

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang beriringan dengan berkembangnya remaja pada era digital ini menyebabkan remaja dikategorikan sebagai generasi internet. Generasi ini memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik mengenai teknologi sehingga mereka bisa dengan mudah mengakses internet (YPMA, 2011 dalam Pramiyanti et al., 2014). Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2018, pengguna internet di Indonesia mencapai angka sebesar 171,17 juta atau 64,8% dari total keseluruhan penduduk Indonesia.

Remaja dengan rentang usia 15-19 tahun menjadi kelompok pengguna internet terbanyak yaitu sekitar 91% pengguna, dan media sosial merupakan layanan internet kedua yang paling banyak diakses oleh pengguna internet. Provinsi Jawa Barat merupakan wilayah yang menduduki peringkat pertama dengan pengguna internet terbanyak di Indonesia yaitu sekitar 16,7% (APJII, 2018). Menurut survey yang telah dilakukan oleh PUSKAKOM UI pengguna media sosial didominasi oleh remaja SMA yaitu sekitar 64,7% (Lestari et al., 2020).

Penggunaan internet pada remaja didasarkan pada kebutuhan remaja untuk mendapatkan informasi yang sebagian besar didorong oleh tugas sekolah, kebutuhan untuk berkomunikasi, dan sebagai media untuk mencari hiburan salah satunya adalah dengan bermain media sosial (Pramiyanti et al., 2014). Media sosial dapat memunculkan perasaan bahagia pada remaja, hal ini terjadi ketika

mereka melihat orang lain menyukai apa yang mereka unggah di akun media sosialnya. Kondisi ini akan memunculkan keinginan untuk terus-menerus mengulang apa yang mereka lakukan di media sosial. Sehingga remaja tidak bisa melepaskan ponselnya setelah mengunggah sesuatu di media sosial, hal ini dapat menyebabkan remaja mudah untuk mengalami *social media addiction* (Gonden, 2019).

Menurut Kootesh, et al., (2016) dalam Hartinah et al., (2019), *social media addiction* merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan media sosial berlebihan sehingga dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Agung & Marisa (2019) yang menyatakan bahwa seseorang dengan kontrol diri yang rendah dalam menggunakan media sosial memiliki tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki kemampuan kontrol diri lebih tinggi. *Sosial media addiction* diawali oleh rasa ingin tahu dan ingin mencoba yang selanjutnya menjadikan seseorang terus-menerus mengulangi tingkah lakunya. *Addiction* diartikan sebagai tingkah laku ketagihan yang dikembangkan pada suatu aktivitas tertentu yang akan berdampak negatif (Agung & Marisa, 2019).

Menurut Eijnden. Dkk., (2016) dalam Fathadhika & Afriani (2018), seseorang dapat dikatakan mengalami *social media addiction* jika memiliki lima atau lebih dari sembilan kriteria. Sembilan kriteria *social media addiction* adalah *preoccupation* atau perilaku mengabaikan segala sesuatu saat menggunakan media sosial. *Tolerance* atau adanya peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial. *Withdrawal* atau timbulnya perasaan marah, cemas, atau sedih saat tidak

dapat mengakses media sosial. *Persistence* atau adanya hasrat yang terus menerus untuk menggunakan media sosial. *Escape* atau penggunaan media sosial untuk melepaskan diri dari perasaan negatif. *Problems* atau penggunaan media sosial terus menerus meskipun menyadari dampak negatifnya. *Deception* atau perilaku menutupi dari orang lain tentang sejauh mana mereka menggunakan media sosial. *Displacement* atau penggunaan media sosial yang mendominasi sehingga aktivitas sosial berkurang. Dan *conflict* atau munculnya masalah akibat dari menggunakan media sosial.

Social media addiction dapat menyebabkan remaja memberikan terlalu banyak informasi (*Too Much Information*) kepada para pengguna lain. Remaja secara tidak sadar akan mengungkapkan terlalu banyak informasi mengenai kehidupan pribadi mereka, hal ini dapat menyebabkan remaja rentan terhadap *cyberbullying*. Selain itu hal ini juga dapat menyebabkan perilaku yang disebut FOMO (*Fear of Missing Out*) atau takut ketinggalan berita terkini. Remaja akan terus mencari dan berbagi informasi melalui media sosial, ini akan menyebabkan remaja rentan terhadap pornografi, risiko predator online, kekerasan, dan pencurian identitas (Triastuti et al., 2017). Selain itu remaja yang memiliki *social media addiction* beresiko tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Hanprathet et al., 2015).

