

ADIKSI MEDIA SOSIAL DENGAN DEPRESI PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19: A LITERATURE REVIEW

Murandari¹, Ahmad Gimmy P. Siswadi², Nur Octavia H³

¹*Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran*

²*Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran*

³*Dosen Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran*

Email: murandari19001@mail.unpad.ac.id

ahmad.gimmy@unpad.ac.id, nur.octavia@unpad.ac.id

ABSTRAK

Peningkatan penggunaan media sosial pada saat ini disebabkan oleh pandemic COVID-19 dimana beberapa negara melakukan pembatasan aktivitas masyarakat diluar ruangan untuk mengurangi penyebaran virus tersebut. Peningkatan penggunaan media sosial dapat menyebabkan adiksi bagi pengguna aktif. Adiksi media sosial dapat menyebabkan penurunan kesehatan mental diantaranya adalah kecemasan dan depresi. Penelitian ini menggunakan metode sebuah tinjauan literatur dengan me-review artikel terkait tentang adiksi media sosial yang berhubungan dengan depresi pada remaja. Pencarian literatur diambil dari beberapa database: *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *PUBMED*. Artikel yang dipilih dengan rentang 2011-2021 dari jurnal luar dan dalam negeri. Hasilnya, penulis mendapatkan 11 artikel dengan berbagai design yang berkaitan dengan topik. Hasil dan pembahasan berdasarkan *literature review*, ditemukan bahwa terdapat korelasi dari adiksi media sosial dengan gangguan kesehatan mental yaitu kecemasan dan depresi. Jumlah pengguna yang mengalami adiksi media sosial lebih besar pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki, begitu juga jumlah individu yang depresi lebih besar pada jenis kelamin perempuan. Kesimpulan dan rekomendasi bahwa terdapat hubungan antara adiksi media sosial dengan depresi pada pandemi COVID-19, dan perlu dilakukan penelitian untuk membuktikan korelasi tersebut di Indonesia.

PENDAHULUAN

Penyebaran COVID-19 diberbagai negara semakin cepat, beberapa negara menerapkan untuk melakukan kuarantina agar COVID-19 untuk menekan penyebaran COVID-19. Penerapan kuarantina tersebut membatasi masyarakat untuk melakukan aktivitas di luar rumah, tidak hanya untuk orang dewasa saja, anak kecil dan remaja pun diharuskan tinggal dirumah. Semua bentuk pekerjaan dan pembelajaran dilakukan dirumah dengan metode daring atau

online dengan menggunakan media sosial atau media elektronik lainnya.

Dampak dari kuarantina tersebut adalah melonjaknya angka pengguna internet dan media sosial di Indonesia. Data pengguna internet tahun 2020 di Indonesia adalah sebanyak 196,7 juta jiwa dan pengguna media sosial adalah sebanyak 10 juta jiwa (hootsuite, 2020). Penggunaan internet dan media sosial yang tinggi dapat memberikan dampak positif maupun negatif, khususnya bagi remaja perempuan.

Adiksi media sosial adalah salah satu dampak yang terjadi ketika penggunaan media sosial terlalu banyak. Hal tersebut berpengaruh terhadap remaja, karena otak remaja masih dalam tahap perkembangan, sehingga tidak memiliki keterampilan untuk memilih informasi yang diterima (Murty, 2016). adiksi media sosial dapat memberikan pengaruh negatif pada kesehatan mental remaja, diantaranya adalah adanya gangguan

METODE PENELITIAN

Design penelitian yang digunakan adalah *literature review*, yang bertujuan untuk mereview artikel primer dengan topik yang berhubungan dengan adiksi media sosial dan depresi pada remaja perempuan. Pencarian artikel untuk topik ini dilakukan melalui beberapa database, antara lain: PUBMED, Elsevier, dan Google Scholar. Sebelum proses pencarian, penulis terlebih dahulu mengecek istilah kata umum dan bermakna pada MeSH, lalu istilah kata itu digunakan

tidur, fobia, ansietas, panik bahkan depresi (Lin et al, 2016).

