dasar penelitian selanjutnya.