Depresi merupakan salah satu kondisi yang serius yang banyak dialami oleh remaja (Mujahidah & Listiyandini, 2018). Depresi pada remaja merupakan kondisi kesedihan terus menerus dan berlangsung dalam waktu yang lama serta akan meningkat seiring bertambahnya tekanan hidup (Nurlita, 2019). Depresi

pada remaja dapat mempengaruhi perilaku, emosi, dan cara berpikir pada remaja, bukan hanya sekedar perasaan stress atau sedih yang biasa (Dianovinina, 2018).

Berdasarkan data WHO (2017) prevalensi depresi pada remaja di dunia tercatat sebanyak 7,6% (WHO, 2017). Menurut Laporan Nasional Riskesdas pada tahun 2018, di Indonesia sekitar 6,2% atau 157.695 jiwa remaja mengalami depresi. Provinsi Jawa Barat menduduki posisi ke-8 dengan prevalensi depresi tertinggi di Indonesia pada semua kelompok umur yang mencapai angka 7,8% atau sekitar 130.528 jiwa (Riskesdas, 2018).

Depresi jika dibiarkan dalam waktu yang lama dengan tingkatan yang sedang hingga berat dapat berubah menjadi kondisi yang serius (WHO, 2020). Depresi dapat mempengaruhi kondisi biologis, psikologis, dan sosial pada remaja. Remaja yang depresi dapat mengalami perubahan status gizi, seperti obesitas dan gizi kurang (Masdar et al., 2016). Remaja juga dapat menunjukkan perilaku anti sosial sehingga akan terlihat menarik diri dari lingkungan sosialnya (Riastiningsih & Sidarta, 2018). Selain itu depresi juga dapat memunculkan ide bunuh diri pada remaja (Mandasari & L.Tobing, 2020; Pramana & Puspitadewi, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan faktor lain yang dapat mempengaruhi depresi yaitu pola asuh keluarga, remaja dengan pola asuh demokratis lebih cenderung tidak mengalami depresi jika dibandingkan dengan remaja dengan pola asuh otoriter dan persimisif (Fitriana & Mustafida, 2019). Pola pikir pesimisme (Sari et al., 2019) dan gangguan citra tubuh pada remaja juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi depresi pada remaja (Hastuti et al., 2017). Selain itu harga

diri rendah dan kesepian juga merupakan faktor risiko depresi pada remaja (Yusuf, 2016).

Masa remaja merupakan waktu ketika seseorang tumbuh menjadi individu yang mandiri, menjalin hubungan yang baru dengan lingkungan, dan mengembangkan keterampilan sosial. Perkembangan pada remaja memiliki beberapa ciri khas, diantaranya adalah remaja akan mengalami perubahan fisik dengan pesat. Remaja juga memiliki energi yang berlimpah sehingga remaja dikatakan sebagai periode yang paling kuat dan kreatif sepanjang periode kehidupan manusia. Remaja juga cenderung lebih fokus terhadap pertemanan dengan teman sebaya sehingga keterikatannya dengan keluarga akan berkurang. Pencarian identitas diri juga merupakan ciri khas dari tahap perkembangan remaja (Umami, 2019).

Menurut WHO (2019) remaja memiliki karakteristik seperti memiliki keinginan yang besar untuk mandiri, memiliki banyak tekanan, mudah untuk merasa cemas, memiliki tekanan dalam menyesuaikan diri dengan teman sebaya, mencari identitas diri, dan peningkatan akses dan penggunaan teknologi. Karakteristik inilah yang membuat remaja berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi. Remaja menurut WHO adalah periode usia antara 10-19 tahun sedangkan PBB menyebut remaja merupakan kelompok usia 15-24 tahun. The Health Resources and Services Administrations Guidelines Amerika Serikat menyebutkan bahwa rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Kusmiran, 2014).