Adiksi media sosial lebih banyak terjadi pada remaja perempuan, hasil dari penelitan Hendrawati (2020), remaja perempuan yang mengalami adiksi media sosial tinggi lebih banyak dari pada remaja laki-laki. Selain itu media sosial dapat berpengaruh pada anak-anak dengan efikasi rendah, anak kecil dan anak perempuan lebih rentan terhadap paparan media sosial (d'haenens et al, 2013).

pada *Boolean* (dan, atau) yang fungsinya agar pencarian lebih mengerucut dan dipersempit sesuai dengan *literature* yang dibutuhkan (Sudira, 2016). Penulis memilih artikel yang akan digunakan melalui kriteria inklusi dan eksklusi dalam menilai artikel. Kata kunci yang penulis gunakan dalam pencarian artikel yang sesuai dan relevan antara lain; “*Social Media Addiction*”, “*Depression*”, Dan “*Adolescence Girl*”. Penulis melakukan pencarian pada Februari 2021.

Kriteria inklusi	Kriteria eksklusi
(1) Artikel dengan bahasa inggris dan bahasa Indonesia dengan waktu penerbitan tahun 2011 hingga 2020	(1) Komponen artikel yang tidak sesuai dengan ketentuan sebuah artikel yang baik (Memiliki <i>Abstract, Introduction, Methods, Results, Discussion, Implication, dan Reference</i> yang lengkap),
(2) Artikel tersedia dalam bentuk <i>full text</i>	(2) Artikel yang bukan <i>peer-review</i>
(3) Topik artikel sesuai dengan topik penelitian.	(3) Topiknya tidak sesuai dengan penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari pencarian yang dilakukan dengan kata kunci tersebut sebanyak 22.907 artikel. Artikel terdiri dari 18.200 *Google Scholar*, 4150 dari *Science Direct* dan 557 dari *PUBMED*. Setelah itu artikel di duplikasi dari 3 database dikeluarkan tersisa 975 artikel. Berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak artikel dikeluarkan sebanyak 954 hingga menjadi 21 artikel yang telah dipilih berdasarkan artikel yang *full text* dan penelitian yang sesuai topik. Selanjutnya ada 11 artikel yang tidak sesuai dikeluarkan. Penulis menemukan artikel yang masuk dengan kriteria dalam topik penelitian ini. Berikut rangkuman artikel menggunakan PRISMA Flow Diagram (Moher D, et al., 2009).

Review yang dilakukan pada 10 artikel yang dianalisa menemukan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan gejala depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya seperti kecemasan, harga diri, citra diri bahkan terjadinya gangguan pola tidur. Penggunaan media sosial yang meningkat dapat menyebabkan ketergantungan bagi penggunanya,

adiksi media sosial adalah salah satu bentuk dari adiksi internet yang memperlihatkan adanya perilaku yang kompulsif terhadap penggunaan media sosial dan lebih beresiko terjadi pada usia remaja dari pada usia lainnya (Aydin, 2020).

Penurunan kesehatan mental juga terjadi pada pengguna media sosial yang adiksi, adanya penurunan dalam pola interaksi remaja, pola komunikasi remaja dan juga moral pada remaja dapat meningkatkan masalah mental dan memiliki dorongan untuk melakukan bunuh diri (Zhang et al, 2020). Masalah kesehatan mental yang terjadi pada pengguna media sosial yang adiksi adalah kecemasan, gangguan pola tidur, harga diri rendah dan depresi. Remaja perempuan yang menggunakan media sosial lebih banyak rentan terkena depresi, dari pada remaja laki-laki (Barthope, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Kelly (2018) juga menunjukkan adanya gejala depresi pada remaja pengguna media sosial yang aktif dan presentasi gejala depresi lebih banyak pada remaja perempuan mulai dari usia 14 tahun.

