

PENDAHULUAN

Saat ini pengguna media sosial semakin meningkat. Mulai dari anak-anak, hingga orang dewasa menggunakan media sosial dalam aktivitas sehari-harinya. Media sosial adalah sarana untuk saling berinteraksi antar individu atau kelompok secara online. Ada beragam bentuk media sosial seperti Youtube, Facebook, Instagram dan masih banyak lagi. Data di Amerika mencatat terdapat 95% remaja dengan usia 13-18 tahun menggunakan smartphone dengan presentase youtube sebanyak 85% diikuti dengan instagram sebanyak 72%, (Anderson & Jiang, 2018). Sedangkan di Indonesia, Kominfo (2019) menyebutkan pengguna internet mengalami peningkatan 56% dengan total penggunaannya mencapai 150 juta jiwa. Selain itu, Badan Pusat Statistik (2020) mencatat terdapat peningkatan presentase penduduk di Indonesia yang mengakses internet dari 2016 dengan presentase 25,37% hingga 2020 mencapai 53,73%.

Perkembangan media sosial ini memberikan perubahan pada kehidupan. Kehadiran media sosial memudahkan individu untuk berinteraksi dengan orang lain serta mempermudah komunikasi dengan keluarga, teman, serta orang baru, (Anderson & Jiang, 2018). Media sosial juga dapat menjadi media untuk mempromosikan kesehatan mental. Promosi kesehatan mental dapat menjangkau populasi yang jauh sehingga cakupannya luas (Nesi, 2020). Selain itu, media sosial berguna untuk memperluas interaksi dan mempermudah komunikasi antar banyak individu serta dapat digunakan untuk membangun personal branding pada individu (Yasin, dkk., 2022). Selain beragam manfaat media sosial, terdapat juga dampak negatif dari media sosial. Aktivitas-aktivitas yang dilakukan individu dalam menggunakan media sosial, intensitas waktu yang dihabiskan untuk membuka media sosial, dan kecanduan media sosial dapat menyebabkan depresi serta kecemasan (Karim, et al., 2020). Dampak negatif penggunaan media sosial dapat terjadi karena keinginan individu untuk mendapatkan validasi dan ketakutan akan penolakan. Penggunaan media sosial seperti melihat postingan orang lain bisa menjadi tidak baik karena mampu menimbulkan rasa iri dan menilai dirinya rendah. Hal ini dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan tidur yang kurang, (Unicef, 2018). Menurut Karim et al (2020) saat ini setiap orang dapat dengan bebas mengomentari dan menyukai foto ataupun video yang diunggah seseorang. Beberapa remaja mengalami rasa cemas di media sosial karena merasa takut jika tidak memiliki teman sehingga menyebabkannya rutin membuka media sosial.

Dampak negatif khususnya pada kesehatan mental akan timbul jika individu menggunakan media sosial secara berlebihan. Prajaniti, dkk. (2022) dalam penelitiannya

didapatkan hasil bahwa dari 188 subjek pengguna media sosial, sebanyak 58 pengguna (61,7%) mengalami gejala depresi normal, sebanyak 31 pengguna (33,3%) mengalami depresi ringan, 19 pengguna (20,4%) mengalami gejala depresi sedang, dan 6 pengguna (6,5%) mengalami gejala depresi berat. Dalam penelitian lain, Keyes, et al. (2019) memperlihatkan bahwa gejala depresi meningkat di semua kelompok di sekolah dari tahun 2012 hingga puncaknya tahun 2018, terutama dikelompokkan anak perempuan. Terdapat 2 gejala depresi, yaitu merasa pesimis dan memikirkan keinginan meninggal berulang-ulang. Dalam penelitian Blomfield Neira dan Barber (2014) menunjukkan bahwa perempuan pengguna media sosial dengan perempuan yang tidak menggunakan media sosial memiliki perbedaan. Perempuan pengguna media sosial lebih memiliki harga diri yang rendah serta memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi, sedangkan pada perempuan yang tidak menggunakan media sosial memiliki lebih tinggi harga diri dan lebih rendah tingkat depresinya.