Menurut WHO (2015), di dunia terdapat sekitar 16,67% atau 1,2 miliar jiwa remaja berusia 10-19 tahun. Sedangkan di Indonesia, jumlah pemuda pada tahun 2019 terdapat sekitar 64,19 juta jiwa atau sekitar 24,01% dan memenuhi hampir seperempat dari jumlah penduduk di Indonesia. Sekitar 20,67% dari populasi pemuda di Indonesia merupakan remaja dengan kelompok usia 16-18 tahun (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2019). Berdasarkan data menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat pada tahun 2016, populasi remaja di Jawa Barat pada kelompok umur 10-19 tahun mencapai 8,47 juta jiwa.

Di Kabupaten Bandung menurut data dari Pemerintah Kabupaten Bandung (2017) pada tahun 2017 jumlah remaja pada kelompok umur 10-14 tahun sebanyak 340.580 jiwa dan kelompok umur 15-19 tahun sebanyak 321.940 jiwa. Kecamatan Baleendah merupakan kecamatan dengan populasi remaja terbanyak di Kabupaten Bandung dengan jumlah remaja pada kelompok umur 10-14 tahun sebanyak 24.259 jiwa dan kelompok umur 15-19 tahun sebanyak 22.594 jiwa (Pemerintah Kabupaten Bandung, 2017). Menurut data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) pada tahun 2020 jumlah siswa/i SMA/SMK di Kabupaten Bandung sebanyak 111.538 siswa/i. Kecamatan Baleendah merupakan kecamatan dengan populasi siswa/i SMA/SMK terbanyak di Kabupaten Bandung dengan jumlah 10.745 siswa/i, dan SMK Negeri 2 Baleendah memiliki jumlah siswa/i sebanyak 1.632 yang merupakan SMA/SMK dengan jumlah peserta didik terbanyak di Kabupaten Bandung.

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa dari 240 responden yang diteliti didapatkan 72,2% responden mengalami *social media addiction* pada tingkat

sedang. Tingginya presentase ini terjadi karena mayoritas responden merupakan remaja perempuan yang berjumlah 184 sedangkan remaja laki-laki berjumlah 56 orang (Hartinah, et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan *social media addiction* didominasi oleh remaja perempuan sehingga remaja perempuan lebih mungkin untuk menunjukkan gejala depresi akibat penggunaan media sosial dari pada remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja perempuan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain media sosial (Natalova, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh L. yi Lin et al., (2016) menyatakan bahwa total waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial per hari jika berada pada tingkatan yang tinggi dapat menyebabkan remaja berpeluang mengalami depresi. Penelitian ini didukung oleh Woods & Scott (2016) yang mengungkapkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih banyak di siang hari dan di malam hari memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak.

Dari penelitian-penelitian yang sudah ada mengenai tingkat *social media addiction* pada remaja dan hubungan *social media addiction* dengan depresi pada remaja, belum ada penelitian yang mengungkapkan jenis media sosial apa yang paling beresiko untuk menyebabkan depresi pada remaja. Selain itu juga belum ada penelitian yang mengungkapkan apakah remaja perempuan atau remaja laki-laki yang lebih beresiko mengalami depresi karena *social media addiction*. Penelitian ini perlu untuk dilakukan karena belum banyak penelitian yang dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan *social media addiction* dengan tingkat depresi pada remaja. Sedangkan menurut survey yang telah dilakukan oleh

PUSKAKOM UI pengguna media sosial didominasi oleh remaja SMA yaitu sekitar 64,7% (Lestari et al., 2020).

Peran perawat selain sebagai pemberi asuhan keperawatan; advokat; edukator; koordinator; kolaborator; dan konsultan, perawat juga berperan sebagai peneliti atau pembaharu. Dalam hal ini peran perawat adalah untuk meneliti mengenai salah satu faktor yang dapat menyebabkan depresi pada remaja guna memperkuat informasi dan menambah pengetahuan untuk selanjutnya dapat berperan sebagai edukator guna mencegah terjadinya depresi pada remaja.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 2 Baleendah dengan mewawancarai staf guru bimbingan konseling (BK) didapatkan hasil bahwa di SMK Negeri 2 Baleendah terdapat beberapa siswa/i yang jarang masuk ke sekolah dengan alasan merasa tidak semangat untuk pergi ke sekolah. Disebutkan juga bahwa berdasarkan hasil konsultasi para siswa/i ada beberapa siswa/i yang merasa bahwa dirinya sangat berbeda dari orang lain sehingga ia merasa dirinya kurang berharga. Menurut guru BK juga ada siswa/i yang terlihat seperti menarik diri dari lingkungan sosialnya, tidak tertarik untuk bergabung bersama teman-temannya dan lebih senang menyendiri. Hal ini menunjukkan bahwa di SMK Negeri 2 Baleendah terdapat beberapa siswa/i yang menunjukkan salah satu dari gejala-gejala depresi. Guru BK di SMK Negeri 2 Baleendah juga mengatakan bahwa kadang ia menemukan siswa/i yang terlihat mengantuk dikelas dan ada beberapa yang beralasan mereka tidur terlalu larut karena terlalu asik bermain media sosial.