Tabel 1: *Review Artikel*

No	Penulis dan Tahun	Judul	Design	Tujuan	Sample	Prosedur	Hasil
1	Robinson et al (2019)	<i>Sosial comparison, social media, addiction and social interactions: An examination of specific sosial media behaviour related to major depressive disorder in millennial populations</i>	Design Kuantitatif	Mengidentifikasi peningkatan penggunaan media sosial dengan gejala depresi	Sebanyak 504 responden yang aktif dalam bermedia sosial yaitu Facebook, Twitter, Instagram atau Snapchat	Studi kuantitatif menggunakan kuisisioner <i>The Social Media Intensity Scale</i> untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial (Facebook, Twitter, Instagram dan Snapchat). <i>The Bergen Social media Addiction Scale</i> untuk mengukur adiksi pada media sosial. <i>The Patient Health Questionnaire (PHQ-9)</i> untuk mengukur tingkat depresi.	Menunjukkan adanya hubungan penggunaan media sosial dengan MDD, individu melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain. Penggunaan media sosial yang tinggi menunjukkan gejala MDD yang tinggi pula.
2	Kelly et al (2018)	<i>Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings from the UK Millennium Cohort Study</i>	Design Kuantitatif	Mengidentifikasi hubungan penggunaan media social dengan kesehatan mental pada remaja, khususnya gejala depresi,	Sebanyak 10.904 responden yang berusia 14 tahun.	Studi kuantitatif dengan menggunakan Cohort, dilakukan pemberian kuisisioner berbasis komputer tentang penggunaan sosial media, kesehatan mental,	Pengunaan media sosial berhubungan dengan gejala depresi dan terjadi lebih banyak pada remaja perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Semakin banyak waktu yang digunakan untuk melihat media sosial,

				perubahan pola tidur, harga diri dan citra diri		pola tidur, harga diri dan citra tubuh.	semakin tinggi gejala depresi yang timbul.
3	Keles et al (2020)	<i>A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents.</i>	Systematic Review	Mengidentifikasi hubungan penggunaan media sosial dengan depresi, kecemasan dan distress psikologi pada remaja	Pencarian artikel jurnal dengan beberapa database yang meliputi 13 artikel yang memenuhi syarat, 12 diantaranya penelitian dengan metode <i>cross sectional</i>	Menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses) yang sesuai dengan International prospective register of Systematic review (Prospero; CRD42018102770)	Data di klasifikasikan menjadi 4 domain pada penggunaan media sosial yaitu lama waktu penggunaan, aktifitas, investment dan adiksi. Semua domain berhubungan dengan depresi, kecemasan dan distress psikologi.
4	Wang et al (2018)	<i>Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem</i>	Studi Kuantitatif	Mengidentifikasi adanya hubungan adiksi media sosial dengan depresi	Responden berjumlah sebanyak 365 remaja sekolah menengah atas di china, dengan 52% perempuan	Menggunakan kuisisioner untuk mengukur media sosial yaitu <i>The Facebook Intrusion Quisionare (FIQ)</i> , <i>Ruminative respon scale (RRS)</i> , mengukur depresi dengan <i>Center for epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)</i> , dan pengukuran harga diri dengan menggunakan	Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa adiksi media sosial berhubungan erat dengan depresi dan juga harga diri rendah lebih menunjukkan lebih mempegaruhi terjadinya depresi.

