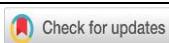


Analisis Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Depresi di Kalangan Remaja di SMA di Surabaya

Haibah Fitri Masyithoh¹, Ghozali Rusyid Affandi²

^{1,2}Muhammadiyah University of Sidoarjo, Indonesia



DOI: -

Info Bagian

Artikel Riwayat:

Dikirimkan:

Revisi Akhir:

Diterima:

Diterbitkan:

Kata kunci:

Intensitas penggunaan media sosial

Depresi

Remaja

ABSTRAK

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat depresi di kalangan remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah psikologis, termasuk depresi, yang dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial di era digital. Meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat, media sosial juga dapat berkontribusi pada tekanan sosial dan kecemasan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan analisis regresi linier sederhana. **Hasil:** Temuan menunjukkan hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi remaja, dengan nilai F 4,281 dan nilai p 0,042 ($p < 0,05$). Dengan kata lain, intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan mengalami gejala depresi. Namun, efek ini juga dipengaruhi oleh pola penggunaan, dukungan sosial, dan kondisi psikologis individu. **Kebaruan:** Hasil ini menyoroti pentingnya mengatur penggunaan media sosial remaja dan perlunya intervensi dini untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia yang mengalami fase perkembangan emosional, sosial dan psikologis yang penting. Di era canggih saat ini, remaja sangat bergantung pada penggunaan media sosial dan teknologi, yang keduanya memiliki peran yang sangat penting dalam setiap dimensi kehidupan. Media sosial memberikan banyak keuntungan, seperti kemampuan untuk berkomunikasi dengan lebih mudah, berbagi pengalaman, dan membangun identitas sosial. Media sosial memang menawarkan banyak kemudahan, tetapi remaja juga menghadapi banyak masalah yang dapat berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Salah satu masalah yang dihadapi banyak orang adalah meningkatnya tekanan sosial dan harapan yang timbul dari penggunaan media sosial yang berlebihan, yang dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan mental, termasuk depresi.

Salah satu gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja adalah depresi. Gangguan ini dapat memengaruhi perasaan, cara berpikir, dan perilaku seseorang, serta mengganggu kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sosial dan akademik. Menurut[1], depresi adalah gangguan afektif, kognitif, dan somatik. Kemurungan, kehilangan minat, kelelahan, gangguan tidur, dan pikiran negatif tentang diri sendiri dan masa depan adalah beberapa gejala depresi.

Itu [2] melaporkan bahwa sebanyak 6,2% remaja Indonesia berusia 15 hingga 24 tahun sering mengalami stres atau depresi, setara dengan 11 juta orang, menjadikannya sebagai kategori usia yang paling sering mengalami depresi. Sebenarnya [3] melaporkan bahwa prevalensi depresi pada remaja mencapai 14,8% lebih tinggi

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

daripada kelompok usia lainnya. Mengingat prevalensi depresi di kalangan remaja dan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara media sosial dengan gangguan psikologis, sangat mungkin beberapa siswa SMA Maryam Surabaya memiliki kecenderungan atau gejala depresi. Oleh karena itu, melakukan analisis tambahan sangat penting untuk memahami kondisinya.

Depresi atau kecenderungan menuju depresi dapat berdampak serius pada remaja jika tidak segera ditangani. Remaja dapat menjadi individu yang kurang aktif di lingkungan sosial, memiliki pikiran atau tindakan yang menyakiti diri sendiri dan mengalami penurunan prestasi akademik dan non-akademik. Semua hal ini pasti akan merusak masa depan mereka secara sosial dan pribadi. Intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang kini banyak disorot yang menyebabkan depresi pada remaja. Faktor lain termasuk stres akademik, lingkungan keluarga, perubahan hormonal, dan paparan media sosial yang tidak sehat.

