



## PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP HUBUNGAN MEDIA SOSIAL DAN DEPRESI (STUDI KASUS MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI UIN SUMATERA UTARA STAMBUK 2020 - 2023)

April Yana<sup>1</sup>, Goenersya Haidar Rudhani<sup>2</sup>, Latifa Ummu Habiba<sup>3</sup>, Chairina Novadila Sari Lubis<sup>4</sup>, Achmad Zaidan<sup>5</sup>, Rendi Ramadhan<sup>6</sup>, dan Nursapiah Harahap<sup>7</sup>

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. Lap. Golf No.120, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: [apriyana1223@gmail.com](mailto:apriyana1223@gmail.com)

### Abstract

The use of social media is now commonplace for teenagers. However, excessive use of social media can adversely affect adolescents' mental health, including depression. This research aims to find out the relationship between the use of social media and depression in North Sumatra UIN Communication Science students, Stambuk 2020-2023. This research method is descriptive and quantitative qualitative research. The results of the analysis found that as many as 13 students agreed that social media could cause anxiety and distress. The results of this study show that there is a relationship related to depression and social media.

### Article History

Submitted: 22 Juni 2024

Accepted: 25 Juni 2024

Published: 2 Juli 2024

### Kata Kunci

college student, depression, social media

### Abstrak

Remaja sekarang sering menggunakan media sosial. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berbahaya bagi kesehatan mental mereka, seperti depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan depresi pada mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara Stambuk 2020-2023. Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dan kuantitatif. Responden pada penelitian ini sebanyak 34 mahasiswa. Hasil analisis ditemukan bahwa sebanyak 13 mahasiswa setuju jika media sosial dapat membuat cemas dan tertekan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan terkait depresi dan media sosial.

### Sejarah Artikel

Submitted: 22 Juni 2024

Accepted: 25 Juni 2024

Published: 2 Juli 2024

### Kata Kunci

media sosial, gejala depresi, mahasiswa

## Pendahuluan

Menurut banyak peneliti, depresi dan penggunaan media sosial terkait. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Shensa, Escobar-Viera, Sidani, Bowman, Marshal, dan Primack, ditemukan bahwa ada hubungan kuat antara masalah dalam penggunaan media sosial dan gejala depresi. Di antara masalah penggunaan media sosial yang dibahas adalah cyberbullying, perasaan khawatir yang disebabkan oleh kecanduan media sosial, dan kecemburuan terhadap kehidupan orang lain yang terlihat berbeda di media sosial. Mahasiswa termasuk salah satu kelompok pengguna aktif media sosial sekaligus usia terbanyak pengguna media sosial. Intensitas penggunaan media sosial didefinisikan sebagai jumlah perhatian dan ketertarikan seseorang terhadap penggunaan media sosial, berdasarkan kedalamannya atau kekuatannya. *Teori Uses and Gratification* (UGT), juga dikenal sebagai teori penggunaan dan pemenuhan kepuasan, menjelaskan bahwa perilaku pengguna media sosial didasarkan pada keinginan untuk memenuhi kebutuhan atau kepuasan pengguna. Kebutuhan dan keinginan yang terkait dengan penggunaan media sosial. (Aziz, Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa, 2020)

Teknologi dan internet tidak pernah lepas dari kehidupan, dan mereka tidak selalu lancar dan menyenangkan. Beberapa orang mungkin mengalami masalah kesehatan secara tidak langsung karena hal ini, terutama saat menggunakan media sosial. Karena memiliki akses ke media sosial yang menghubungkan ke seluruh dunia, seseorang dapat mengalami gangguan mental seperti cemas, depresi, gangguan tidur, hingga ketenangan jiwa. Pembicaraan tentang kesehatan mental menjadi salah satu yang kian sering dibahas di antara banyak konten media



sosial yang tersedia. Kemampuan untuk mengelola kondisi kejiwaan setiap orang, termasuk stres, pikiran, dan perasaan, untuk menjalani kehidupan yang wajar didefinisikan sebagai kesehatan mental, menurut Organisasi Kesehatan Mental Dunia (WHO). Ini juga mencakup cara agar manusia dapat menjadi produktif dan bermanfaat bagi lingkungannya. Mental yang sehat memengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental sangat penting dari masa kanak-kanak hingga dewasa. (Naila Muna Kamila, 2023)

Remaja terjebak dalam kehidupan sosial online karena penggunaan media sosial yang berlebihan dalam menjalani berbagai gaya hidup. Media sosial membuat lingkungan privat menjadi publik. Remaja melakukan apa pun untuk menentukan dan membentuk identitas mereka di media sosial. Hal ini berdampak pada pengaruh media sosial terhadap persepsi diri remaja dan keyakinan diri mereka. Mereka akan menghabiskan waktu dengan membandingkan pengalaman mereka dengan orang lain dan menyalahkan diri sendiri. Pengalaman seseorang dengan diri mereka sendiri dapat memengaruhi keyakinan mereka tentang cara mereka berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Cara seorang remaja berinteraksi dengan media sosial juga dapat memengaruhi persepsi dan identitas diri mereka. Remaja harus berhati-hati saat menggunakan media sosial agar mereka tidak terkena dampak buruk (Egi Regita, 2024).

