

Dampak Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa yang Mengalami Depresi

Nadia Khairina*, Ragil Wahyu Hernawati, Rahma Rasyida

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis Korespondensi, surel: nadia.khairina.fpsi@um.ac.id

Paper received: 17-12-2023; revised: 20-06-2024; accepted: 25-06-2024

Abstract

The term depression is not something new today. Depression is an emotional disorder characterized by an individual's reduced interest in something. One of the causes of depression is related to social media. This research aims to examine the role of social media use in students who have experienced depression. This research uses a qualitative approach with in-depth interview methods. The selection of research participants was carried out using a purposive sampling technique. The criteria for participants were 1) students at the State University of Malang, 2) who had a history of depression, and 3) who were willing to be interviewed based on the criteria obtained by two research subjects. The data analysis technique used is thematic data analysis. Thematic analysis is one way to analyze data to identify patterns or find themes through data that has been collected by researchers. The interview process was carried out with participant 1 and participant 2 on Wednesday, November 22 2023. The research results showed that 1) social media has an impact on depression and 2) There is no definite pattern of relationship between the intensity of social media use and depression.

Keywords: depression; social media; college student

Abstrak

Istilah depresi bukan hal yang asing pada zaman ini. Depresi merupakan gangguan emosional yang ditandai dengan berkurangnya minat individu terhadap suatu hal. Salah satu penyebab depresi berkaitan dengan sosial media. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran dari penggunaan media sosial pada mahasiswa yang pernah mengalami depresi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam. Pemilihan partisipan penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan adalah 1) mahasiswa Universitas Negeri Malang, 2) Memiliki riwayat depresi, dan 3) Telah menyetujui untuk diwawancarai dari kriteria yang ada diperoleh sebanyak dua subjek penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data secara tematik. *Thematic analysis* merupakan salah satu cara untuk menganalisis data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Proses wawancara dilakukan dengan partisipan 1 dan partisipan 2 pada hari Rabu, 22 November 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) media sosial memiliki dampak pada depresi 2) Tidak ada pola hubungan yang pasti antara intensitas penggunaan media sosial dan depresi.

Kata kunci: depresi; media sosial; mahasiswa

1. Pendahuluan

Tempat berkomunikasi yang paling populer digunakan saat ini adalah media sosial. Ada berbagai macam kegunaan media sosial seperti untuk berbagi informasi, tetap terhubung dengan teman dan keluarga, bahkan media sosial juga dapat digunakan untuk mempromosikan barang dagangan. Karena manfaatnya yang sangat beragam, media sosial menjadi komponen yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia di era modern ini, bahkan banyak orang bisa menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial seperti Instagram, Tiktok, X, dan media sosial lainnya. Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 78,19% dari total populasi di Indonesia yaitu sekitar 215 juta orang, dengan

pengguna paling banyak berusia 19-34 tahun. Media sosial tidak hanya memberikan dampak positif, tetapi juga dampak negatif. Menurut Prajaniti (2022), dampak negatif yang ditimbulkan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berupa adanya *cyberbullying*, dan tekanan yang berasal dari pihak luar. Bahkan menurut data dari WHO (World Health Organization) pada tahun 2001, sebanyak 300 juta manusia diperkirakan menderita depresi. Terdapat laporan bahwa di beberapa negara baik Asia maupun Amerika, menunjukkan prevalensi yang tinggi terhadap gangguan depresi, misal di Jepang prevalensi masyarakatnya mengalami depresi dapat mencapai 3%, sedangkan di Amerika prevalensi masyarakatnya dapat mengalami depresi jauh lebih tinggi yaitu sebesar 17%. Bahkan di Amerika Utara, kemungkinan masyarakatnya mengalami episode depresi yang berat dalam jangka waktu 1 (satu) tahun adalah sebesar 3%-5%, dengan prevalensi pria adalah sebesar 8%, sedangkan Wanita sebesar 10% (Andrade & Caraveo, 2003).

Menurut teori Beck (1967) depresi adalah suatu proses perubahan suasana hati positif ke negatif berupa kesedihan, kekecewaan, putus asa, hingga cemas. Beck mengatakan bahwa aspek dari depresi bisa dilihat dari segi kognitif, emosional, serta motivasi dari individu. Aspek kognitif bisa berupa perasaan yang menyalahkan diri sendiri, membayangkan hal-hal negatif yang akan terjadi di masa depan, dan rasa ragu-ragu saat mengambil keputusan. Sedangkan emosional bisa berupa perasaan atau suasana hati dan perilaku, motivasi dapat berupa keinginan yang menjadi tujuan dari individu. Depresi merupakan kondisi emosi dari individu yang ditunjukkan melalui kesedihan yang teramat sangat (ditandai dengan kurangnya jam untuk tidur, munculnya rasa putus asa, kehilangan selera dalam hal apapun dan perasaan menarik diri dari lingkungan sekitar) (Salik & Marwaha, 2022).