Media sosial adalah tempat bagi remaja untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat memiliki efek negatif. Meskipun media sosial mampu memberikan banyak kemudahan bagi penggunanya seperti akses informasi dan komunikasi, media sosial juga tidak terlepas dari dampak negatif yang cukup berbahaya jika tidak diperhatikan dengan baik seperti penyalahgunaan internet, kejahatan atau kejahatan dunia maya dan kecanduan. Selain itu, media sosial dapat berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental, termasuk depresi, harga diri yang rendah, dan kecemasan [4]). Remaja sering terjebak dalam perbandingan sosial dan mengalami cyberbullying, yang dapat memengaruhi persepsi diri dan kesehatan mental mereka [5]. Dalam konteks ini, remaja adalah kelompok yang paling rentan terhadap gangguan kesehatan mental, terutama karena mereka mengalami banyak perubahan emosional dan psikologis [6]).

Intensitas penggunaan media sosial didefinisikan sebagai lamanya waktu seseorang mengeksplorasi atau menggunakan media sosial untuk jangka waktu tertentu, biasanya satu hari. Menurut Asosiasi Penyedia Layanan Internet Indonesia, ada 191 juta orang di Indonesia yang aktif di media sosial pada tahun 2022. Dengan penetrasi internet sebesar 99,16%, hampir semua remaja di Indonesia terpapar media sosial, menunjukkan betapa pentingnya mengetahui dampak besar kedokteran sosial terhadap kondisi mental mereka. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial terkait dengan kemungkinan depresi karena fakta bahwa remaja terpapar standar sosial yang tidak masuk akal, interaksi negatif, dan perbandingan sosial yang konstan.

Menurut penelitian sebelumnya, semakin banyak media sosial yang digunakan, semakin besar kemungkinan Anda mengalami depresi. Ini karena remaja terpapar standar sosial yang tidak realistik, interaksi negatif, dan perbandingan sosial yang konstan. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh [7], menemukan bahwa 38,8 persen responden mengalami depresi ringan dan 66,3 persen mengurangi intensitas penggunaan media sosial. Studi lain yang dilakukan oleh [8] menghasilkan korelasi yang signifikan tetapi tidak kuat antara penggunaan media sosial dan gejala depresi, menunjukkan bahwa faktor lain juga dapat berkontribusi.

Penelitian ini memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, terutama dari segi populasi yang diteliti. Jika penelitian sebelumnya dilakukan di lokasi lain, penelitian ini difokuskan pada siswa SMA Maryam Surabaya, yang belum pernah menjadi subjek penelitian serupa. Surabaya adalah kota besar nomor 2 di Indonesia sehingga tidak heran jika kota ini memiliki kehidupan yang dinamis dan kompetitif. Kondisi ini membuat remaja di perkotaan semakin rentan terhadap tekanan sosial yang berpotensi memicu masalah psikologis, termasuk depresi, terutama karena keterkaianya yang tinggi dengan media sosial dan teknologi. Lingkungan perkotaan yang ramai serta tuntutan yang tinggi dapat berdampak pada kesehatan psikologis atau mental remaja, terutama jika penggunaan media sosial tidak dikendalikan. Oleh karena itu, Surabaya adalah lokasi yang tepat untuk mengkaji pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi. Selain itu, hasil penelitian mampu memberikan pengetahuan yang lebih luas terkait kondisi kesehatan mental remaja di lingkungan perkotaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dan depresi remaja di SMA Maryam Surabaya. Berdasarkan tujuan penelitian, penelitian ini menetapkan:

-Zero hypothesis (H_0) adalah tidak ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi remaja di SMA Maryam Surabaya.

-Hipotesis alternatif (H_1) mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi remaja di sekolah.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Korelasi kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sampel acak menggunakan alat penelitian kuantitatif untuk menguji hipotesis. Variabel yang diuji dalam penelitian ini adalah variabel intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel dependen (X) dan variabel depresi sebagai variabel dependen (Y). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji apakah ada korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan depresi remaja di SMA Maryam Surabaya atau tidak.