Kemenkes (2021) menunjukkan adanya gangguan mental emosional yang dialami lebih dari 19 juta penduduk dengan usia 15 tahun keatas dan depresi yang dialami lebih dari 12 juta penduduk dengan usia 15 tahun keatas. Tercatat ada 1.800 orang pertahun melakukan tindakan bunuh diri atau sekitar 5 orang perhari melakukan tindakan bunuh diri, serta berdasarkan data yang diperoleh sebanyak 47,7% individu yang melakukan bunuh diri berusia 10-39 tahun. Berkembangnya gejala depresi dapat dipengaruhi oleh tingkat harga diri pada individu, (Choi et al., 2019). Individu yang menilai diri atau memiliki harga diri yang rendah dapat menyebabkannya mengalami gangguan depresi. Dalam penelitian Aziz (2021) pada 250 mahasiswa didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat depresi tinggi sebanyak 41 orang atau sekitar 16,4%, mahasiswa yang memiliki tingkat depresi sedang sebanyak 175 orang atau sebanyak 70% dan responden yang memiliki tingkat depresi rendah sebanyak 34 orang atau 13,6%.

Peneliti melakukan survei awal di Universitas Muhammadiyah Surakarta menggunakan skala DASS dengan 21 aitem pernyataan. Dari 100 mahasiswa pengguna media sosial sebanyak (36%) mahasiswa tergolong memiliki tingkat depresi normal, (23%) tergolong ringan, (24%) tergolong sedang, (8%) tergolong berat, dan (9%) tergolong sangat berat. Sebanyak 61% mahasiswa menggunakan media sosial selama >6 jam, 33% mahasiswa menggunakan media sosial 3-6 jam, dan 6% mahasiswa menggunakan media sosial <3 jam dalam seharinya. Media sosial yang sering digunakan antara lain Instagram (97%), Whatsapp (92,1%), Youtube (84,2%), Tiktok (72,3%), Twitter (57,4%), Telegram (55,4%), dan Facebook (29,7%). Dalam penelitian Fitiyah dan Hariyono (2019) menjelaskan bahwa Individu akan lebih fokus

memandang kelemahan diri jika harga diri yang dimiliki rendah dan individu akan lebih percaya dengan kemampuan yang dimiliki, optimis, realistis dan efektif dalam menghadapi permasalahan jika harga diri yang dimiliki tinggi. Individu dengan harga diri rendah memiliki penilaian negatif tentang diri yang dapat menyebabkannya mengalami depresi dan memiliki resiko melakukan percobaan bunuh diri (Ekayanti & Lukitaningtyas, 2022).

Depresi menurut Beck & Alford (2009), adalah gangguan psikologis yang ditunjukkan dengan suasana hati yang berubah, menghukum diri sendiri, mengalami gangguan pola makan serta menarik diri dari lingkungan. American Psychiatric Association (2013) menyebutkan bahwa depresi adalah gangguan psikologis yang ditandai adanya suasana hati yang buruk, sepi, mudah tersinggung, serta perubahan yang mempengaruhi keberfungsian diri. Sedangkan menurut Davison & Neale (1997) depresi adalah keadaan emosional yang ditandai dengan rasa sedih tinggi, penarikan diri dari lingkungan, gangguan fisik, serta kehilangan semangat. Dapat disimpulkan dari beberapa definisi diatas bahwa depresi adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan adanya perubahan suasana hati, mengalami gangguan tidur dan makan, rasa tidak bersemangat, serta menarik diri dari lingkungan. Terdapat 6 aspek depresi menurut Beck & Alford (2009), antara lain:

1. Manifestasi Emosional

Individu yang mengalami depresi menunjukkan suasana hati yang sedih dan hilangnya keceriaan. Tingkat menangis pada individu yang mengalami depresi memiliki peningkatan dibandingkan dengan yang tidak mengalami depresi. Selain itu gejala lainnya adalah memiliki rasa negatif, seperti kekecewaan terhadap diri dan membenci diri sendiri. Individu yang mengalami depresi juga merasakan ketidakpuasan dalam aktivitasnya, seperti merasa tidak semangat, aktivitas terkesan monoton, dan tidak ingin melakukan aktivitas.

