

# HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Mellina Agustina; Usmi Karyani

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah  
Surakarta

## Abstrak

Depresi adalah gangguan psikologis yang ditandai adanya suasana hati berubah, penarikan diri dari lingkungan, serta gangguan pada aktifitasnya. Depresi banyak terjadi pada pengguna media sosial. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan depresi adalah harga diri yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk (1) menguji hubungan 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. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta dan aktif menggunakan media sosial. Sampel pada penelitian ini sebanyak 401 mahasiswa menggunakan teknik random sampling dan alat pengumpul data dengan Beck Depression Inventory dan Rosenberg Self-Esteem Scale. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial yang dibuktikan dengan nilai koefisien (rxy) -0,664 sig. (2 tailed) 0,000 ( $p < 0,05$ ). (2) Harga diri mempengaruhi depresi pada mahasiswa pengguna media sosial sebesar 44,1% yang dapat dilihat dari  $R = 0,664$ . (3) Tidak ada perbedaan depresi antara mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin dibuktikan dengan hasil t-test -0,987 dengan sig (2-tailed) = 0,324 ( $p > 0,05$ ). (4). Harga diri mahasiswa sebanyak (10,5%) tergolong rendah, (31,4%) sedang, dan (58,1%) tinggi. Sedangkan tingkat depresi sebanyak (39,9%) normal, (20,2%) ringan, (21,7%) sedang, dan (18,2%) parah.

**Kata kunci:** Depresi, Harga Diri, Jenis Kelamin, Pengguna Medsos

## Abstract

Depression is a psychological disorder characterized by mood swings, withdrawal from the environment, and disturbances in one's activities. Depression often occurs in social media users. One of the factors that can cause depression is low self-esteem. This study aims to (1) examine the relationship between self-esteem and depression among students using social media, (2) examine the contribution of self-esteem to depression, (3) examine differences in depression among students using social media in terms of gender, (4) determine the level of self-esteem and depression in college students using social media. The population in this study are students at the Muhammadiyah University of Surakarta and actively use social media. The sample in this study were 401 students using a random sampling technique and a data collection tool using the Beck Depression Inventory and the Rosenberg Self-Esteem Scale. The results showed: (1) There is a negative relationship between self-esteem and depression in students who use social media as evidenced by the coefficient value (rxy) -0.664 sig. (2 tailed) 0.000 ( $p < 0.05$ ). (2) Self-esteem affects depression in students who use social media by 44.1% which can be seen from  $R = 0.664$ . (3) There is no

difference in depression between students who use social media in terms of gender as evidenced by the results of the t-test  $-0.987$  with sig (2-tailed) =  $0.324$  ( $p > 0.05$ ). (4). Students' self-esteem (10.5%) is low, (31.4%) is moderate, and (58.1%) is high. Meanwhile, the level of depression was (39.9%) normal, (20.2%) mild, (21.7%) moderate, and (18.2%) severe.

**Keyword:** Depression, Gender, Self-Esteem, Social Media Users

## 1. 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 dikelompok 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%.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di Universitas Muhammadiyah Surakarta, 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. Dalam penelitian Fityah 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 manifestasi emosional, manifestasi kognitif, manifestasi motivasi, manifestasi fisik, delusi, halusinasi.

Terdapat beragam faktor yang dapat menyebabkan depresi Sadock, et al (2015) yaitu usia, jenis kelamin, status pernikahan, faktor sosial ekonomi budaya, komorbiditas, faktor biologis, faktor genetik, faktor psikososial. Dalam faktor psikososial dibagi lagi menjadi lima yaitu peristiwa dalam kehidupan, faktor kepribadian, faktor psikodinamika, teori kognitif, ketidakberdayaan

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 yang pertama penerimaan diri, yaitu perasaan puas terhadap diri atas pengetahuan, kualitas, kelebihan serta keterbatasan yang dimiliki. Kedua penghormatan diri, yaitu mampu menghargai dan menghormati diri serta

memiliki keyakinan terhadap diri. Menurut Coopersmith (1967), harga diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain adanya penerimaan positif dari orang lain serta mampu diterima di lingkungan, coping dalam menghadapi evaluasi negatif, penilaian individu terhadap pengalaman yang telah dilalui, 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. 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.

Dari fenomena-fenomena yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Adakah Hubungan Harga Diri dengan Depresi pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Ditinjau dari Jenis Kelamin”. 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 diharapkan 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.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan komparatif. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang aktif menggunakan media sosial dengan jumlah 401 subjek. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan dengan *accidental random sampling* yaitu pengambilan responden yang kebetulan ada atau tersedia di tempat sesuai konteks penelitian.