2. Populasi/Sampel

Siswa SMA Maryam Surabaya yang berjumlah 100 siswa merupakan populasi yang ditentukan oleh peneliti dalam penelitian ini. Teknik penentuan sampel yang dipilih adalah sampel jenuh, di mana teknik ini memungkinkan seluruh populasi untuk digunakan sebagai sampel [9]

3. Instrumen Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua skala, yaitu Social Media Use Intensity Scale (SIPMS) dan Inventaris Depresi Beck-II (BDI-II) Skala. Skala yang digunakan adalah skala Likert, yang dirancang untuk mengukur perilaku, pendapat, dan persepsi individu tentang suatu fenomena sosial [10]. Skala Likert terdiri dari pernyataan sikap terhadap suatu objek. Skala ini menggunakan beberapa item pertanyaan untuk mengukur perilaku individu melalui empat opsi respons untuk setiap pertanyaan, yaitu setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju dan sangat setuju. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) yang digunakan adalah skala adopsi dari [11] penelitian dengan nilai reliabilitas $r_{xx}' = 0,625$ yang mengandung beberapa pertanyaan yang tidak menguntungkan dan menguntungkan, yaitu perhatian (konten) Saya merasa tidak nyaman jika saya bermain media sosial selama lebih dari 4 jam, apresiasi (fitur) menurut saya, menurut Sata ada banyak *Manfaat* yang bisa didapatkan ketika menggunakan media sosial, (durasi) terkadang saya merasa bosan bermain media sosial, (frekuensi) saya sering update aktivitas sehari-hari ke media sosial. Timbangan memiliki 25 pertanyaan yang dapat diakses di tautan (<https://bit.ly/4lfHh1d>). Beck Depression Inventory-II SCALE (BDI-II) adalah skala adopsi dari penelitian Ginting dengan nilai reliabilitas $r_{xx}' = 0,600$ yang terdiri dari aspek (emosi) Saya tidak merasa sedih, (kognitif) saya merasa gagal, (motivasi) saya tidak memiliki pikiran untuk bunuh diri, (vegetatif dan fisik) nafsu makan saya tidak berubah (tidak lebih buruk) dari biasanya. Timbangan ini memiliki 20 pertanyaan yang dapat diakses di tautan (<https://bit.ly/4ijuYOZ>)

4. Prosedur Penelitian

Proses penelitian diawali dengan melakukan survei terhadap pihak-pihak yang bersangkutan, dalam hal ini siswa di lingkungan sekolah, mengidentifikasi permasalahan yang terjadi. Penelitian ini berfokus pada apakah ada masalah mengenai intensitas penggunaan media sosial yang dapat mempengaruhi tingkat depresi remaja. Hal ini dikaitkan dengan bagaimana media sosial yang digunakan secara berlebihan dapat berdampak signifikan pada kesehatan psikologis siswa, terutama depresi. Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik regresi linier berganda sederhana dengan tujuan untuk menguji korelasi antara variabel bebas dan terikat. Selanjutnya pengujian variabel intensitas penggunaan media sosial pada depresi siswa, yang kemudian diuji dengan skala likert dan hasilnya akan diuji dengan aplikasi JASP, setelah pengujian maka hasilnya akan dibahas dengan teori-teori yang telah diajarkan.

5. Teknik Analisis Data

Analisis regresi linier berganda dengan program JASP untuk Windows adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Tujuannya adalah untuk mengetahui korelasi antara variabel independen (X) yaitu intensitas penggunaan media sosial dengan variabel dependen (Y) yaitu depresi dengan distribusi normal variabel X dan Y. Alasan lain untuk memilih teknik ini adalah karena data penelitian memiliki distribusi normal, variabel penelitian menunjukkan hubungan linier, dan subjek penelitian homogen

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

1. Uji Asumsi

Analisis ini menguji depresi dengan metode Kolmogorov-Smirnov untuk normalitas. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai p untuk depresi adalah 0,128. Dalam uji normalitas, nilai-p di atas 0,05, menunjukkan bahwa data dianggap terdistribusi secara normal. Ini karena tidak ada cukup bukti untuk menolak hipotesis nol bahwa data berasal dari distribusi normal. Ini karena tidak ada bukti kuat untuk membantah atau menolak hipotesis nol bahwa data berasal dari data yang didistribusikan secara normal.