Menurut Cahya dkk (2023) dalam penelitian sosial dan sains, media sosial menjadi topik yang signifikan dalam menentukan pengaruh dari depresi. Banyak hal yang memicu depresi yang diakibatkan oleh sosial media, salah satunya diakibatkan oleh fenomena *cyberbullying* yaitu perundungan yang dilakukan melalui sosial media namun juga bisa diakibatkan oleh adanya perasaan tidak nyaman ketika melihat terhadap pencapaian orang lain. Selain *cyberbullying*, ada fenomena lain yang sering disebut dengan *cyberhate* yaitu perilaku yang sifatnya menyerang (melalui perkataan atau dalam bentuk verbal). Kedua hal tersebut tentu dapat mempengaruhi psikologis seseorang dan bisa menimbulkan depresi pada seseorang akibat tindakan dari dua hal tersebut. Bahkan dampaknya akan lebih parah jika seseorang mengoperasikan atau menggunakan media sosial dalam waktu yang lama.

Berdasarkan kenyataan dan permasalahan terkait depresi yang mungkin terjadi akibat penggunaan media sosial, maka peneliti tertarik untuk meneliti secara mendalam mengenai hubungan penggunaan sosial media terhadap depresi pada mahasiswa di Universitas negeri Malang. Tujuan yang diharapkan adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial terhadap depresi yang pernah dialami oleh mahasiswa Universitas Negeri Malang.

2. Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Metode kualitatif dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif. Metode penelitian kualitatif deskriptif adalah kegiatan penelitian yang dimaksudkan untuk mencari kebenaran dari suatu objek dalam kondisi alamiah sehingga dapat menggambarkan, menjelaskan secara objektif mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, ciri-ciri serta hubungan suatu unsur dengan unsur yang lain (Zulfirman, 2022).

Proses pengumpulan data dalam metode penelitian kualitatif deskriptif ini adalah dengan metode wawancara semi terstruktur. Wawancara merupakan salah satu metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data-data penelitian melalui kontak atau interaksi secara langsung, dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan kepada informan atau subjek penelitian. Menurut Rachmawati (2007) pertanyaan dalam wawancara sebaiknya tidak terlalu mengarahkan informan untuk memberikan jawaban tertentu, tetapi masih berkaitan dengan aspek penelitian yang telah ditetapkan. Penting bagi peneliti untuk menghindari pertanyaan yang ambigu dan menanyakan dua pertanyaan yang berbeda dalam satu kesempatan bertanya.

Menurut Creswell (2007) wawancara semi terstruktur adalah teknik wawancara yang dilakukan dengan tetap mengacu pada pertanyaan dalam pedoman wawancara tetapi pertanyaan juga dapat keluar dari pedoman wawancara tersebut. Peneliti menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun lalu menambah dan mengubah pertanyaan sesuai dengan situasi wawancara.

Teknik pemilihan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu (Sugiyono, 2013). Adapun kriteria yang ditentukan oleh peneliti sebagai subjek penelitian adalah sebagai berikut; 1) Mahasiswa aktif Universitas Negeri Malang, 2) Memiliki riwayat depresi, dan 3) Telah menyetujui untuk diwawancarai. Untuk data yang telah dikumpulkan akan dianalisis dengan model interaktif menurut Miles & Huberman (1992). Menurut Miles dan Huberman (1992), analisis data model interaktif memiliki 3 (tiga) komponen yaitu, 1) reduksi data, 2) penyajian data, dan 3) penarikan kesimpulan/verifikasi. Ketiga komponen tersebut digunakan sebagai langkah dalam menganalisis data penelitian yang telah dikumpulkan, Sedangkan untuk teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data secara tematik. *Thematic analysis* merupakan salah satu cara untuk menganalisis data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Braun & Clarke, 2006). Menurut Fereday & Muir-Cochrane (2006), analisis ini merupakan metode yang sangat efektif apabila sebuah penelitian bermaksud untuk mengupas secara rinci data-data kualitatif yang tersedia agar dapat menemukan keterkaitan pola-pola dalam sebuah fenomena dan menjelaskan sejauh mana sebuah fenomena terjadi melalui sudut pandang sang peneliti.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan teknik wawancara semi terstruktur dengan jumlah partisipan adalah sebanyak 2 (dua) orang dengan rentang usia 19 dan 20 tahun. Partisipan berstatus sebagai pelajar/mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri di Indonesia, serta pernah terdiagnosis/mengalami depresi. Dalam teori Beck (1967), depresi didefinisikan sebagai perubahan suasana hati dari yang awalnya positif menjadi negatif. Perubahan tersebut dapat dilihat dari tiga aspek yaitu; aspek kognitif, emosional, dan keinginan individu. Sehingga wawancara yang dilakukan kepada 2 informan yang pernah mengalami depresi ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan terkait ketiga aspek tersebut, yang terbagi menjadi 6 indikator yaitu; perasaan menyalahkan diri sendiri, membayangkan hal-hal negatif, ragu-ragu saat mengambil keputusan, perasaan, perilaku, dan juga keinginan yang menjadi tujuan individu.