					<i>Rosenberg self esteem scale (RSES)</i>		
5	Mamun & Griffiths (2019)	<i>The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students</i>	Studi Kuantitatif	Mengidentifikasi adanya hubungan adiksi media sosial khususnya adiksi facebook dengan depresi	Sebanyak 300 responden dari Universitas Dhaka (Bangladesh)	Menggunakan kuisisioner dari <i>The Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)</i> dan <i>Patient Health Questionnaire (PHQ9)</i>	Hasil dari penelitian ini memperlihatkan adanya resiko dari adiksi facebook pada siswa yang <i>single</i> (tidak menjalin hubungan dengan orang lain) lebih besar untuk terkena depresi.
6	Lin et al (2016)	<i>Association between Social Media Use and Depression among U.S. Young Adults</i>	Studi Kuantitatif	Mengidentifikasi penggunaan media sosial dengan depresi pada remaja dan dewasa muda di United States	Sebanyak 1,787 remaja dan dewasa muda yang berusia 19 sampai 32 tahun yang menggunakan media sosial, 50,3% berjenis kelamin perempuan dan 57,5% dari Ras putih	Kuisisioner yang digunakan untuk mengukur depresi yaitu <i>Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS)</i> juga laporan penggunaan media sosial yang digunakan perhari	Penelitian ini memperlihatkan bahwa semakin lama penggunaan media sosial dalam satu hari maka semakin besar gejala depresi yang terjadi.

7	Aydin et al (2020)	<i>Investigation of the Effect of Social Media Addiction on Adults with Depression</i>	Studi Kuantitatif	Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi efek dari adiksi media sosial dengan depresi pada remaja sampai orang dewasa	Sampel yang digunakan sebanyak 419 responden yang bertempat tinggal di provinsi turki, rentang usia responden dari mulai 18 sampai 62 tahun	Penelitian ini menggunakan kuisisioner dari <i>Social Media Dependence Scale</i> (SDMS) dan <i>beck depression inventory scores</i> (bdi)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial akan menyebabkan adiksi media sosial, hal tersebut berkorelasi dengan gejala depresi. Penggunaan media sosial yang semakin lama maka semakin tinggi gejala depresi yang terjadi. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa remaja adalah usia yang sangat beresiko untuk terjadinya adiksi media sosial.
8	Kırcaburun (2016)	<i>Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents</i>	Studi Kuantitatif	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penggunaan internet, adiksi media sosial, harga diri yang berkorelasi dengan depresi	Responden penelitian ini sebanyak 1130 siswa yang berusia 12 dan 18 tahun, bertempat di beberapa sekolah di wilayah Aegean	Penelitian ini menggunakan beberapa kuisisioner yaitu <i>Children's Depression Inventory</i> , <i>Rosenberg Self Esteem Scale</i> dan <i>Social Media Addiction Scale</i> .	Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa harga diri dan adiksi media sosial menyumbang sekitar 20% dalam penggunaan internet. Adiksi media sosial juga dapat mempengaruhi depresi secara tidak langsung.

9	Rahmatullah and Zhao (2020)	<i>The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan</i>	Studi Kuantitatif	penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan adiksi media sosial dengan depresi pada mahasiswa di Universitas Khost provinsi Afghanistan	Responden penelitian ini sebanyak 384 mahasiswa dari 3 Universitas di wilayah tersebut.	Penelitian ini menggunakan kuisioner dari <i>Kimberly Young Internet Addiction Test (IAT)</i> dengan mengganti kata internet dengan media sosial untuk mengukur adiksi media sosial, dan kuisioner dari <i>Centre For Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)</i> untuk mengukur depresi.	Hasil dari penelitian ini memperlihatkan adanya hubungan antara adiksi media sosial dengan depresi di Universitas daerah Khost provinsi Afganistan, semakin tinggi skor dari adiksi media sosial maka semakin tinggi pula skor depresi.
10	Sujarwoto et al (2021)	<i>Social Media Addiction and Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic in Indonesia</i>	Studi Kuantitatif	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi adiksi media sosial dan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 di Indonesia	Responden berjumlah 709 mahasiswa dari seluruh Indonesia, data diambil dari mulai 3 Juni sampai 20 Juni 2020	Pengukuran kesehatan mental dilakukan dengan menggunakan <i>Center For Epidemiological Studies-Depression (CES-D)</i> dan <i>Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)</i> untuk mengukur adiksi media sosial.	Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang skor adiksi media sosialnya lebih tinggi, memiliki kemungkinan lebih besar dalam mengalami depresi ringan.