Oleh karena itu pada artikel ini akan dibahas mengenai apa saja pengaruh yang ditimbulkan oleh media sosial dalam konteks depresi pada mahasiswa.

## Metode Penelitian

Metode penelitian pada penelitian ini adalah metode gabungan yaitu kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di UIN Sumatera Utara. Subjek penelitian adalah Mahasiswa/i UIN Sumatera Utara Prodi Ilmu Komunikasi Stambuk 2020 - 2023. Di mana mahasiswa diberikan formulir yang berisi beberapa pertanyaan untuk kemudian dijawab sesuai yang mereka alami terkait penggunaan media sosial dan depresi.

Instrumen pengumpulan data menggunakan angket google formulir persepsi mahasiswa dan akan dianalisis dengan metode deskriptif. Penilaian angket google formulir ini bertujuan untuk mengetahui tanggapan mahasiswa terkait depresi pada penggunaan media sosial. Pertanyaan di dalam angket menggunakan skala Likert 1-5 yang diantaranya: 1: Sangat Tidak Setuju, 2: Tidak Setuju, 3: Netral, 4: Setuju, 4: Sangat Setuju. Karena kedua variabel penelitian menggunakan skala ordinal, hasilnya dianalisis menggunakan uji Spearman Rank.

## Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Pola Penggunaan Media Sosial di UIN Sumatera Utara

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	14	58,8
Perempuan	20	41,2
<b>Usia</b>		
< 18 tahun	4	11,8
18 – 20 tahun	19	55,9
20 – 22 tahun	11	32,4



<b>Media Sosial yang paling sering digunakan</b>		
Facebook	3	8,8
Instagram	26	76,5
Twitter	6	17,6
Tiktok	24	70,6
Whatsapp	3	8,7
<b>Seberapa lama menggunakan media sosial</b>		
1 – 2 jam	1	2,9
2 – 4 jam	5	14,7
4 – 5 jam	10	29,4
> 5 jam	18	52,9
<b>Perasaan Cemas dan Tertekan saat menggunakan media sosial</b>		
Tidak pernah	2	5,9
Jarang	15	44,1
Kadang-Kadang	14	41,2
Sering	3	8,8
Sangat Sering	0	
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>100</b>

Data tentang karakteristik responden penelitian disajikan dalam Tabel 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20 responden (41,2%) adalah perempuan, dan mayoritas responden berusia 18–20 tahun, yaitu 19 responden (55,9%). Tabel 1 juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden paling sering menggunakan Instagram, yaitu 26 responden (76,5%), dan sebagian besar mengakses media sosial selama lebih dari 5 jam, dengan 18 responden (52,9%). Sebagian besar responden mengatakan jarang mengalami perasaan cemas dan tertekan saat menggunakan media sosial yaitu sebanyak 15 responden (44,1%).

Tabel 2. Distribusi Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa UIN Sumatera Utara Stambuk 2020-2023 berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Media Sosial									
	Sangat Tidak Setuju		Tidak Setuju		Netral		Setuju		Sangat Setuju	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Perasaan Depresi saat Menggunakan Media Sosial</b>	0	0	2	5,9	14	41,2	13	38,2	5	14,7
<b>Mempertimbangkan untuk mengurangi penggunaan media sosial</b>	1	2,9	1	2,9	10	29,4	14	41,2	8	23,5
<b>Seberapa besar perasaan setuju dengan pernyataan “Melihat kehidupan orang lain yang tampak sempurna dengan kehidupan pribadi”</b>	5	14,7	7	20,6	9	26,5	11	32,4	2	5,9



Tabel 2 menunjukkan data karakteristik responden terkait hubungan media sosial dan depresi. Tabel 2 menunjukkan terkait perasaan depresi saat menggunakan media sosial, di mana sebanyak 14 responden memilih netral (41,2%). Lalu juga menunjukkan pertimbangan untuk mengurangi media sosial, di mana 14 responden memilih setuju (41,2%). Dan seberapa besar perasaan setuju dengan pernyataan “Melihat kehidupan orang lain tampak sempurna dengan kehidupan pribadi”, di mana 11 responden memilih setuju dengan pernyataan tersebut (32,4%).

## Pembahasan

Media sosial adalah jenis media online di mana orang dapat berpartisipasi, berbagi, dan membuat konten dengan mudah. Beberapa contoh media sosial adalah blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial, dan wiki adalah jenis media sosial yang paling banyak digunakan di seluruh dunia. Orang lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang memungkinkan orang berinteraksi satu sama lain dan menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah pesan menjadi diskusi interaktif (Cahyono, 2016).

