

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan mental terbanyak yang terjadi pada remaja usia 10-19 tahun di dunia yaitu kecemasan dan depresi (UNICEF, 2021). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Andrew (Beck et al., 2021), bahwa prevalensi masalah mental seperti depresi meningkat selama masa peralihan dari anak-anak ke remaja. Pada masa peralihan ini diikuti oleh perubahan pada kehidupan serta perubahan tugas perkembangan yang sesuai dengan teori dari Robert Havighurst yaitu mencapai peran sosial, menerima kondisi fisik yang dimiliki, tercapainya kemandirian emosional, dan bertanggung jawab (Havighurst, 1987). Gangguan depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental peringkat ke empat penyumbang kecatatan tertinggi pada remaja (Quinlan-Davidson et al., 2021)

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 didapatkan data bahwa terjadi kenaikan yang signifikan dibandingkan tahun 2013, dimana lebih dari 12 juta remaja usia di atas 15 tahun mengalami depresi (Kemenkes RI, 2019). Kemudian penelitian di Indonesia tahun 2020 menemukan bahwa terjadinya peningkatan prevalensi remaja usia 15-19 tahun yang mengalami gejala depresi, yaitu sebanyak 28% dibandingkan tahun sebelumnya (Purborini et al., 2021). Dari studi lain didapatkan bahwa prevalensi gejala

depresi tertinggi terjadi pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki yaitu sebesar 32% (Peltzer & Pengpid, 2018)

Gejala depresi pada remaja dilaporkan meningkat dua kali lipat pasca pandemi COVID-19 dibandingkan sebelum pandemi (Gavurova et al., 2022). Hal ini disebabkan karena krisis ekonomi, isolasi sosial dan pembatasan sosial (Nasrullah & Sulaiman, 2021). Pandemi COVID-19 telah menyebabkan krisis ekonomi yang menyebabkan banyak pekerjaan orang tua yang terputus. Krisis ekonomi ini berpengaruh pada psikologis remaja terkait dengan adanya konflik keluarga dan stres orang tua. Selain itu dengan adanya kebijakan *lockdown* yang mengharuskan individu untuk tetap berada di rumah, menyebabkan terhalangnya interaksi sosial remaja dengan lingkungannya, sehingga mengakibatkan munculnya gejala depresi (Temple et al., 2022).

Penelitian terkait efek pandemi COVID-19 dengan gejala depresi ditemukan bahwa gejala depresi yang dialami oleh remaja yaitu kurangnya minat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, penurunan atau kenaikan berat badan secara signifikan, sulit tidur atau tidur berlebihan, sering merasa letih, kehilangan konsentrasi serta adanya perasaan tidak berharga (Tiara Pertiwi et al., 2021). Penelitian tersebut didukung dengan penelitian tahun 2020 di Italia dan Spanyol bahwa sebanyak 76,6% remaja mengalami gangguan konsentrasi, 38,8% remaja merasa sering lelah, 25,9% remaja sering marah, dan 23,3% remaja merasa sering sedih, (Orgilés et al., 2020).

Remaja yang memiliki coping yang buruk selama pandemi COVID-19, ternyata berisiko besar mengalami kecanduan media sosial yang pada akhirnya menyebabkan depresi (Ellis et al., 2020). Fenomena *lockdown* saat pandemi mengakibatkan terbatasnya interaksi sosial remaja dengan lingkungannya terutama dengan teman sebayanya. Interaksi dengan teman sebaya merupakan hal yang penting bagi remaja, karena hal ini merupakan proses dalam pengembangan identitas diri remaja. Menurut teori kompensasi sosial Valkenburg et al., (2005), ketika remaja dibatasi dengan interaksi sosial di kehidupan nyata, maka remaja akan menggunakan media sosial untuk memuaskan interaksi sosial. Kebutuhan untuk melakukan interaksi sosial secara online akan meningkat sehingga penggunaan media sosial juga akan meningkat (Marengo et al., 2022).

Pasca pandemi Covid-19, penggunaan media sosial dikalangan remaja Indonesia meningkat (Daly, 2022). Beberapa penelitian telah menemukan bahwa sebesar 85% remaja usia 12-17 tahun menggunakan media sosial rata-rata lebih dari 5 jam dalam sehari (Geisel et al., 2021). Hal ini sesuai dengan riset yang dilakukan pada tahun 2023, bahwa penggunaan media sosial lebih dari 4-5 jam per hari dapat dikatakan kecanduan (Khairunnisa & Rusli, 2023). Gejala kecanduan media sosial menurut Griffiths and Kuss (2011) yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict,* dan *relapse* (Kuss & Griffiths, 2011).