PEMBAHASAN

Penggunaan media sosial meningkat drastis pada saat pandemic COVID-19 dimana banyak dilakukan karantina di berbagai negara, salah satunya adalah Indonesia yang menerapkan adanya Pembatasan Skala Besar-Besaran (PSBB) yang bertujuan untuk mengurangi penyebaran dari COVID-19. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa ada korelasi antara penggunaan media sosial yang tinggi dengan masalah kesehatan mental, diantaranya adalah adanya adiksi media sosial dengan depresi (Wang et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Robinson et al (2019) memperlihatkan adanya peningkatan gejala depresi mayor dan adiksi media sosial, pada individu yang menggunakan media sosial secara berlebihan. Adanya hubungan dari harga diri yang rendah dengan penggunaan media sosial yang tinggi, menyebabkan tekanan pada individu sehingga terjadi depresi, gejala yang berulang dan terus-menerus dapat membahayakan kesehatan mental remaja (Aydin et al., 2021).

Prevalensi terjadinya depresi pada remaja lebih besar pada jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 21,6% sedangkan pada remaja laki-laki hanya sebesar 6,2%. Beberapa faktor yang membuat seseorang depresi diantaranya adalah penilaian diri yang negatif, penurunan mood dan kesejahteraan hidup dan kurangnya

kepuasan terhadap diri sendiri (Harutyunyan, 2013). Penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan di Indonesia yaitu siswa perempuan lebih banyak mengalami adiksi media sosial dari pada laki-laki, sebanyak 23 siswa perempuan mengalami adiksi media sosial tinggi, namun hanya 12 orang pada laki-laki yang mengalami adiksi media sosial tinggi (Hendrawati et al., 2020).

KESIMPULAN DAN

REKOMENDASI

Penyebaran COVID-19 yang terus meningkat akan menyebabkan penggunaan media sosial lebih tinggi. Adiksi media sosial adalah salah satu akibat dari penggunaan media sosial yang tinggi, beberapa penelitian menunjukkan adanya dampak dari adiksi media sosial yaitu penurunan kesehatan mental khususnya pada remaja.

Adiksi media sosial menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya depresi pada remaja, khususnya remaja perempuan yang lebih banyak menggunakan media sosial dalam kesehariannya dan juga perempuan rentan terhadap depresi dari pada laki-laki. Rekomendasi dari penelitian ini adalah perlunya dilakukan penelitian untuk melihat adanya korelasi dari adiksi media sosial dengan depresi pada remaja perempuan pada masa pandemi COVID-19 di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aydin, S., Koçak, O., Shaw, T. A., Buber, B., Akpınar, E. Z., & Younis, M. Z. (2021). Investigation of the effect of social media addiction on adults with depression. *Healthcare (Switzerland)*, 9(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/healthcare9040450>
- Harutyunyan, T. (2013). *Risk factors and prevalence of adolescent depression in Yerevan, Armenia (A Cross-Sectional Study)* Master of Public Health Integrating Experience Project Professional Publication Framework by Armine Vardanyan, MPharm, MPH Candidate Advising Team: By.
- Hendrawati, S., Aprilia, R., & Sriati, A. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Jnc*, 3(1), 41–53.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Kırcaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64–72.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). ASSOCIATION between SOCIAL MEDIA USE and DEPRESSION among U.S. YOUNG ADULTS. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Mamun, M. A. A., & Griffiths, M. D. (2019). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry Research*, 271, 628–633. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.039>
- Robinson, A., Bonnette, A., Howard, K., Ceballos, N., Dailey, S., Lu, Y., & Grimes, T. (2019). Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 24(1), 1–14. <https://doi.org/10.1111/jabr.12158>
- Sujarwoto, Saputri, R. A. M., & Yumarni, T. (2021). Social Media Addiction and Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00582-3>
- Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., Ouyang, M., & Lei, L. (2018). Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 127(February), 162–167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.008>