Indikator keinginan yang menjadi tujuan individu dikaitkan dan difokuskan pada hubungan depresi dengan penggunaan media sosial, sesuai dengan tema dan judul penelitian.

3.1.1 Perasaan menyalahkan diri sendiri

Berdasarkan hasil wawancara, kedua informan selama fase depresinya pernah mengalami perasaan menyalahkan diri sendiri yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal dapat berupa membandingkan pencapaian diri sendiri dengan pencapaian orang lain dan ragu dengan kemampuan diri sendiri.

“saat melihat orang lain lebih sukses, sedangkan diri sendiri kok gak berkembang” – Informan 1

“dulu kan saya juga gagal waktu ikut SNM, jadi kayak ngerasa gagal banget lah” – Informan 2

Sedangkan faktor eksternal dapat berupa berbagai jenis tekanan dari pihak luar seperti keluarga atau teman.

“apalagi aku kan anak tunggal dan harapan orang tua itu besar banget” – Informan 1

“pas awal jadi maba kan ada kepanitiaan psychoteria nah temen-temen saya tuh kayak daftar semua” – Informan 2

3.1.2 Membayangkan hal-hal negatif

Berdasarkan hasil wawancara, kedua informan selama fase depresinya sering kali memiliki prasangka negatif pada hal-hal yang sebenarnya belum terjadi. Hal tersebut dapat dikarenakan suatu hal terjadi di luar ekspektasi atau saat individu dihadapkan pada hal baru yang belum pernah dicoba sebelumnya.

“mungkin kayak perilaku orang atau kondisi, suatu momen gitu gak sesuai sama ekspektasi” – Informan 1

“kayaknya aku gak bisa deh ngelakuin sesuatu hal ‘A’ gitu padahal hal itu belum pernah dicoba gitu” – Informan 2

3.1.3 Ragu-ragu saat mengambil keputusan

Berdasarkan hasil wawancara, kedua informan selama fase depresinya mengalami perubahan dalam caranya mengambil keputusan. Informan 1 menunjukkan adanya keragu-raguan dalam mengambil suatu keputusan, dikarenakan khawatir dengan respon orang lain yang tidak sesuai dengan ekspektasinya.

“mau minta tolong pun pikiran udah aneh-aneh jadi mending kayak disimpan sendiri” – Informan 1

Sedangkan informan 2 tidak mengalami keragu-raguan dalam pengambilan keputusan, hanya lebih berhati-hati dengan mempertimbangkan berbagai sudut pandang dan segala kemungkinan baik itu positif atau negatif.

“lebih banyak mikir gitu dari segala sisi, kalau aku ngelakuin gini tuh gimana, positifnya apa, negatifnya apa” – Informan 2

3.1.4 Perasaan

Berdasarkan hasil wawancara, keadaan emosional yang dirasakan oleh kedua informan selama fase depresinya cenderung negatif seperti; murung, sedih, tertekan, memiliki sudut pandang yang buruk akan suatu hal, dan menurunnya kepercayaan diri.

“lebih gampang murung, terus lebih ke arah memandang sesuatu dengan buruk” - Informan 1

“gak depresi pun memang orangnya udah gak pd an gitu jadi ketika pas depresi tambah lagi gak pd” - Informan 1

“Jadi kayak merasa lebih sedih aja” - Informan 2

“ngerasa ada tekanan kalau ngeliat orang yang bisa lolos PTN dengan sekali coba” - Informan 2

“orang yang bisa lebih dari kita itu kan bisa ngebuat kita lebih ngerasa kayak dia bisa, kok kita ngga ya” - Informan 2

kedua informan juga merasakan hilangnya ketertarikan pada suatu hobi atau minat yang sebelumnya sangat digemari.