2. Manifestasi Kognitif

Individu yang mengalami depresi akan lebih pesimis dan kurang memiliki harapan pada dirinya kedepannya. Selain itu, gejala lainnya adalah mengkritik diri dan menyalahkan dirinya sendiri.

3. Manifestasi Motivasi

Individu yang mengalami depresi memiliki motivasi yang rendah dalam menjalani hidupnya. Hal ini ditandai dengan hilangnya motivasi positif, keinginan untuk lari dari rutinitas hidup dan keinginan bunuh diri.

4. Manifestasi Fisik

Gejala fisik yang muncul dari individu yang mengalami depresi antara lain kehilangan selera makan, mengalami gangguan tidur, serta memiliki tingkat kelelahan yang lebih tinggi.

5. Delusi

Delusi di dalam depresi dikelompokkan dalam beberapa kategori yaitu delusi ketidakberhargaan, delusi tentang dosa, delusi nihilistik, delusi somatik, dan delusi kemiskinan.

6. Halusinasi

Individu yang mengalami depresi dapat mengalami halusinasi dengan gejala yang dirasakannya yaitu merasa mendengar atau melihat sesuatu yang sebenarnya tidak ada.

Aspek atau gejala dari depresi dalam APA (2013) dibagi menjadi 9 gejala, diantaranya suasana hati yang tertekan sepanjang hari, berkurangnya minat dan kegembiraan, berkurangnya berat badan secara signifikan, mengalami gangguan tidur, gangguan agitasi, kelelahan, rasa bersalah yang berlebihan, berkurangnya daya fokus berfikir, dan selalu memikirkan kematian.

Terdapat beragam faktor yang dapat menyebabkan depresi Sadock, et al (2015) yaitu:

1. Usia

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan depresi adalah usia. Depresi dapat dialami anak-anak maupun orang dewasa. Usia 20 tahun keatas memiliki kerentanan lebih tinggi untuk mengalami depresi.

2. Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam menyikapi suatu masalah. Dalam beberapa penelitian, wanita dua kali lipat lebih rentan mengalami depresi. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya perbedaan hormon, selepas melahirkan, serta stres yang berbeda antara laki-laki dan perempuan.

3. Status pernikahan

Depresi lebih sering dialami oleh seseorang tanpa hubungan interpersonal atau yang baru saja bercerai dan berpisah.

4. Faktor sosial ekonomi budaya

Sosial ekonomi budaya menjadi salah satu faktor penyebab depresi.

5. Komorbiditas

Penyalahgunaan obat dan alkohol dapat menjadi pemicu terjadinya depresi.

6. Faktor biologis

Depresi dapat terjadi akibat kelainan biologis khususnya di otak. Gangguan dalam neurotransmitter khususnya pada norepinefrin dan serotonin adalah penyebab dari gangguan depresi.

7. Faktor genetik

Salah satu penyebab dari gangguan depresi adalah dari genetika. Jika salah satu dari orang tua memiliki gangguan depresi, maka anak dapat memiliki resiko 10%-25% mengalami depresi, sedangkan jika kedua orang tua memiliki gangguan depresi, maka anak memiliki resiko dua kali lipat mengalami depresi.

8. Faktor psikososial

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan depresi dalam psikososial diantaranya peristiwa dan stresor lingkungan, faktor kepribadian, faktor psikodinamika, teori kognitif, serta dukungan sosial.

a) Peristiwa dalam kehidupan memiliki peran penting dalam berkembangnya gangguan depresi. Peristiwa yang berhubungan dengan berkembangnya depresi adalah kehilangan orang tua, kehilangan pasangan, penganguaran, dan juga rasa penyesalan atau bersalah terhadap seseorang atau suatu hal.

b) Faktor kepribadian

Kepribadian adalah salah satu faktor penyebab depresi pada individu. Individu dengan gangguan kepribadian OCD, *borderline*, dan *histrionic* memiliki resiko depresi yang lebih besar daripada yang memiliki gangguan kepribadian antisosial dan paranoid.