Table 1. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Penilaian Kesesuaian

Statistik Kecocokan

Anda	Statistik	p
Kolmogorov-Smirnov	0.133	0.128

Analisis ini menguji depresi dengan metode Kolmogorov-Smirnov untuk normalitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p untuk intensitas penggunaan media sosial adalah 0,893. Dalam pengujian normalitas, nilai ini $> 0,05$ yang berarti bahwa data dianggap didistribusikan secara normal. Ini karena tidak ada bukti kuat untuk membantah atau menolak hipotesis nol yang mengatakan bahwa data berasal dari data yang didistribusikan secara normal.

Tabel 2. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Penilaian Kesesuaian

Statistik Kecocokan

Tes	Statistik	p
Kolmogorov-Smirnov	0.065	0.893

2. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji statistik, F menunjukkan signifikansi dengan $F = 4,281$ dan $p = 0,042$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga variabel independen yaitu intensitas penggunaan media sosial menjadi prediktor yang signifikan dalam mempengaruhi depresi. Nilai sig dalam penelitian ini adalah 0,042 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan mampu mempengaruhi variabel dependen secara signifikan.

Tabel 3. Uji Regresi Linier Sederhana berdasarkan nilai F

ANOVA

Tipe		Jumlah kotak	Df	Rata-rata Persegi	F	p
M_1	Regresi	621.259	1	621.259	4.281	0.042
	Sisa	11.029.728	76	145.128		
	Jumlah	11.650.987	77			

Catatan. M_1 termasuk Intensitas Penggunaan Media Sosial

Catatan. Model intersep dihilangkan, karena tidak ada informasi yang berarti yang dapat ditampilkan.

Berdasarkan hasil uji regresi yang ditunjukkan pada tabel "Model Summary - Depresi", analisis menunjukkan bahwa model baseline (M_0) tanpa variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki nilai $R^2 0,000$, yang menunjukkan bahwa model ini tidak dapat menjelaskan variasi skor BDI. Setelah memasukkan variabel intensitas penggunaan media sosial dalam model M_1 , nilai R meningkat menjadi 0,231 dengan R^2 menjadi 0,053, yang berarti sekitar 5,3% dari varians skor depresi dapat dijelaskan oleh intensitas. Meskipun peningkatan ini relatif kecil, terjadi penurunan nilai RMSE dari 12.301 menjadi 12.047, yang menunjukkan bahwa model dengan variabel intensitas penggunaan media sosial memberikan sedikit peningkatan akurasi prediksi dibandingkan dengan model tanpa variabel. Ini menunjukkan bahwa intensitas

Tabel 4. Uji Regresi Linier Sederhana dan Uji Korelasi

Ringkasan Model - Depresi

Tipe	R	R^2	R^2	
			Disesuaikan	RMSE
M_0	0.000	0.000	0.000	12.301
M_1	0.231	0.053	0.041	12.047

Catatan. M_1 termasuk Intensitas Penggunaan Media Sosial

Hasil analisis regresi linier sederhana menemukan bahwa persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 2,001 + 0,287x$. Dalam persamaan ini, nilai konstan 2,001 menunjukkan bahwa ketika intensitas x nol, nilai prediksi untuk variabel dependen Y adalah 2,001. Namun, dengan nilai $p=0,803$, konstanta ini tidak signifikan secara statistik, sehingga interpretasinya perlu dilakukan dengan hati-hati. Namun, koefisien regresi 0,287 menunjukkan bahwa prediksi variabel dependen Y sebesar 0,287 akan dioptimalkan secara otomatis jika intensitas x meningkat setiap satuan. Hubungan antara intensitas dan variabel dependen yang signifikan secara statistik berada pada tingkat kepercayaan 95%, yang menunjukkan bahwa intensitas x memiliki dampak positif yang signifikan pada Y . Dengan demikian, nilai $t=2,069$ dan $p=0,042$ menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang lebih kuat akan meningkatkan nilai prediksi.