Penelitian ini menggunakan *kuesioner* dalam *google form* dengan penyebaran secara online. Responden akan mengisi *kuesioner* secara *online* dengan instrumen ukur yang digunakan berupa skala, yaitu menggunakan skala depresi *Beck Depression Inventory* (BDI) oleh Beck dan skala harga diri dari Rosenberg. Penyebaran *link google form* akan dilakukan di media sosial dengan responden pengguna media sosial sesuai kriteria yang dibutuhkan yang akan mengisi link tersebut.

Alat ukur yang digunakan yaitu *Beck Depression Inventory* (BDI) yang dibuat oleh Beck pada 1961 dengan 21 pertanyaan untuk mengukur tingkat depresi pada individu. Aitem dalam skala BDI disusun berurutan mulai dari netral hingga berat dengan skor 0-3. Skala harga diri diambil dari alat ukur yang dibuat oleh Rosenberg yaitu Rosenberg Self Esteem Scale yang digunakan dalam penelitian Reginasari, dkk (2021) dengan dua aspek untuk mengukur harga diri, antara lain penerimaan diri dan penghormatan diri.

Skala Harga diri diuji validitasnya dengan validitas isi. Hasil menunjukkan bahwa nilai  $V > 0,75$  maka aitem dianggap valid dan jika nilai  $V < 0,75$  maka aitem dianggap gugur. Sedangkan untuk skala depresi menggunakan skala BDI yang sudah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Ginting et al., (2013) dengan pengujian validitas konstruk menggunakan *one way ANOVA*. Setelah melakukan uji validitas, selanjutnya adalah melakukan uji reliabilitas. Digunakan teknik *Alpha Cronbach* yang diuji dengan *SPSS for window* untuk menguji reliabilitas pada aitem. Pengujian reliabel jika koefisien reliabilitasnya mendekati nilai 0,9. Didapatkan hasil koefisien reliabilitas cronbach alpha dalam skala depresi sebesar 0,914 dan skala harga diri sebesar 0,862.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi data yaitu dengan uji normalitas dan uji linieritas dengan program SPSS. Data dalam uji normalitas dinyatakan normal apabila  $p > 0,05$ . Selanjutnya dilakukan uji linieritas, apabila nilai  $p < 0,05$  pada sig *linearity* atau  $p > 0,05$  pada *deviation from linearity* maka dapat dinyatakan bahwa kedua variabel bersifat linier. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang pertama dengan teknik korelasi *product moment* untuk menguji hubungan harga diri dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial. Analisis data kedua dengan menggunakan *independent sample t-test* yang digunakan untuk melihat perbedaan depresi antara laki-laki dan perempuan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Sebelum dilakukan uji hipotesis, maka dilakukan terlebih dahulu uji asumsi diantaranya yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Dilakukan uji normalitas pada 401 responden penelitian dan didapatkan hasil nilai *kolmogorov-smirnov* variabel harga diri dan depresi yaitu 0,091 ( $p > 0,05$ ) yang berarti data berdistribusi normal. Selanjutnya pada uji linieritas didapatkan hasil nilai sig. *Linearity* 0,00 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan yang linier antara harga diri dan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial.

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* didapatkan hasil sig. (2 tailed) 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai pada *pearson correlation* = -0,664 yang berarti terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial. Semakin rendah harga diri pada mahasiswa pengguna media sosial maka semakin tinggi tingkat depresinya, begitupun sebaliknya. Hasil uji *independent sampel t-test* didapatkan hasil nilai *levens's* pada variabel depresi adalah 0,445 ( $p > 0,05$ ) yang berarti data homogen dan pada tabel *t-test equality of means* = -0,987 dengan sig (2-tiled) = 0,324 ( $p > 0,05$ ) yang artinya tidak ada perbedaan depresi antara mahasiswa pengguna media sosial ditinjau dari jenis kelamin. Skor rata-rata depresi pada mahasiswa laki-laki yaitu 13,57 dan pada perempuan 14,61.

#### 3.2 Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif harga diri dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial, artinya hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Perolehan hasil analisis korelasi *product moment pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar (-0,664) dan sig (2-tiled) sebesar 0,000. Berdasarkan hasil tersebut semakin tinggi harga diri mahasiswa pengguna media sosial maka semakin rendah tingkat depresi pada mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah harga diri mahasiswa pengguna media sosial maka semakin tinggi tingkat depresinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Suharsono

(2022) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat harga diri dengan depresi pada penderita stroke. Pada penelitian Gao, et al. (2022) didapatkan hasil serupa bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara harga diri dan depresi pada mahasiswa.

Mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong memiliki tingkat depresi yang ringan. Hal ini dibuktikan dengan hasil Rerata Empirik (RE) = 14,21 dan Rerata Hipotetik (RH) = 31,5. Sementara, pada variabel harga diri, mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki harga diri yang tergolong tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil Rerata Empirik (RE) = 21,69 dan Rerata Hipotetik (RH) = 17,5. Dapat diartikan bahwa mahasiswa dengan harga diri yang tinggi mampu menghargai dan menerima kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya sehingga tingkat depresinya lebih ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian Tanoko (2021) bahwa harga diri berkorelasi negatif terhadap depresi dan tergolong *large effect size*, dimana ketika harga diri tinggi maka tingkat depresi menurun. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Pardede, dkk (2020) yang mendapatkan hasil rata-rata harga diri pada pasien HIV/AIDS tergolong tinggi dengan rata-rata tingkat depresi yang tergolong rendah.

Setelah dilakukan uji *independent sampel t-test*, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan depresi antara laki-laki dan perempuan pengguna media sosial. Sehingga jenis kelamin tidak mempengaruhi depresi dimana mahasiswa antara laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki tingkat depresi yang tergolong ringan. Artinya hipotesis yang diajukan ditolak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aidi, 2021) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat depresi pada mahasiswa baru. Selain itu pada penelitian Martasari & Ediati (2018) didapatkan hasil yang sama bahwa tidak ditemukan perbedaan signifikan antara depresi pada mahasiswa perempuan dan laki-laki.

Tidak adanya perbedaan depresi berdasarkan jenis kelamin dapat terjadi karena baik laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki pengalaman dalam menghadapi permasalahan dan tuntutan sebagai mahasiswa untuk bisa menganalisis masalah yang akan mengasah ketrampilannya mencari solusi, (Cynthia & Zylkaida, 2009). Pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat dipengaruhi dari adanya program-program keagamaan di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dikelola oleh Lembaga Pengembangan Pondok, Al- Islam dan Kemuhammadiyah (LPPIK), dimana penanaman nilai-nilai keagamaan dapat meningkatkan penghargaan terhadap diri dan menurunkan pemikiran-pemikiran negatif tentang diri. Hal ini sesuai dengan penelitian Prabowo & Subarkah (2020) bahwa aktivitas keagamaan memiliki hubungan dengan kesehatan mental,

dimana semakin baik aktivitas keagamaannya maka semakin baik juga kesehatan mental yang dimiliki. Sebanyak 23% mahasiswa pengguna media sosial masih memiliki tingkatan depresi sedang, dan sebanyak 18,5% pada tingkatan depresi parah. Untuk itu perlu dilakukan pencegahan salah satunya melakukan promosi kesehatan mental di lingkungan kampus agar semua mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat lebih memahami dan meningkatkan kesehatan mentalnya. Promosi kesehatan mental juga dapat dilakukan dengan menggunakan media sosial karena sebagian besar mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan pengguna media sosial aktif.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu belum ada keterkaitan media sosial dan depresi yang lebih spesifik pada mahasiswa dan pada penelitian ini belum merata jumlah perbandingan sampel disetiap fakultasnya.

#### **4. PENUTUP**

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara harga diri dengan depresi pada mahasiswa pengguna media sosial. Hasil koefisien korelasi bersifat negatif sehingga semakin tinggi harga diri pada mahasiswa pengguna media sosial maka semakin rendah tingkat depresinya. Harga diri berkontribusi terhadap depresi sebesar 44,1% sedangkan sebesar 55,9% dipengaruhi oleh faktor lain selain harga diri. Selanjutnya setelah dilakukan uji *independent sampel t-test* didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan depresi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Sebanyak (10,5%) mahasiswa pengguna media sosial memiliki harga diri rendah, 31,4% mahasiswa memiliki harga diri sedang, dan 58,1% mahasiswa memiliki harga diri yang tinggi. Sedangkan tingkat depresi sebanyak (39,9%) normal, (20,2%) ringan, (21,7%) sedang, dan (18,2%) tergolong parah.