“baca itu kan karena untuk refreshing, atau memang nambah ilmu kan, tapi karena udah males memang udah lelah lah energinya” - Informan 1

“pengen banget masuk jurusan akuntansi, terus jadi akuntan atau punya cita-cita bisa kuliah di STAN tapi kayak karena waktu 2021 itu ketolak SNM dan SBM jadi kayak ngerasa minder buat ngambil akuntansi” - Informan 2

3.1.5 Perilaku

Berdasarkan hasil wawancara di lapangan, dilihat melalui indikator perilaku informan 1 mengalami dampak dari perasaan negatif yang ditimbulkan akibat depresi berupa mudah lelah dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu sendiri.

“gampang capek, sama kayak lebih milih buat ngabisin waktu sendiri sih” - Informan 1

Adapun informan 2 merasa jika perasaan negatif dari depresi tidak menimbulkan dampak bagi kehidupan sehari-hari.

“kalau dari penilaian saya pribadi sih ga ada ya” - Informan 2

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh kedua informan, terdapat perubahan yang dialami oleh informan 1 maupun informan 2. Informan 1 mengalami perubahan dari segi cara pandang, pola tidur dan interaksi sosial.

“mungkin lebih ke cara pandang sih, setelah depresi masih ada bawaan itu nethink-an ke orang lain” - Informan 1

“kalau siang itu jadi gampang tidur malah ngantukan, di malem itu baru bisa tidur di jam 1-an” - Informan 1

“trust issue-an ke orang jadi kayak susah percaya, itu paling kerasa banget” - Informan 1

Perubahan yang dialami oleh informan 2 langsung merujuk pada pola tidur dan interaksi sosial.

“tidurnya tuh baru tidur tuh antara jam 1 jam 2” - Informan 2

“pas masa-masa itu tuh kayak selalu menghindari temen-temen kayak kalau misalnya diajak pergi kemana gitu saya pasti selalu nolak” - Informan 2

3.1.6 Keinginan yang menjadi tujuan individu

Hasil wawancara kedua informan menunjukkan bahwa konten yang banyak dikonsumsi dari media sosial seperti; Youtube, facebook, instagram, X/Twitter, dan Tiktok berpotensi menjadi faktor yang membuat seseorang mengalami depresi. Informan 1 yang telah membatasi konsumsi konten media sosial yang berpotensi membuatnya depresi bahkan tetap mengalami depresi dikarenakan penyebaran konten tersebut yang sangat masif.

“zaman-zaman dulu kan lagi booming banget nih kayak covid segala macem. itu kayak walaupun bukan yang aku pengen cari, di internet itu pasti bakal muncul gitu loh. jadi kayak berusaha sudah, kan kayak ada pengaturannya kayak jangan lihat kan, dihindari tapi tetep aja muncul” - Informan 1

“kalau misalnya dari konten yang edukasi itu sendiri, kayak karena kita ngeliat orang lain bisa belajarnya lebih, bisa punya pengetahuan yang lebih. Jadi kayak makin dari situ sih, jadi kayak makin ngerasa ketinggalan jauh banget “ - Informan 2

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan pada kasus informan 1, tetapi memiliki pengaruh yang signifikan pada kasus informan 2.

“dulu pas depresi, bukan spending time ke sosial media malah kalau aku. Social media itu malah aku bener-bener menghindari” - Informan 1

“kalau misalnya ditanya berapa lama main media sosial nya itu ya kayak tergantung sama waktu belajarnya juga ... Nah belajar nya itu kayak gak mungkin lebih dari 6 jam gitu sih, jadi kayak mungkin rata-rata seharinya itu 7-10 jam” - Informan 2

Dengan menggunakan teori Beck (1967) hubungan antara penggunaan sosial media dengan depresi dapat dideskripsikan dan hal tersebut didukung oleh adanya hasil deskriptif dari wawancara yang dilakukan oleh kedua informan.