Y = depresi

c = Nilai Kostanta

b = Koefisien Intensitas Penggunaan Media Sosial

x = Intensitas Penggunaan Media Sosial

Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang semakin intens akan mampu mengoptimalkan tingkat stres yang dialami. Dengan demikian, peningkatan media sosial mampu berdampak positif pada tingkat depresi, sehingga setiap intensitas tambahan penggunaan media sosial akan menghasilkan nilai depresi.

Tabel 5. Koefisien Uji Regresi Linier Sederhana

Coeficient						
Tipe	Tidak Standar	Kesalahan Standar	t	p	r	
M_0 (Mencegat)	18.321	1.393	13.154	<.001		
M_1 (Mencegat)	2.001	8.005	0.250	0.803		
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.287	0.139	0.231	2.069	0.042	

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian, ditunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial mampu berpengaruh positif terhadap tingkat depresi secara signifikan, dengan nilai korelasi ($F = 4,281$ dan $p = 0,042$ $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial secara teratur berisiko lebih besar mengalami depresi, sedangkan remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas minimal diketahui memiliki tingkat depresi yang lebih rendah. Hasil penelitian mendukung hipotesis penelitian.

Studi sebelumnya mendukung temuan ini. [12] menemukan korelasi yang signifikan 0,001 antara depresi remaja dan intensitas penggunaan media sosial, yang juga menunjukkan korelasi yang kuat dari kedua variabel tersebut. [13] menemukan temuan serupa, dengan nilai $p = 0,03$ untuk depresi terkait penggunaan media sosial. Selain itu, tinjauan literatur oleh [14] menemukan bahwa 76,47% dari 17 jurnal yang diteliti menunjukkan korelasi antara penggunaan media sosial dan depresi. Di sisi lain, 23,53% jurnal lain tidak menemukan hubungan seperti itu.

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa korelasi antara penggunaan media sosial dan depresi terjadi tidak stabil, tetapi bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh [15] menyatakan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan mental bersifat kompleks dan dapat dipengaruhi oleh waktu penggunaan, konteks sosial, dan karakteristik individu. [16] menyebutkan bahwa ada korelasi antara penggunaan media sosial dan depresi. Sebuah studi yang dilakukan oleh [17] menemukan bahwa peningkatan penggunaan media sosial dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko depresi, terutama di kalangan remaja perempuan yang lebih rentan terhadap perbandingan sosial dan cyberbullying. [18] melakukan meta-analisis dari penelitian ini dan menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi dengan tingkat depresi yang lebih tinggi, tetapi korelasi ini terpenjara.

Faktor-faktor tertentu dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap depresi. Kebiasaan penggunaan media sosial dipengaruhi oleh banyak variabel, termasuk usia, jenis kelamin, status keuangan, dan akses ke internet. Menurut [19], memiliki banyak akun media sosial dapat memakan waktu dan mengurangi kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan orang lain, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental. Selain itu, kondisi mental remaja juga dapat dipengaruhi oleh cyberbullying, meningkatnya perasaan tidak aman, dan kecemasan yang timbul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan [20]. Oleh karena itu, meskipun penelitian ini menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat berdampak signifikan pada depresi, faktor lain seperti pola penggunaan media sosial, dukungan sosial, dan faktor psikologis individu juga harus diperhatikan untuk lebih memahami dinamika hubungan tersebut.