Penggunaan media sosial oleh remaja dapat memiliki dampak positif maupun negatif. Ada dampak positif, seperti memperluas jaringan pertemanan, membantu mendapatkan informasi, dan memudahkan promosi bisnis, tetapi juga dampak negatif, seperti perbandingan sosial dan cyberbullying. Tertekan karena stereotip yang ingin ditampilkan dan dilihat oleh orang lain sering muncul di media sosial. Ini ditemukan sebagai komponen yang dapat menyebabkan remaja depresi. Depresi adalah gangguan mental yang diikuti oleh hilangnya perasaan gembira atau gairah, disertai oleh gejala lain seperti masalah tidur dan penurunan nafsu makan. Stres yang tidak ditangani biasanya menyebabkan depresi berkembang. Salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan remaja adalah depresi, dan bunuh diri adalah penyebab ketiga kematian remaja (Gusti Ayu Salsabila Prajaniti, 2022).

Remaja yang lebih sering menggunakan media sosial rata-rata tidak melaporkan gejala depresi yang lebih parah. Remaja yang mengalami penolakan teman sebaya menjelaskan bahwa penggunaan media sosial meningkat pada remaja yang mengalami depresi, yang mengakibatkan ketertarikan pada media sosial. Namun, penggunaan media sosial yang lebih intens dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan jiwa yang lebih mendalam bagi remaja karena mereka mencoba untuk mengkompensasi masalah yang mungkin mereka hadapi.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 13 dari 34 mahasiswa (38,2%) setuju terkait penggunaan media sosial yang dapat membuat perasaan cemas atau tertekan. Hal ini dapat terjadi karena masa remaja adalah periode yang penuh dengan emosi dan ketidakseimbangan. Akibatnya, remaja seringkali tidak memiliki kemampuan untuk mengatur perubahan suasana hati yang disebabkan oleh faktor-faktor yang mereka hadapi (Melani Nur Cahya, 2023).

Faktor psikososial, yang terdiri dari faktor psikologis dan sosial, adalah salah satu penyebab depresi. Salah satu jenis distorsi kognitif adalah pandangan negatif terhadap diri sendiri, pengalaman, dan masa depan. Membandingkan diri sendiri dengan orang lain secara tidak adil adalah contohnya. Sebaliknya, kesempatan untuk membandingkan diri dengan orang lain sangat mudah ditemukan di media sosial. Media sosial memberikan kesempatan bagi semua pengguna untuk membagikan konten dalam bentuk tulisan, foto, atau video. Selain itu, media sosial adalah sarana yang sempurna untuk menampilkan atau menunjukkan kebolehan diri, karena pengguna secara selektif memilih konten untuk disebarluarkannya agar sesuai dengan citra diri ideal setiap orang. Dengan demikian, setiap pengguna media sosial bebas untuk mengunggah konten apa pun yang mereka inginkan. Menurut keinginan pemilik konten, siapa pun dapat melihat konten di media sosial. Pengguna melihat konten orang lain dan membandingkannya dengan konten atau situasi mereka sendiri untuk membuat perbandingan diri dengan orang lain. Hasilnya adalah perbandingan antara kekurangannya dengan kelebihan



pengguna media sosial lainnya (Aziz, Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa, 2020).

Remaja yang lebih sering menggunakan media sosial daripada rata-rata tidak melaporkan gejala depresi yang lebih parah. Menurut penelitian ini, masih belum jelas apakah penggunaan media sosial merupakan sumber atau konsekuensi dari depresi, dan dampaknya sebagian besar tidak signifikan ketika gender dan keuangan keluarga terkendali. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Puukko et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja menggunakan media sosial lebih banyak jika mereka mengalami depresi. Jadi, remaja yang mengalami depresi lebih suka berinteraksi melalui media sosial daripada secara langsung (Inggit Annisa Nurfethia Gunawan, 2022).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh simpulan adanya hubungan terkait media sosial dan depresi, di mana sebanyak 13 mahasiswa memilih setuju jika media sosial dapat membuat perasaan cemas atau tertekan 38,2%. Dalam hasil penelitian juga dapat disimpulkan jika perasaan iri pada kehidupan orang lain yang lebih baik daripada dirinya. Di mana sebanyak 11 mahasiswa memilih setuju dengan pernyataan “Melihat kehidupan orang lain tampak sempurna dengan kehidupan pribadi”. Dalam penelitian juga disebutkan jika instagram adalah sosial media yang sering digunakan pada kalangan mahasiswa ilmu komunikasi UIN Sumatera Utara Stambuk 2020-2023.

## Daftar Pustaka

- Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 92-107.
- Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 92-107.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Journal Unita*, 140-157.
- Egi Regita, N. L. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 46-52.
- Gusti Ayu Salsabila Prajaniti, K. E. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi Pada Remaja di SMAN 3 Despasar. *communitu of publishing in nursing*, 52-64.
- Inggit Annisa Nurfethia Gunawan, S. I. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikolog. *Jurnal Kesehatan*, 78-92.
- Melani Nur Cahya, W. N. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial Pada Kecemasan dan Depresi Remaja. *Jurnal Sosial dan Teknologi*, 703-706.
- Naila Muna Kamila, A. A. (2023). Persepsi Pengguna Media Sosial Terhadap Konten Informasi Mental Health (Studi Kasus Pada Platform Satupersen). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 134-147.