3.2 Pembahasan

Manusia cenderung sangat terikat dengan media sosial seiring berkembangnya waktu. Telah banyak penelitian yang menjelaskan tentang *addiction*/kecanduan individu pada *smartphone* dan kecanduan akan penggunaan media sosial. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa penggunaan media sosial di Indonesia dapat mencapai 78,19% dari total populasi di Indonesia yaitu sekitar 215 juta orang, dengan pengguna paling banyak berusia 19-34 tahun. Hal lain yang terlihat dalam penggunaan internet adalah tingginya ektivitas media sosial, terutama oleh para remaja, seperti data yang diperlihatkan oleh Pew Research Center (2015), setidaknya 92% remaja aktif bermain media sosial.

Pada masa perkembangan remaja hingga dewasa muda, memiliki kecenderungan mengalami masalah mental. Seperti sebelumnya dijelaskan bahwa prevalensi seseorang mengalami masalah mental cukup tinggi. Salah satu prevalensi masalah mental yang sering terjadi di dunia adalah depresi. Menurut Lin, et. al., (2016), Depresi sering terjadi pada individu dewasa muda (Burke, Burke, Rae, & Regier, 1991; Hankin, et. al., 1998). Walaupun telah banyak penelitian yang menyebutkan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi depresi, namun dengan berkembangnya digitalisasi selama 2 dekade terakhir, mengakibatkan pergeseran fokus penelitian yang mulai menghubungkan dengan penggunaan media sosial terhadap masalah-masalah mental penggunaannya. Terutama hubungan depresi dengan kesejahteraan psikologis para pengguna media sosial. Media sosial memiliki peran penting dalam

kesejahteraan psikologis manusia disebabkan oleh peran media sosial yang sangat besar, yaitu komponen integral dalam berhubungan dengan teman, keluarga atau orang lain, saling membagikan momen atau konten, bahkan mendapatkan berita terkini atau sebagai media mendapatkan hiburan. Bahkan media sosial seperti Facebook dan Twitter/X menjadi komponen yang mempengaruhi titik-titik kritis pada kalangan muda-mudi tentang seputar tugas-tugas perkembangan seperti pengembangan identitas dan penetapan norma-norma sosial yang patut dipatuhi untuk dapat terhubung dengan masyarakat sosial di sekitarnya (Lin, et. al., 2016).

Dalam penelitian yang melibatkan dua orang partisipan ditujukan untuk menggambarkan bagaimana pengaruh dari penggunaan media sosial terhadap kecenderungan individu untuk mengalami depresi. Hasil penelitian ini memberikan gambaran baru tentang peran media sosial pada mahasiswa yang termasuk dalam transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal, terutama para mahasiswa yang pernah mengalami atau terdiagnosis mengalami depresi. Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa partisipan yang merupakan individu dengan riwayat depresi merasa menjadi lebih cemas dan merasa tidak tenang ketika melihat konten-konten di media sosial, terutama konten berisi pencapaian orang lain yang terlihat lebih baik dari diri partisipan. Ketiga aspek yang dieksplorasi dalam penelitian ini adalah aspek kognitif, emosional dan keinginan individu. Aspek-aspek tersebut digunakan untuk melihat Gambaran peran dari media sosial pada mahasiswa yang pernah mengalami depresi. Untuk lebih jelas dalam memahami dan mengeksplorasi ketiga aspek tersebut, maka peneliti mewawancarai partisipan berdasarkan pada beberapa tema, yaitu perasaan menyalahkan diri sendiri, membayangkan hal-hal negatif, ragu-ragu saat mengambil keputusan, perasaan, perilaku, dan juga keinginan yang menjadi tujuan individu.

Hasil dari penelitian ini juga memberikan gambaran baru yang tidak dapat dilihat dari hasil penelitian kuantitatif, seperti perbedaan dampak depresi yang dipengaruhi oleh media sosial pada kondisi fisik dan perilaku sehari-hari. Kondisi fisik dan perilaku sehari-hari yang dimaksud adalah kecenderungan merasa Lelah, murung, dan tidak bersemangat untuk memulai hari. Hal ini berbeda jika membandingkan antar partisipan, yang mana partisipan 1 merasa depresi yang dipengaruhi oleh media sosial membuat partisipan menjadi lebih cepat lelah dan kurang bersemangat bahkan untuk belajar. Berbeda dengan partisipan 2 yang menggambarkan tidak adanya perbedaan kondisi fisik maupun perubahan perilaku jika partisipan terpapar dengan konten dalam media sosial. Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menggunakan hasil *self-report* dari para partisipan tentang hubungan penggunaan media sosial dengan depresi pada kalangan muda. Penelitian Lin, et. al., (2016) memperlihatkan konsistensi pengaruh signifikan antara penggunaan media sosial terhadap depresi terutama pada sampel dewasa muda di Amerika Serikat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kross et al. (2013) yang memperlihatkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan perubahan *mood*/emosi. Sehingga dapat dari penelitian ini terlihat bahwa penggunaan media sosial memiliki peran penting dalam perkembangan diri manusia, terutama bagi individu yang pernah atau sedang mengalami depresi.