c) Faktor Psikodinamika

Pandangan psikodinamika Freud memandang depresi dapat muncul akibat gangguan dalam hubungan ibu dan bayi selama fase oral, depresi juga dapat terjadi akibat kehilangan objek nyata, dan mekanisme pertahanan diri menangani kesulitan yang rendah.

d) Teori Kognitif

Berdasarkan teori kognitif, depresi dihasilkan dari adanya distorsi kognitif atau interpretasi yang salah terhadap suatu hal. Trias kognitif depresi terdiri dari penilaian terhadap diri yang rendah, melihat dunia secara negatif, merasa putus asa dan merasa gagal.

e) Ketidakberdayaan

Manusia jika dihadapkan pada tekanan yang tidak bisa dihindari secara berulang-ulang akan menyebabkannya tidakberdaya dan menyerah melakukan usaha untuk keluar dari tekanan tersebut.

Dari beberapa faktor yang telah dijelaskan, maka salah satu faktor yang menyebabkan depresi berdasarkan teori kognitif adalah harga diri. Individu yang menilai diri atau memiliki harga diri yang rendah dapat menyebabkannya mengalami gangguan depresi. Menurut Coopersmith (1967), harga diri adalah penilaian seberapa berharganya diri yang dinyatakan dengan sikap yang dilakukan individu terhadap dirinya. Harga diri adalah penilaian terhadap diri, pengakuan terhadap diri, penghargaan diri, serta penerimaan dari orang lain sebagai pembandingan diri (Oktaviani, 2019). Harga diri adalah pandangan mengenai diri sendiri secara menyeluruh (Dalila dkk, 2021). Dari beberapa pengertian diatas maka disimpulkan harga diri adalah pandangan atau penilaian diri serta seberapa besar individu mampu mengakui dan memberi penghargaan terhadap diri.

Rosenberg (1965) membagi aspek harga diri menjadi dua yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri.

1. Penerimaan diri: Perasaan puas terhadap diri atas pengetahuan, kualitas, kelebihan serta keterbatasan yang dimiliki
2. Penghormatan diri: Mampu menghargai dan menghormati diri serta memiliki keyakinan terhadap diri.

Aspek aspek tersebut terbagi lagi menjadi lima dimensi, antara lain dimensi akademik, dimensi emosional, dimensi sosial, dimensi keluarga, serta dimensi fisik.

1. Dimensi akademik yaitu merujuk pada pandangan individu mengenai kualitas akademiknya.
2. Dimensi sosial yaitu merujuk pada pandangan individu mengenai hubungannya.
3. Dimensi keluarga yaitu merujuk pada bagaimana keikutsertaan individu dalam keluarganya.
4. Dimensi emosional yaitu merujuk pada bagaimana peran individu terhadap emosi yang dirasakan.
5. Dimensi fisik yaitu merujuk pada bagaimana pandangan individu terhadap kondisinya.

Menurut Coopersmith (1967) terdapat beberapa aspek dalam harga diri seseorang, antara lain *power, significance, competence, serta virtue*.

1. *Power* (Kekuasaan), yaitu suatu keberhasilan yang ditandai dengan kemampuan dalam mengontrol diri dan orang lain.
2. *Significance* (Keberartian), yaitu suatu keberhasilan yang ditandai dengan penerimaan oleh orang lain, mendapatkan kasih sayang dan banyak perhatian dari orang lain.
3. *Competence* (Kemampuan), yaitu suatu keberhasilan yang ditandai dengan pencapaian yang tinggi.
4. *Virtue* (kebajikan), yaitu suatu keberhasilan yang ditandai dengan kepatuhan terhadap kode etik dan prinsip.

Menurut Coopersmith (1967), harga diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- a) Adanya penerimaan positif dari orang lain serta mampu diterima di lingkungan
- b) Coping dalam menghadapi evaluasi negatif
- c) Penilaian individu terhadap pengalaman yang telah dilalui
- d) Segala macam keberhasilan yang pernah dicapai

Selain harga diri, jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan depresi pada individu. Jenis kelamin adalah suatu perbedaan yang dikategorikan menjadi laki-laki dan perempuan dengan aspek-aspek biologis yang berbeda, (Hungu, 2007). Dalam Sa'adah, dkk (2021) menyebutkan bahwa jenis kelamin adalah ketentuan yang sudah melekat pada diri individu sejak lahir yang dibagi menjadi laki-laki dan perempuan. Dari beberapa pengertian diatas maka dapat didefinisikan bahwa jenis kelamin adalah ketentuan secara biologis yang sudah melekat dalam diri sejak lahir dengan aspek-aspek biologis yang beda antara laki-laki dan perempuan.