Setelah diperoleh hasil pada penelitian ini, maka terdapat beberapa saran dari peneliti antara lain: (1) Bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta diharapkan mampu membatasi durasi dalam melihat-lihat postingan orang lain khususnya yang mampu menimbulkan perasaan negatif. (2) Bagi instansi tempat penelitian diharapkan untuk meningkatkan promosi kesehatan mental di lingkungan kampus seperti kegiatan seminar atau worksoap dan penyebaran pamflet mengenai pencegahan depresi. (3) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengeksplorasi lebih mendalam mengenai dinamika psikologis mahasiswa pengguna media sosial yang mengalami depresi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aidi, B. (2021). Hubungan Jenis Kelamin Dan Uang Saku Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baruperguruan Tinggi Negeri Di Banyuwangi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(1), 11–18. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i1.45>
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92-107.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder Edition "DSM-5*. American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.4324/9780429028267-15>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media and Technology 2018*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Beck, A. T. & Alford, B. A. (2009). Depression, second edition. In *Depression: Cause and Treatment Second Edition*. University of Pennsylvania Press. <https://doi.org/10.4324/9781315824338>
- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56–64. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12034>
- Choi, Y., Choi, S. H., Yun, J. Y., Lim, J. A., Kwon, Y., Lee, H. Y., & Jang, J. H. (2019). The relationship between levels of self-esteem and the development of depression in young adults with mild depressive symptoms. *Medicine*, 98(42), e17518. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000017518>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. H Freeman and Company.
- Cynthia, T., & Zulkaida, A. (2009). Kecenderungan depresi pada mahasiswa dan perbedaan berdasarkan jenis kelamin. *Proceeding Pesat*.
- D. Martasari, O., & Ediati, A. (2018). Harapan Orangtua Dan Depresi Pada Mahasiswa Program Studi S1 Kedokteran Umum. *Jurnal Empati, Agustus*, 7(3), 1–8.
- Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 47–55. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3769>
- Davison, G. C. & Neale, J. M. (1997). *Abnormal Psychology*. Library of Congress.
- Ekayanti, E., & Lukitaningtyas, D. (2022). Bullying verbal berhubungan dengan penerimaan diri dan harga diri remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 53–64. <https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1303/628>
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan Self Esteem terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa (Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depression in Students). *Psycho Holistic*, 1(1), 8–17. <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic8>
- Gao, W., Luo, Y., Cao, X., & Liu, X. (2022). Gender Differences in the Relationship Between Self-Esteem and Depression Among College Students: a Cross-Lagged Study from China. *Journal of Research in Personality*, 97, 104202.
- Ginting, H., Näring, G., Van Der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia's general population and coronary heart disease patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(3), 235–242. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70028-0](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70028-0)
- Hungu. (2007). *Demografi Kesehatan Indonesia*. Penerbit Grasindo.
- Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*, 12(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Kemenkes. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*.

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/%09view/21100700003/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia.html>
- Keyes, K. M., Gary, D., O'Malley, P. M., Hamilton, A., & Schulenberg, J. (2019). Recent Increases in Depressive Symptoms Among US Adolescents: Trends from 1991 to 2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(8), 987–996.
- Kominfo. (2019). *Penggunaan Internet di Indonesia*. <https://aptika.kominfo.go.id/2019/08/penggunaan-internet-diindonesia/>
- Nazneen, N. A. (2019). Perbedaan Kecenderungan Depresi Ditinjau dari Jenis Kelamin dengan Kovarian Kepribadian Neuroticism pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 696–710. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3708/2826>
- Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *North Carolina Medical Journal March*, 81(2), 116–121. <https://doi.org/10.1177/8756870518773397>
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549–556. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Pardede, J. A., Hutajulu, J., & Pasaribu, P. E. (2020). *Jurnal Media Keperawatan : Politeknik Kesehatan Makassar Jurnal Media Keperawatan : Politeknik Kesehatan Makassar*. 11(01), 57–64.
- Prabowo, S. A., & Subarkah, M. Z. (2020). Hubungan Aktivitas Keagamaan dengan Kesehatan Mental Narapidana. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(1), 35. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i1.108509>
- Prajaniti, G. A. S., Swedarma, K. E., & Manangkot, M. V. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Pada Remaja Di Sman 3 Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(1), 52. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p08>
- Reginasari, A., Afiatin, T., & Akhtar, H. (2021). The Role of Self-Esteem and Perceived Parental Mediation in Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 48(2), 163. <https://doi.org/10.22146/jpsi.39034>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sa'adah, L., Martadani, L., & Taqiyuddin, A. (2021). Analisis Perbedaan Kinerja Karyawan Pada Pt Surya Indah Food Multirasa Jombang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(2), 515.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry : behavioral sciences/clinical psychiatry (11th ed)*. Wolters Kluwer.
- Suharsono. (2022). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Tingkat Depresi. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 10(2), 157–164.
- Tanoko, S. M. (2021). Benarkah Ada Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Depresi? Sebuah Studi Meta Analisis a Meta-Analysis on the Correlation Between Self-Esteem and Depression? *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 1693–2552.
- Unicef. (2018). *Is Social Media Bad for Teens' Mental Health? There are Risks, but They Can be Avoided*.
- Yasin, R. Al, Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4402>