3 Simpulan

Istilah depresi tidak lagi menjadi hal yang asing pada zaman ini. Depresi dapat diakibatkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah penggunaan media sosial. Media sosial memiliki manfaat yang sangat beragam, tetapi jika tidak digunakan secara bijak dapat

memberikan dampak negatif seperti *cyberbullying* dan membandingkan pencapaian diri dengan orang lain, yang mana kedua hal ini dapat menyebabkan depresi. Hubungan penggunaan sosial media dengan depresi dalam penelitian ini berupa perasaan menyalahkan diri sendiri, membayangkan hal-hal negatif, ragu-ragu saat mengambil keputusan, perasaan, perilaku dan keinginan yang menjadi tujuan individu. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki peran yang cukup krusial dalam perkembangan depresi para partisipan. Media sosial memiliki potensi menjadi faktor yang menyebabkan maupun meningkatkan kecenderungan seseorang mengalami depresi, bahkan membuat kondisi mental individu menjadi lebih buruk, terlebih lagi jika konten yang dikonsumsi adalah konten yang dapat memicu seseorang untuk membandingkan pencapaian diri dengan orang lain. Intensitas penggunaan media sosial juga dapat menjadi faktor risiko depresi. Adapun saran-saran yang dapat peneliti berikan untuk penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut;

1. Meneliti faktor faktor lain yang dapat menyebabkan depresi, misalnya mengalami trauma masa kecil, berakhirnya hubungan dengan orang yang dicintai, atau riwayat keluarga yang tidak harmonis.
2. Menambahkan partisipan dalam penelitian, agar data yang dihasilkan dapat lebih mewakili populasi.
3. Pahami fokus kajian yang akan diteliti dengan memperbanyak studi literatur yang berkaitan dengan fokus penelitian.

Daftar Rujukan

- Andrade, L., & Caraveo-Anduaga, J.J., et. al. (2003). The epidemiology of major depressive episodes: Results from the international consortium of psychiatric epidemiology (ICPE) surveys. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12 (1).
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023, Desember 14). Indonesia. Retrieved from <https://apjii.or.id/>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment* 1st ed. Philadelphia: University of Pennsylvania Press <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), p.77-101. Retrieved from http://eprints.uwe.ac.uk/11735/2/thematic_analysis_revised_final.pdf
- Burke, K. C., Burke, J. D., Rae, D. S., & Regier, D.A. (1991). Comparing age at onset of major depression and other psychiatric disorders by birth cohorts in five US community populations. *Arch Gen Psychiatry*, 48(9):789–795.
- Cahaya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3, 704–706.
- Chodhury, M. D., Gamon, M., Counts, S., Horvitz, E. (2013). Predicting depression via social media. Proceedings of the Seventh International AAAI Conference on Weblogs and Social Media.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, C.A.: Sage Publications.
- Davison, Gerald C. & Neale, J. M. (2004). *Abnormal psychology 9th ed.* New York: Wiley Ginting, S. V. B.
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80-92.
- Hankin, B. L., Abramson, L.Y., Moffitt, T. E., et al. (1998). Development of depression from preadolescence to young adulthood: emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *J Abnorm Psychol*, 107(1):128–140.

- Kross, E., et al. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8(8).
- Lin, L. Y., et. al. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33: 323-331.
- Miles, M. B. & Huberman, M. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
- Pew Research Centre (2015). Teens, social media & technology overview 2015. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>
- Prajaniti, G., Swedarma, K., & Manangkot, M. (2022). Hubungan penggunaan media sosial dengan gejala depresi pada remaja di SMAN 3 Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10, 52. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p08>
- Rachmawati, I. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11, 35–40. <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>
- Salik, I & Marwaha, R. (2022) StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing; Treasure Island (FL). Electroconvulsive Therapy.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. https://digilib.unigres.ac.id/index.php?p=show_detail&id=43
- Zulfirman, R. (2022). Implementasi metode outdoor learning dalam peningkatan hasil belajar siswa pada mata Pelajaran Pendidikan agama islam di MAN 1 Medan. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran*, 3(2).