Meskipun penelitian ini mampu memberikan pengetahuan dan wawasan terkait pengaruh penggunaan media sosial dengan kondisi depresi pada remaja, namun masih

ada beberapa keterbatasan/kekurangan yang perlu mendapat perhatian khusus, yaitu penelitian ini hanya dilakukan di satu sekolah (SMA Maryam Surabaya), sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke populasi remaja di sekolah menengah lainnya. Oleh karena itu disarankan bahwa penelitian di masa depan dapat menggunakan sampel yang lebih bervariasi dan luas dengan mencakup sekolah-sekolah di berbagai wilayah. Kemudian, jumlah jenis kelamin pada responden tidak seimbang antara perempuan dan laki-laki, sehingga penelitian lebih lanjut diharapkan untuk mengambil sampel dengan proporsi yang lebih seimbang untuk memungkinkan analisis berbasis jenis kelamin yang lebih mendalam. Selain itu, informasi yang diperoleh dari kuesioner tidak sepenuhnya mencerminkan keadaan atau perspektif asli responden. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan pandangan, tingkat pemahaman atau keterbukaan dalam memberikan jawaban yang berpotensi mempengaruhi validitas data.

KESIMPULAN

Temuan Fundamental: Penelitian ini menemukan bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi tingkat depresi remaja; lebih banyak penggunaan media sosial akan berdampak negatif pada kesehatan psikologis remaja, terutama depresi. **Implikasi:** Hasil penelitian mendukung hipotesis bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan depresi. Namun, kekuatan atau kelemahan pengaruh dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pola penggunaan, dukungan sosial, dan kondisi psikologis individu.

Sebagai tindakan praktis, remaja disarankan untuk lebih berhati-hati dalam menggunakan media sosial, seperti membatasi jumlah waktu yang mereka habiskan dan lebih banyak terlibat dalam interaksi sosial secara langsung untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental. Orang tua juga diharapkan lebih aktif dalam mengawasi dan mendampingi anak-anak mereka ketika mereka menggunakan media sosial, serta memberi tahu mereka tentang efek negatifnya. **Keterbatasan :** Agar hasil penelitian lebih digeneralisasikan, penelitian lebih lanjut harus menggunakan sampel yang lebih bervariasi dan luas. **Penelitian Masa Depan :** Selain itu, penelitian di masa depan dapat mempertimbangkan faktor moderasi seperti jenis kelamin, keadaan sosial ekonomi atau pola penggunaan media sosial yang lebih spesifik untuk memahami dampaknya lebih dalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterima kasih kepada semua orang yang telah membantu dan mendukung penelitian, terutama mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan data yang diperlukan untuk penelitian. Penghargaan juga diberikan kepada institusi pendidikan, terutama SMA Maryam Surabaya, yang telah mendukung dan menyetujui penelitian. Kami berharap penelitian ini akan membantu pendidikan dan penelitian lebih lanjut.

REFERENSI

- [1] A. T. Beck Dan, B. A. Alford, *Depresi: Penyebab Dan Pengobatan (Edisi ke-2)*. Universitas Pennsylvania Press, 2009.
- [2] Organisasi Kesehatan Dunia WHO, "Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia," Organisasi Kesehatan Dunia. [Online]. Tersedia: <Https://Www.Who.Int/Indonesia/News/Detail/10-10-2021-Adolescent-Mental-Health-In-Indonesia>
- [3] A. Junior, "Prevalensi Depresi Di Kalangan Remaja: Analisis Terkait Usia," *J. Menta Pemuda. Bagus.*, Vol. 5, No. 2, hlm. 45–53, 2017.
- [4] D. Sitepu, R., Sihombing, M., & Nasution, *Media Sosial Dan Kesehatan Mental Remaja*. Medan: Cipta Media Press, 2022.
- [5] H. Imani, R., Putri, D. A., & Santoso, "Pengaruh Cyberbullying Dan Perbandingan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja," *Univ. Gadjah Mada*, 2021.
- [6] S. Melisza, D., Pratama, R., & Yuliana, "Kerentanan Remaja Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Selama Perkembangan Emosional," *J. Psikol. Klin. Dan Kesehat. Ment.*, Vol. 9, No. 1, hlm. 55–63, 2021.
- [7] N. Rohmawati, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja," *J. Psikol. Remaja Indones.*, Vol. 12, No. 1, hlm. 45–53, 2024.
- [8] A. Prajaniti, N. M. D., Wulandari, S., & Hartawan, *Media Sosial Dan Depresi: Analisis Faktor Risiko Pada Remaja*. Denpasar: Udayana Press, 2022.
- [9] S. Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.
- [10] W. Budiaji, "Skala Likert Sebagai Alat Ukur Dalam Penelitian Sosial," *J. Ilmu Sosial. Dan bersenandung.*, Vol. 7, No. 2, hlm. 123–130, 2018.
- [11] I. G. A. Sabekti, "Pengembangan Dan Validasi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial," *J. Psikol. Indones.*, Vol. 8, No. 1, hlm. 45–53, 2019.
- [12] S. Rokhmawati, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Depresi Pada Remaja," *J. Psikol. Remaja*, Vol. 13, No. 1, hlm. 30–38, 2024.
- [13] A. Y. Budury, R. P., Lestari, S. D., & Mahendra, "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja," *J. Kesehat. Ment. Remaja*, Vol. 7, No. 2, hlm. 101–108, 2019.
- [14] F. Ginting, A. M., Sari, R. P., & Hutagalung, "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Depresi: Tinjauan Literatur," *J. Ilm. Psikol. Dan Kesehat. Ment.*, Vol. 6, No. 1, hlm. 15–24, 2020.
- [15] A. K. Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, "Efek Abadi Media Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Remaja," *Proc. Natl. Acad. Sci.*, Vol. 116, No. 2, hlm. 10226–10228, 2019, [Online]. Tersedia: <Https://Doi.Org/10.1073/Pnas.1902058116>
- [16] M. Coyne, SM, Rogers, AA, Zurcher, JD, Stockdale, L., & Booth, "Apakah Waktu yang Dihabiskan Menggunakan Media Sosial Berdampak pada Kesehatan Mental?: Studi Longitudinal Delapan Tahun," *Komputasi. Perilaku manusia.*, Vol. 104, 2020, [Online]. Tersedia: <Https://Doi.Org/10.1016/J.Chb.2019.106160>
- [17] G. N. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, "Peningkatan Gejala Depresi, Hasil Terkait Bunuh Diri, Dan Tingkat Bunuh Diri Di Antara Remaja AS Setelah 2010 Dan Tautan Dengan Peningkatan Waktu Layar Media Baru," *Klin. Psikologi. Sci.*, Vol. 6, No. 1, hlm. 3–17, 2018, [Online]. Tersedia: <Https://Doi.Org/10.1177/2167702617723376>
- [18] A. Keles, B., Mccrae, N., & Grealish, "Tinjauan Sistematis: Pengaruh Media Sosial Terhadap Depresi, Kecemasan Dan Tekanan Psikologis Pada Remaja.," *Int. J. Adolesc. Pemuda*, Vol. 25, No. 1, hlm. 79–93, 2020, [Online]. Tersedia: <Https://Doi.Org/10.1080/02673843.2019.1590851>

- [19] F. Zulaikha dan R. N. Pulungan, *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Depresi Pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatera Utara Press, 2023.
- [20] K. Puukko, K., Hietajärvi, L., Maksniemi, E., Alho, K., & Salmela-Aro, "Penggunaan Media Sosial Dan Gejala Depresi: Studi Longitudinal Dari Awal Hingga Akhir Remaja.," *Int. J. Sekitar. Res. Kesehatan Masyarakat*, Vol. 17, No. 16, 2020, [Online]. Tersedia: <Https://Doi.Org/10.3390/Ijerph17165921>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.