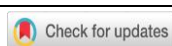


Analisis Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Depresi pada Remaja di SMA Surabaya

Qania Athilla Matin Pratiwi¹, Ghozali Rusyid Affandi²,

¹ University of Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia



DOI : -

Info Bagian

Riwayat artikel:

Dikirim:

Revisi Akhir:

Diterima:

Diterbitkan:

Kata kunci:

- Kecanduan media sosial; depresi; remaja

ABSTRAK

***Tujuan** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kecanduan media sosial terhadap tingkat depresi pada remaja di SMA Maryam Surabaya. Dorongan untuk melakukan studi ini muncul dari makin maraknya pemakaian media sosial oleh anak muda, yang kerap dikaitkan dengan bertambahnya persoalan pada kesehatan jiwa, contohnya depresi. Penelitian ini memakai metode kuantitatif dengan rancangan korelasi yang melibatkan seratus siswa yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan dengan memakai Sosial Media Addiction Scale Student Form (SMAS-SF) dan Beck Depression Inventory-II (BDI-II), lalu dianalisis memakai regresi linier sederhana dengan program JASP. Hasil analisis memaparkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara adiksi media sosial dengan depresi ($r=0.165$, $p<0,001$), dengan koefisien nilai R-Kuadrat (R^2) sebesar 0,360 mengisyaratkan bahwa 36% variasi pada tingkat depresi dapat dipengaruhi oleh kecanduan media sosial. Dari persamaan regresi yang didapatkan, yaitu $Y = -19,832 + 0,406X$, tergambar bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan terhadap media sosial, cenderung semakin meningkat pula gejala depresi yang dialami. Hasil penelitian ini menggaris bawahi betapa penggunaan media sosial secara berlebihan berperan dalam memperparah kondisi depresi pada kalangan remaja, sekaligus memberikan pemahaman berharga dalam merancang program intervensi kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Khususnya di sekolah menengah perkotaan seperti di Surabaya.*

PERKENALAN

Masa remaja adalah periode pencarian identitas yang membutuhkan dukungan dari keluarga dan lingkungan. Pada fase ini, remaja sering mengalami kebingungan dalam menentukan kegiatan yang bermanfaat bagi mereka, serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi tentang hal-hal baru. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap kesehatan mental, terutama terkait dengan meningkatnya kecenderungan depresi di kalangan remaja. Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang lazim dan kerap dijumpai pada kelompok usia remaja. Usia remaja, sebagai periode peralihan ini membawa serta beragam perubahan baik secara fisik, emosional, maupun dalam interaksi sosial yang berpotensi meningkatkan risiko stress serta gangguan suasana hati, termasuk depresi. Remaja yang mengalami depresi seringkali memperlihatkan penurunan dalam hal pencapaian di sekolah, menarik diri dari pergaulan dan dalam situasi yang sangat serius serta peningkatan risiko perilaku yang membahayakan diri sendiri atau bahkan tindakan bunuh diri.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi depresi di Indonesia mencapai 6,1% dari total populasi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga mencatat bahwa jumlah orang dengan depresi meningkat setiap tahun untuk mencapai 20% di seluruh dunia. Sekitar 80% dari mereka yang menderita depresi berada di negara berkembang [1]. Di Indonesia, depresi mencapai angka 1,4%, prevalensi depresi tertinggi

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.

banyak dialami oleh anak muda berusia 15-24 tahun, yaitu 2% dari total populasi, hal ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap masalah depresi [2]. Walaupun angka pasti mengenai seberapa banyak siswa di SMA Maryam Surabaya yang mengalami depresi belum diketahui pantuan awal mengindikasikan adanya peningkatan gejala depresi, misalnya kurangnya semangat belajar, perubahan jam tidur, dan menjauhi pergaulan.

Menurut panduan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), depresi merupakan masalah emosional yang memengaruhi perasaan serta bagaimana seseorang menanggapi berbagai situasi dalam hidup, dan berpotensi menimbulkan problem serius yang mengganggu kinerja di kantor, kegiatan belajar, bahkan meningkatkan risiko tindakan bunuh diri [3]. Gangguan mental atau depresi ini adalah akibat utama dari onset penyakit dan kecacatan di kalangan remaja. Ini berasal dari beberapa aktor, seperti kemiskinan, kekerasan, penghinaan, dan Perasaan tidak dihargai dapat meningkatkan Risiko seseorang atau individu yang mengalami masalah kesehatan mental [3]. Seseorang dengan Depresi biasanya akan menunjukkan gejala dalam kehidupan sehari-hari, seperti mudah kalah energi, nafsu makan yang berubah, gangguan tidur, kecemasan, konsentrasi menurun, keraguan diri, perasaan tidak berharga atau bersalah, serta pikiran menyakiti diri sendiri atau keinginan untuk mengakhiri hidup [4]. Jika tidak diobati, depresi pada remaja dapat berdampak negatif pada perkembangan psikososial, prestasi akademik, dan meningkatkan risiko penyalahgunaan zat dan perilaku bunuh diri.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi terjadinya depresi pada remaja, termasuk faktor biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu faktor sosial yang mendapat perhatian adalah penggunaan media sosial. Pesatnya perkembangan teknologi informasi berdampak sangat positif bagi kemajuan bangsa. Banyak kegiatan yang difasilitasi oleh teknologi. Namun sejalan dengan kemajuan tersebut, teknologi juga memiliki dampak negatif yang relatif besar bagi pengguna yang sudah kecanduan media sosial. Perkembangan di era generasi Z saat ini telah membawa perubahan besar, khususnya dalam teknologi informasi dan komunikasi yang kini menjadi bagian penting dari kehidupan manusia. Perkembangan teknologi saat ini telah mencapai kemajuan, sampai-sampai tidak dapat dipisahkan dari kualitas kehidupan manusia. Masyarakat semakin terfasilitasi untuk mengkomunikasikan dan mengakses informasi tentang media sosial melalui perangkat canggih karena dampak perkembangan teknologi. Media sosial adalah aktivitas online yang dicintai oleh semua orang hampir setiap hari. Berbagai konten menarik di media sosial dapat menumbuhkan perasaan kebahagiaan pada remaja, situasi ini sering membuat remaja memiliki keinginan untuk terus mengakses media sosial, sehingga dapat mengakibatkan remaja mengalami Kecanduan Media Sosial [5]. Penggunaan media sosial di dunia saat ini telah mencapai sekitar 5,24 miliar pengguna pada Januari 2025. Indonesia adalah negara terbesar keempat dengan 217,53 juta pengguna [6]

Kecanduan media sosial adalah pecandu media sosial di mana seseorang mengalami kesulitan mengontrol keinginan untuk mengonsumsi media sosial secara berlebihan. Jadi itu ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan sosial. Fenomena ini sering membuat remaja memberikan informasi secara berlebihan (Too

Much Information) kepada pengguna lain, dan dapat menyebabkan perilaku yang dikenal dengan FOMO (Fear of Missing Out) atau sering diartikan sebagai takut kehilangan informasi baru. Sekarang ini, tak sedikit anak muda yang kecanduan dengan media sosial. Situs-situs ini bisa membangkitkan rasa senang yang memicu hasrat untuk terus bermain media sosial. Akibatnya, remaja jadi lebih mudah terkena dampak buruk seperti konten porno, orang jahat di internet, tindak kekerasan, serta penipuan data diri [7]. Terlalu sering menggunakan media sosial juga bisa memicu remaja membandingkan diri sexara tidak sehat, mengalami perundungan siber, hingga sulit tidur. Semua hal ini dapat berpotensi meningkatkan risiko depresi. Penelitian oleh [8] ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Tingkat kecanduan media sosial dan tingkat depresi pada remaja.

Sebuah studi yang dilakukan oleh [9] mengeksplorasi korelasi antara kecenderungan kecanduan media sosial dan kesejahteraan psikologis remaja di SMAN 1 Semarang. Temuan ini mengungkapkan hubungan negatif, menunjukkan bahwa kecenderungan yang lebih tinggi terhadap kecanduan media sosial terkait dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah di kalangan remaja. Meskipun penelitian ini membahas konsekuensi dari kecanduan media sosial, fokus utamanya adalah pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan daripada secara khusus memeriksa depresi. Meskipun demikian, mengingat meluasnya penggunaan media sosial di kalangan remaja dan potensi dampaknya terhadap kesehatan mental, bidang studi ini tetap sangat relevan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kecanduan media sosial global diproyeksikan mencapai 4,2 miliar pengguna, mencerminkan peningkatan 13,2% dibandingkan tahun sebelumnya [1]. Di Indonesia, kecanduan media sosial mempengaruhi sekitar 6,1% dari total populasi, yang diperkirakan mencapai 274,9 juta orang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh [8]), ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan media sosial dan tingkat depresi pada remaja. Hasil penelitian dijelaskan bahwa lebih dari separuh remaja yang mengalami kecanduan media sosial juga memiliki tingkat depresi sedang hingga tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan di kalangan remaja terhadap media sosial, semakin besar kemungkinan seorang remaja akan mengalami gejala depresi. Oleh karena itu, penelitian ini adalah dasar yang kuat untuk memahami lebih dalam mekanisme di balik Hubungan atau pengaruh kecanduan media sosial dan depresi pada remaja. Dengan penelitian ini, diharapkan yang dapat ditambahkan wawasan baru yang lebih spesifik tentang pengaruh kecanduan media sosial pada remaja tingkat depresi, serta berfungsi sebagai pijakan untuk upaya intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Namun, penelitian yang dilakukan pada sekolah-sekolah di kota-kota besar seperti Surabaya yang secara geografis merupakan kota metropolitan dengan kepadatan penduduk yang tinggi dan tekanan kehidupan yang kompleks, masih relatif minim. Kondisi lingkungan yang serba cepat, kompetitif, serta tingginya paparan media sosial di kalangan remaja menjadikan Surabaya sebagai lokasi yang relevan untuk mempelajari fenomena depresi, namun masih belum banyak penelitian tentang hal ini

Penelitian ini berupaya untuk memahami bagaimana kecanduan media sosial memengaruhi tingkat depresi pada remaja di SMA Maryam Surabaya. Diharapkan, hasil riset ini dapat memberi saran serta pemahaman bagi pihak sekolah dan orang tua terkait pengawasan penggunaan media sosial oleh siswa. Dengan demikian, efek buruk media sosial pada angka depresi remaja dapat diminimalkan. Berdasarkan tujuan tersebut, maka hipotesis penelitian pun disusun sebagai berikut:

Ho: Tidak ada efek yang signifikan antara kecanduan media sosial dan tingkat depresi pada remaja di SMA Maryam Surabaya.

H1: Ada pengaruh yang signifikan antara kecanduan media sosial dan tingkat depresi pada remaja di SMA Maryam Surabaya.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menyelidiki dampak kecanduan media sosial terhadap depresi di kalangan remaja di SMA Maryam Surabaya. Penelitian dilakukan dengan memanfaatkan instrumen kuantitatif untuk menganalisis sampel yang dipilih secara acak dan untuk menguji hipotesis yang diusulkan. Studi ini berfokus pada dua variabel utama: kecanduan media sosial sebagai variabel independen (X) dan depresi sebagai variabel dependen (Y). Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kecanduan media sosial secara signifikan mempengaruhi tingkat depresi yang dialami siswa SMA Maryam di Surabaya.

2. Populasi/sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mencakup seluruh siswa di SMA Maryam Surabaya yang berjumlah 100 orang. Oleh karena itu, dengan populasi yang relatif kecil, penelitian ini cocok untuk menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel di mana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa. [10] menjelaskan bahwa pengambilan sampel jenuh adalah teknik pengambilan sampel ketika populasinya relatif kecil atau kurang dari 100, sehingga semua anggota populasi diambil sampelnya. Teknik ini digunakan untuk membuat hasil penelitian lebih akurat dan dapat mencerminkan karakteristik populasi secara keseluruhan tanpa bias karena pemilihan sampel secara acak. Dengan memasukkan seluruh populasi sebagai sampel, diharapkan penelitian ini dapat memperoleh data yang lebih representatif tentang pengaruh kecanduan media sosial terhadap depresi pada remaja di SMA Maryam Surabaya. Ini juga memungkinkan analisis yang lebih menyeluruh tentang hubungan antara variabel yang sedang dipelajari.

3. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrumen pengukuran: Social Media Addiction Scale Student Form (SMAS-SF) dan Beck Depression Inventory-II (BDI-II). Kedua skala menggunakan format Likert, yang biasanya digunakan untuk menilai perilaku, sikap,

dan persepsi individu mengenai suatu fenomena sosial [11]. Skala Likert terdiri dari serangkaian pernyataan di mana responden mengungkapkan tingkat persetujuan mereka di lima kategori tanggapan: sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. SMAS-SF, dikembangkan oleh [12]), dirancang untuk menilai tingkat kecanduan media sosial di antara siswa dan mencakup beberapa dimensi: Toleransi Virtual (misalnya, merasa bersemangat untuk menggunakan media sosial), Komunikasi Virtual (misalnya, memilih untuk terlibat dengan media sosial bahkan di hadapan orang lain), Masalah Virtual (misalnya, mengabaikan tugas sekolah karena waktu yang berlebihan yang dihabiskan di media sosial), dan Informasi Virtual (misalnya, menggunakan media sosial sambil berjalan untuk tetap mendapat informasi terbaru dengan berita terbaru). Timbangan memiliki 29 pertanyaan yang dapat diakses di tautan (<https://bit.ly/3YjNFKS>). Skala Beck Depression Inventory-II (BDI-II) adalah skala adopsi dari penelitian [13] dengan nilai reliabilitas $r_{xx'} = 0,600$ yang terdiri dari aspek (emosi) Saya tidak merasa sedih, (kognitif) saya gagal lebih dari yang seharusnya, (motivasi) saya tidak berpikir tentang 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/4j0K3Gf>)

4. Prosedur Penelitian

Penelitian ini diawali dengan melakukan survei terhadap siswa di lingkungan sekolah untuk mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan kecanduan media sosial dan dampaknya terhadap tingkat depresi remaja. Langkah ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran awal sejauh mana penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental siswa. Setelah mengenali isu pokoknya, peneliti kemudian menerapkan aspek penting yang akan ditelaah. Mereka memilih ketagihan media sosial sebagai faktor yang memengaruhi, serta mengukur seberapa besar dampaknya pada depresi sebagai akibatnya. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan daftar pertanyaan yang tersusun rapi. Kuesioner ini memakai skala Likert untuk mengukur kedua aspek tersebut secara terukur dan apa adanya. Data yang terkumpul lantas dianalisis memakai metode regresi linier sederhana guna menguji kaitan antara kecanduan media sosial dan tingkat depresi pada remaja. Proses analisis dilakukan dengan menggunakan software JASP sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat dan dapat ditafsirkan secara objektif. Hasil analisis kemudian dibandingkan dengan teori dan temuan penelitian sebelumnya untuk memperkuat kesimpulan yang diperoleh.

5. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk meringkas profil dan pola responden di kedua variabel. Analisis korelasi digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara kecanduan media sosial dan depresi, diikuti dengan regresi linier sederhana untuk menentukan tingkat pengaruh kecanduan media sosial terhadap tingkat depresi remaja.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Penelitian ini dilakukan di SMA Maryam Surabaya. Penelitian dilakukan pada Maret 2025 melalui penyaluran skala kecanduan media sosial (SMAS-SF) dan skala depresi (BDI-II) kepada seluruh siswa di SMA Maryam Surabaya yang menjadi responden. Skala media sosial terdiri dari 29 item, sedangkan skala depresi terdiri dari 21 item. Sebelum uji hipotesis dilakukan, telah dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

1. Data Deskriptif

Data penelitian yang telah disebarluaskan dan dikumpulkan akan dianalisis untuk dapat melihat sebarannya. Langkah ini bertujuan untuk menentukan metode analisis data yang tepat. Berikut ini adalah hasil kategorisasi tingkat variabel kecanduan media sosial dan variabel depresi pada sampel penelitian. Berikut ini adalah hasil kategorisasi tingkat variabel kecanduan media sosial terhadap variabel depresi pada sampel penelitian

Tabel 1. kategorisasi setiap variabel

Variabel	Kategori	Skor Rentan	Frekuensi	Disajikan
Kecanduan Media Sosial		29,00-68,11	12	12%
	Rendah			
	Simpan	68,12-110,70	72	72%
	Tinggi	110,71-133,00	16	16%
	Jumlah		100	100%
Variabel	Kategori	Skor Rentan	Frekuensi	Disajikan
Depresi	Rendah	0,00-3,77	14	14%
	Simpan	3,78-30,14	69	69%
	Tinggi	30,15-53,00	17	17%
	Jumlah		100	100%

Data penelitian yang telah dikumpulkan dianalisis untuk memahami distribusinya. Langkah ini diambil untuk mengidentifikasi pendekatan analisis deskriptif, nilai rata-rata kecanduan media sosial pada partisipan tercatat adalah 89,41 dengan deviasi standar 21,286. Disisi lain, nilai rata-rata untuk skor depresi menurut Beck Depression Inventory (BDI) adalah 16,96 dengan deviasai standar 13,179.

Di samping itu, jangkauan nilai menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam intensitas ketergantungan pada media sosial serta tingkat di antara peserta penelitian. . Skor kecanduan media sosial berkisar antara 29 hingga 133, sedangkan skor depresi berkisar antara 0 hingga 53. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa responden memiliki tingkat kecanduan yang tinggi dan mengalami depresi berat, sementara yang lain memiliki tingkat kecanduan yang lebih rendah dan tidak mengalami gejala depresi.

Tabel 2. Tabel Deskriptif Statistik

<i>Statistik Deskriptif</i>		
	Kecan duan media sosial	Depre si
Berlak	100	100
Hilang	0	0
Berarti Std.	89.410	16.960
Penyi mpan gan	21.286	13.179
Minim um	29.000	0.000
Maksi mum	133.00 0	53.000

2. Tes Asumsi

Tahap selanjutnya adalah melakukan tes asumsi. Hasil pengujian asumsi normalitas melalui metode Shapiro-Wilk Test for Bivariat Normality disajikan pada Tabel 1. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Uji Shapiro-Wilk untuk Normalitas Bivariat, diperoleh nilai Shapiro-Wilk 0,985 dengan nilai p 0,340. Karena nilai-p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa data didistribusikan secara normal.

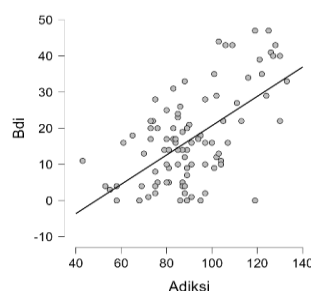
Tabel 3. Tes Normalitas

<i>Tes Shapiro-Wilk untuk Normalitas Bivariat</i>				
		Shapi ro- Wilk	p	
Kecan duan	- Dep resi	0.985	0.340	

Selanjutnya, dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah ada hubungan linier antara kecanduan media sosial dan depresi pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana tercantum dalam scatter plot menggunakan analisis regresi, diperoleh hasil

bahwa terdapat hubungan positif antara kecanduan dan depresi (BDI). Plot sebar menunjukkan pola distribusi data yang mengikuti garis regresi, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang, semakin tinggi tingkat depresi. Selain itu, pola distribusi data yang cenderung mengikuti garis regresi menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini cukup kuat. Terlepas dari adanya beberapa titik data yang berbeda, secara keseluruhan tren hubungan tetap positif linier.

Plot Regresi Parsial



Gambar 1. Uji Linearitas

3. Uji Hipotesis

Hasil analisis korelasi Pearson menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecanduan media sosial dan depresi pada remaja ($r = 0,615$, $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, semakin tinggi skor depresi. Dengan korelasi sedang hingga kuat, hasil ini mendukung hipotesis bahwa kecanduan media sosial dikaitkan dengan peningkatan depresi pada remaja.

Tabel 4. Uji Korelasi

<i>Korelasi Pearson</i>				
		R Pearson		p
Kecan duan	Depre si	0.615	***	< .001

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji statistik F menunjukkan signifikansi dengan $p < 0,001$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Kecanduan merupakan prediktor BDI yang signifikan. Nilai $F = 52,893$ dengan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa model regresi yang diterapkan dapat dikatakan signifikan secara statistik. Selain itu, nilai signifikansi $p < 0,05$ menegaskan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Kecanduan dan BDI. Dengan demikian, hasil ini memperkuat temuan bahwa Kecanduan memiliki pengaruh yang signifikan pada perubahan skor BDI, meskipun masih ada faktor lain yang berkontribusi pada variabilitas yang diamati.

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.

Tabel 5. Uji Regresi Linier Sederhana berdasarkan nilai F

ANOVA

Model		Jumlah Kuadrat	df	Rata-rata Persegi	F	p
M ₁	Regresi	5.559.146	1	5.559.146	52.893	< .001
	Sisa	9.879.594	94	105.102		
	Jumlah	15.438.740	95			

Catatan. M₁ termasuk Adiksi*Catatan.* Model intersep dihilangkan, karena tidak ada informasi yang berarti yang dapat ditampilkan.

Hasil uji

hipotesis menggunakan metode analisis regresi linier sederhana, disajikan pada Tabel 5 nilai R sebesar 0,600, menunjukkan korelasi antara variabel Kecanduan dan variabel BDI. Sementara itu, nilai R² 0,360 menunjukkan bahwa variabel Kecanduan berkontribusi 36% terhadap variabel BDI sebagai nilai penentu (0,360). Sebaliknya, 64% sisanya (0,640) dipengaruhi oleh faktor eksternal yang tidak termasuk dalam penelitian. Selain itu, perbandingan nilai RMSE menunjukkan bahwa model yang memasukkan variabel Kecanduan memiliki akurasi yang lebih baik (RMSE = 10,252) daripada model awal yang tidak memasukkan variabel (RMSE = 12,748).

Tabel 6. Uji Regresi Linier Sederhana dan Uji Korelasi*Ringkasan Model – Bdi*

Model	R	R ²	R ² Disesuaikan	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	12.748
M ₁	0.600	0.360	0.353	10.252

Catatan. M₁ termasuk Adiksi

Selanjutnya, hasil uji koefisien regresi linier sederhana ditunjukkan pada Tabel 7. Rumus persamaan uji regresi linier sederhana yang diperoleh adalah $Y=c+bx$, di mana c adalah nilai yang tidak terstandarisasi (intersepsi) dan b menunjukkan adanya banyak koefisien regresi.

$$Y=-19.832+0.406X$$

Dengan Y sebagai variabel BDI, X sebagai variabel Kecanduan, dan nilai c = -19,832 dan b = 0,406. Temuan persamaan regresi ini menunjukkan bahwa nilai BDI pada titik awal

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.

(tanpa pengaruh variabel Kecanduan) adalah -19,832, sedangkan peningkatan 1 unit Kecanduan akan menghasilkan peningkatan 0,406 unit dalam BDI. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat Kecanduan, semakin besar nilai BDI yang diamati. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan variabel Kecanduan berhubungan positif dengan peningkatan skor BDI, yang memperkuat hipotesis bahwa Kecanduan adalah prediktor BDI yang signifikan.

Tabel 7. Koefisien Uji Regresi Linier Sederhana

<i>Koefisien</i>						
Mod el		Tidak Standar	Kesala han Stand ar	Standar	t	p
M ₀	(Mencega t)	16.948	1.301		13.026	< .001
M ₁	(Mencega t)	-19.832	5.164		-3.840	< .001
	Kecandu an	0.406	0.056	0.600	7.273	< .001

Diskusi

Hasil analisis mengungkapkan hubungan yang signifikan dan positif antara kecanduan media sosial dan depresi di kalangan siswa SMA Maryam Surabaya, dengan koefisien korelasi 0,340. Nilai R 0,600 mencerminkan hubungan yang kuat antara tingkat kecanduan media sosial dan skor depresi seperti yang diukur oleh BDI. Selain itu, nilai R² 0,360 menunjukkan bahwa 36% dari varians depresi remaja dapat dikaitkan dengan kecanduan media sosial. Ini menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan yang lebih tinggi pada media sosial cenderung meningkatkan kemungkinan remaja mengalami gejala depresi.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menghubungkan penggunaan media sosial yang tinggi dengan penurunan kesehatan mental pada remaja. [14]) menemukan bahwa mahasiswa yang mendapat skor lebih tinggi pada skala kecanduan media sosial lebih mungkin mengalami gejala depresi ringan. Demikian pula, [15] menemukan sedikit korelasi negatif antara kecanduan media sosial dan kesejahteraan mental di antara siswa kelas dua belas. Meskipun asosiasi yang diidentifikasi dalam penelitian mereka lemah, tren keseluruhan konsisten dengan penelitian saat ini—yang menunjukkan bahwa peningkatan kecanduan media sosial dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi.

Sejumlah penelitian yang dilakukan di Indonesia memperkuat temuan ini. Misalnya, [8] menemukan bahwa lebih dari setengah remaja yang disurvei menunjukkan tingkat depresi dan kecanduan media sosial yang moderat. Demikian pula, penelitian oleh [16])

mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat kecanduan media sosial yang tinggi hampir tujuh kali lebih mungkin mengalami kesehatan mental yang buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kecanduan yang lebih rendah. Tinjauan literatur oleh [17] juga menekankan hubungan antara kecanduan media sosial dan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, terutama di masa pandemi COVID-19. Badan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan kecanduan, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental remaja. Namun demikian, penting untuk mengakui bahwa tidak semua penelitian telah melaporkan hubungan yang signifikan. Beberapa temuan menunjukkan bahwa variabel seperti dukungan keluarga dan komitmen agama dapat bertindak sebagai faktor perlindungan yang memengaruhi dampak kecanduan media sosial pada kesehatan mental.

Kecanduan media sosial di kalangan remaja memiliki aspek yang rumit dalam memengaruhi tingkat depresi. Ketika remaja terlampau tergantung pada media sosial, mereka lebih cenderung melakukan perbandingan negatif terhadap orang lain, merasa tidak berharga dibandingkan dengan apa yang mereka lihat di platform digital. Situasi ini semakin buruk dikarenakan adanya fenomena ketakutan akan ketinggalan yang menyebabkan kecemasan dan tekanan dari lingkungan sosial, karena mereka khawatir akan kehilangan informasi atau aktivitas teman-teman mereka. Selain itu, adanya ancaman bullying di dunia maya, dorongan untuk terlihat sempurna, dan hubungan sosial yang dangkal dalam dunia digital dapat mengganggu kesejahteraan mental remaja. Ketergantungan ini juga mencakup dampak negatif pada pola tidur dan memperburuk kualitas interaksi sosial di kehidupan nyata, yang kedua meningkat risiko timbulnya depresi. Dalam banyak situasi, hal ini menciptakan siklus psikologis yang buruk, dimana remaja yang mulai merasakan gejala depresi justru semakin menarik diri ke media sosial sebagai pelarian, sehingga semakin memperburuk kesehatan mental mereka.

Penelitian ini memberikan pemahaman yang berguna tentang pengaruh kecanduan media sosial terhadap depresi di kalangan remaja, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. 1. Ruang lingkup penelitian hanya melibatkan siswa di SMA Maryam Surabaya, sehingga hasil yang diperoleh tidak dapat mewakili populasi remaja di sekolah lain. 2. Jumlah responden dalam penelitian ini dibatasi hingga 100 siswa, yang mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan keragaman karakteristik remaja yang luas. 3. Data yang diperoleh melalui kuesioner dapat bias karena tergantung pada persepsi dan tingkat keterbukaan responden dalam menjawab pertanyaan. Faktor-faktor seperti pemahaman responden tentang pertanyaan atau kecenderungan untuk memberikan jawaban yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial dapat mempengaruhi validitas data.

KESIMPULAN

Temuan Fundamental : Hasil kajian data ini menunjukkan bahwa hipotesis tersebut didukung oleh temuan penelitian data ini, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara kecanduan media sosial dan tingkat depresi di kalangan siswa SMA Maryam Surabaya. Semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial yang dialami, maka semakin besar kemungkinan timbulnya gejala depresi. Oleh karena itu, para remaja disarankan untuk menggunakan media sosial secara bijaksana dengan mengelola waktu, memilih konten yang positif, dan berinteraksi langsung dengan orang lain. Aktivitas seperti berolahraga, membaca, atau berkarya seni dapat menjadi pilihan yang lebih sehat. Peran orang tua juga sangat penting dalam mendampingi, memberikan pendidikan, dan membangun komunikasi yang terbuka dengan anak-anak mereka.

Penelitian lebih lanjut sangat direkomendasikan untuk melibatkan kelompok yang lebih luas serta mencakup berbagai wilayah agar hasilnya menjadi lebih mewakili. Pendekatan tambahan seperti melakukan wawancara dan observasi juga patut dipertimbangkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Disamping itu, menyertakan variabel lain seperti dukungan sosial, dinamika keluarga, atau tekanan dari akademis bisa memberikan pandangan yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi depresi di kalangan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada pihak SMA Maryam Surabaya yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas sehingga proses penelitian dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para responden yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan data yang diperlukan. Selain itu, apresiasi setinggi-tingginya disampaikan kepada dosen pembimbing serta rekan-rekan yang telah memberikan masukan, saran, dan dukungan selama proses penulisan artikel ini.

REFERENSI (IEEE)

- [1] WHO, "Depresi," *Penyembuhan Dunia. Organ.*, 2020.
- [2] Kemenkes RI, "Laporan Nasional Riskesdas 2023. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan," *Kementeri. Kesehat. Republik Indones.* \, 2023.
- [3] WHO, "Kesehatan Mental Remaja," Organisasi Kesehatan Dunia.
- [4] SIAPA *Depresi Dan Gangguan Mental Umum Lainnya: Perkiraan Kesehatan Global*. Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia, 2017.
- [5] & R. Hartinah, S., Suharso, P., Umam, R., Syazali, M., Lestari, F., "Pengaruh Media Sosial Terhadap Motivasi Siswa Dalam Belajar," *Int. J. Eng. Adv. Technol.*, Vol. 8, No. 6, hlm. 734–737, 2019.
- [6] Pengguna Media Sosial Dan Statistik, "Jumlah Pengguna Iklan Media Sosial Di Indonesia 2019-2028," 2024.
- [7] A. Triastuti, S., Rahayu, P., & Wulandari, "Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak Dan Remaja," *Nanah. Kaji. Komun. Univ. Indones.*, 2017.
- [8] U. Suryani And V. Yazia, "Hubungan Antara Tingkat Kecanduan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada Remaja," *J. Psikol. Remaja*, Vol. 5, No. 1, hlm. 45–52, 2023.
- [9] A. Prawiedya And N. Qonitatin, "Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sman 1 Semarang," *J. Psikologis*, 2024.
- [10] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Edisi Ke-27)*. Bandung: Cv Alfabeta, 2021.
- [11] W. Budiaji, "Skala Likert Dan Pengolahannya Dalam Penelitian. Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan," Vol. 2, No. 2, Pp. 127–133, 2018.
- [12] C. Sahin, "Skala Kecanduan Media Sosial – Bentuk Siswa: Studi Keandalan Dan Validitas," 2018, Vol. 17, No. 1, hlm. 169–182.
- [13] R. Ginting, H., Nur, Z., Wahyuningsih, S. H., & Minayati, "Validitas Dan Reliabilitas Beck Depression Inventory-Ii (Bdi-Ii) Versi Bahasa Indonesia Sebagai Alat Skrining Gejala Depresi," *J. Psikol.*, Vol. 40, No. 2, hlm. 101–112, 2013.
- [14] A. C. Sujarwoto, S., Tampubolon, G., & Pierewan, "Kecanduan Media Sosial Dan Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19 Di Indonesia," *Int. J. Ment. Pecandu kesehatan.*, Vol. 19, No. 6, hlm. 2226–2247, 2021.
- [15] Y. Asa, P. E., Suparlan, S. R. M., & Tuwohingide, "Hubungan Antara Kecanduan Media Sosial Dan Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XII SMA N 1 Kawangkoan," *Int. J. Heal. Medi.*, Vol. 2, No. 1, hlm. 224–229., 2025, [Online]. Tersedia: <https://doi.org/10.62951/Ijhm.V2i1.229>
- [16] E. Ernawati, "Korelasi Waktu Layar Dengan Masalah Perilaku Pada Remaja," *J. Kebidanan Sci.*, Vol. 6, No. 2, hlm. 1498–1505, 2022, [Online]. Tersedia: <https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/download/1498/1195/>
- [17] & Rekan Murandari, DA, "Kecanduan Media Sosial Sebagai Mediator Hubungan Antara Ketakutan Covid-19 Dan Hasil Kesehatan Mental," *Depan. Psikiatri*, Vol. 12, No. 1, HLM. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg>, 2021.

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.