Selain wawancara dengan staf guru BK, peneliti juga mewawancarai lima orang siswa/i di SMK Negeri 2 Baleendah. Dari hasil wawancara peneliti dapat menyimpulkan bahwa dari kelima siswa/i yang berhasil diwawancarai semuanya mengaku memiliki akun media sosial dan sering menggunakannya. Media sosial yang mereka miliki adalah *Whatsapp*, *Instagram*, *Line*, dan *Facebok*, namun media sosial yang paling banyak mereka gunakan adalah *Whatsapp* dan *Instagram*. Tiga dari kelima siswa/i mengaku biasa bermain media sosial selama sekitar 4-5 jam dalam sehari, dan intensitas bermain media sosial mereka cenderung meningkat saat hari libur. SMK Negeri 2 Baleendah dipilih sebagai tempat penelitian dikarenakan SMK Negeri 2 Baleendah merupakan sekolah dengan jumlah siswa/i terbanyak yaitu sekitar 1.637 siswa/i sehingga diharapkan dapat mewakili populasi siswa/i SMA/SMK di Kabupaten Bandung.

Berdasarkan latar belakang diatas melihat fenomena dan hasil penelitian yang sudah ada, perlunya melakukan penelitian mengenai *social media addiction* untuk dapat mendeteksi kejadian depresi pada remaja dengan memperhatikan / melihat aspek waktu penggunaan media sosial, perbedaan gender, dan jenis media sosial yang digunakan. Dengan demikian maka peneliti menganggap penting untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *social media addiction* dengan tingkat depresi pada remaja di SMK Negeri 2 Baleendah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat *social media addiction* pada remaja di SMK Negeri 2 Baleendah?
2. Bagaimana tingkat depresi pada remaja di SMK Negeri 2 Baleendah?
3. Adakah hubungan *social media addiction* dengan tingkat depresi pada remaja di SMK Negeri 2 Baleendah?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan merupakan sesuatu yang ingin dicapai dari suatu penelitian. Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *social media addiction* dengan tingkat depresi pada remaja di SMK Negeri 2 Baleendah.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi *social media addiction* pada remaja di SMK Negeri 2 Baleendah
- b. Mengidentifikasi tingkat depresi pada remaja di SMK Negeri 2 Baleendah
- c. Mengidentifikasi karakteristik responden yang mempengaruhi *social media addiction* dan depresi pada remaja di SMK Negeri 2 Baleendah

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi dunia keperawatan khususnya dalam bidang pendidikan keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas sebagai literatur ilmiah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran terutama dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi semua pihak yang terlibat, antara lain :

a. Manfaat untuk sekolah

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam pendidikan mengenai depresi di lingkungan sekolah.

b. Manfaat untuk pengembangan keperawatan

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan dalam pemberian informasi dalam pendidikan kesehatan mengenai salah satu penyebab depresi pada remaja.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam proposal yang berjudul Hubungan *Social Media Addiction* dengan Depresi Pada Remaja diuraikan dalam tiga bab, meliputi :

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini membahas tentang latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini membahas teori-teori mengenai remaja, depresi, sosial media, dan hasil penelitian lain yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini membahas rancangan penelitian; populasi, sampel, dan teknik sampling yang digunakan; variable penelitian; bahan penelitian yang digunakan; instrumen penelitian yang digunakan; lokasi dan waktu penelitian; prosedur pengambilan atau pengumpulan data; dan etika penelitian.