Studi menemukan bahwa kecanduan media sosial akan mengakibatkan depresi pada penggunaannya (Haand & Shuwang, 2020). Penelitian yang

dilakukan oleh Rachubińska et al., (2021), menemukan bahwa orang-orang yang kecanduan media sosial akan menimbulkan gejala depresi berat bagi penggunanya ini. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Liu et al., (2022) bahwa kecanduan media sosial menyebabkan peningkatan risiko depresi sebesar 59,6%, lalu meningkatkan sebesar 13% untuk setiap peningkatan penggunaan media sosial per jam.

Keterkaitan antara kecanduan media sosial dengan depresi ini dapat dilihat dari kebebasan menggunakan media sosial yang dapat disalahgunakan oleh remaja. Misalnya identitas di media sosial bisa dipalsukan, hal ini dapat menyebabkan remaja bisa menjadi siapa saja tanpa perlu menunjukkan identitas aslinya sehingga remaja dapat menggunakan bahasa-bahasa yang tidak bagus yang dapat menyakiti hati temannya tanpa adanya rasa empati. Selain itu, dengan banyaknya fitur menarik yang disuguhkan media sosial, remaja akan menjadi malas untuk melakukan sesuatu karena sudah keasyikan dengan dunia maya, sehingga remaja menjadi lupa waktu dan berdampak pada prestasi akademik remaja (Lau, 2017)

Penelitian yang dilakukan pada siswa SMK N 3 Padang oleh Rizki dan Netrawati (2020) menghasilkan bahwa tingkat kecanduan pada siswa dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan banyaknya siswa yang mengakses sosial media secara berlebihan. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasby Yessiva di SMA Negeri 1 Padang tahun 2022, menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial pada remaja termasuk dalam kategori

bermasalah. Hal ini dilihat dari durasi penggunaan media sosial lebih dari 7 jam sebanyak 19,7% responden dan 5-6 jam sebanyak 40,6% responden. Penggunaan internet yang melebihi 4 jam dalam sehari termasuk menggunakan media sosial dapat diprediksi adanya gejala depresi setahun kemudian (Vidal et al., 2020).

SMA N 1 Padang merupakan SMA yang berada di Kecamatan Padang Utara, Kota Padang. SMA N 1 Padang merupakan salah satu sekolah menengah atas dengan siswa terbanyak di Kota Padang dengan akreditasi A. Berdasarkan studi pendahuluan di SMA N 1 Padang yang telah peneliti lakukan kepada siswa dan siswi kelas XI melalui *google form* dan wawancara dengan guru. Dari hasil kuesioner kepada 10 orang siswa didapatkan hasil sebanyak 8 orang merasa sulit berkonsentrasi pada sesuatu. Sebanyak 6 orang merasa murung dan muram. Sebanyak 8 orang mengatakan bahwa kurang semangat melakukan apapun.

Setiap siswa memiliki lebih dari satu jenis media sosial, 3 orang siswa menggunakan media sosial dengan durasi lebih dari 7 jam, dan 1 orang siswa menggunakan media sosial dengan durasi 5 - 6 jam. Sebanyak 9 orang siswa menggunakan media sosial sebagai pelarian dari masalah seperti menurunkan perasaan galau dan refreshing. Sebanyak 10 orang siswa mengatakan bahwa penggunaan media sosial memberikan dampak negatif seperti kecanduan, menjadi lebih tertutup dan murung, dan lebih malas melakukan sesuatu.

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan *Social Media Addiction* dengan Gejala Depresi Pasca Pandemi COVID-19 pada Remaja Kelas X dan XI SMA N 1 Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan *social media addiction* dengan gejala depresi pasca pandemi COVID-19 pada remaja kelas X dan XI SMA N 1 Padang?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *social media addiction* dengan gejala depresi pasca pandemi COVID-19 pada remaja kelas X dan XI SMA N 1 Padang.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui rata-rata skor kecanduan penggunaan media sosial pada remaja kelas X dan XI SMA Negeri 1 Padang
- b. Diketahui rata-rata skor gejala depresi pasca pandemi COVID-19 pada remaja kelas X dan XI SMA Negeri 1 Padang
- c. Diketahui kekuatan dan arah hubungan *social media addiction* dengan gejala depresi pasca pandemi COVID-19 pada remaja kelas X dan XI SMA N 1 Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat kepada remaja khususnya mencegah gejala depresi dengan menghindari penggunaan media sosial secara berlebihan.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi sekolah untuk mencegah siswa-siswa menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga terhindar dari gejala depresi.

3. Bagi Institusi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi yang bermanfaat terkait hubungan *social media addiction* dengan gejala depresi pasca pandemi COVID-19 pada remaja.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait hubungan *social media addiction* dengan gejala depresi pasca pandemi COVID-19 pada remaja.