Salah satu faktor penyebab depresi berdasarkan faktor kognitif adalah adanya harga diri yang rendah. Depresi dihasilkan dari adanya distorsi kognitif atau interpretasi yang salah terhadap suatu hal (Sadock, et al., 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriah & Hariyono (2019) dengan hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa harga diri yang semakin rendah maka depresi pada mahasiswa semakin tinggi, begitupun sebaliknya. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Tanoko (2021) dengan melibatkan 15 jurnal penelitian didapatkan hasil bahwa jika harga diri tinggi maka tingkat depresi pada seseorang akan menurun dan jika harga diri rendah maka tingkat depresi pada seseorang akan meningkat. Selain harga diri yang rendah, jenis kelamin dapat menjadi pembanding antara wanita dan laki-laki dalam mengalami gangguan depresi. Wanita dua kali lipat lebih rentan mengalami depresi.

Hal ini dapat terjadi karena adanya perbedaan hormon, selepas melahirkan, serta stress yang berbeda antara laki-laki dan perempuan (Sadock, et al., 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian Nazneen (2019) yang dilakukan pada 122 responden mahasiswa Psikologi Ubaya dengan usia 18-25 tahun dengan hasil yang menunjukkan bahwa kecenderungan depresi pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Purwoningrum & Mandagi (2020) didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi antara laki-laki dan perempuan dimana laki-laki memiliki tingkat gejala depresi sebanyak 10,3% dan pada perempuan sebanyak 22,9%.

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Adakah Hubungan Harga Diri dengan Depresi pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Ditinjau dari Jenis Kelamin. Seseorang yang membandingkan diri dengan orang lain di media sosial atau mendapatkan komentar negatif dapat menyebabkannya menilai diri rendah. Penilaian diri dengan rendah adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan depresi. Tingkat depresi pengguna media sosial antara laki-laki dan perempuan pun dapat berbeda. Banyak ditemukan fenomena depresi pada penelitian-penelitian sebelumnya termasuk pada survei awal yang dilakukan peneliti. Dari 100 mahasiswa sebanyak 36% mahasiswa memiliki tingkat depresi normal, 23% memiliki tingkat depresi ringan, 24% memiliki tingkat depresi sedang, 8% memiliki tingkat depresi berat, dan 9% mengalami tingkat depresi sangat berat. Salah satu faktor yang berkontribusi pada tingkat depresi yaitu harga diri. Namun hubungan harga diri dan depresi belum banyak dilakukan pada populasi mahasiswa pengguna media sosial dan ditinjau jenis kelamin. Maka penelitian ini memiliki tujuan untuk (1) menguji hubungan antara harga diri dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial, (2) menguji kontribusi harga diri terhadap depresi, (3) menguji perbedaan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin, (4) mengetahui tingkat harga diri dan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dalam ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan sebagai sumber informasi mengenai harga diri dengan depresi mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin. Selain itu, penelitian ini diharap dapat memberikan manfaat secara praktis bagi mahasiswa pengguna media sosial ialah memberikan gambaran hubungan harga diri dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian

selanjutnya dan dapat menjadi sumber informasi serta dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya khususnya pada penelitian terkait harga diri dengan tingkat depresi.

Berdasarkan tinjauan pustaka dan telaah teori mengenai harga diri, jenis kelamin dan depresi, maka hipotesis yang diajukan di penelitian ini adalah a). Ada hubungan negatif antara harga diri dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial. Artinya semakin rendah harga diri maka akan semakin tinggi tingkat depresi pada pengguna media sosial. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi harga diri seseorang maka tingkat depresi pengguna media sosial rendah. b). Terdapat perbedaan antara tingkat depresi pada mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin.