Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Dan Depresi pada Mahasiswa

Dewi Karlina*[1], Tridays Repelita[2], Alifa Azahra Khoerunnisa[3], Khaerannisa Hajarwati[4], Muhammad Rafly Nugraha[5]
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang
*e-mail: ps25.dewikarlina@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK
Perkembangan teknologi digital telah mendorong penggunaan media sosial menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi sering dikaitkan dengan berbagai konsekuensi psikologis, khususnya kecemasan dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi skala intensitas penggunaan media sosial, skala kecemasan, dan skala depresi yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan dan depresi mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa mengalami kecemasan dan depresi. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi digital dan pengelolaan waktu penggunaan media sosial agar kesejahteraan psikologis mahasiswa tetap terjaga.

Kata kunci : *intensitas media sosial; kecemasan; depresi; mahasiswa.*

ABSTRACT
The rapid development of digital technology has made social media an integral part of students' daily lives. High intensity of social media use is often associated with various psychological consequences, particularly anxiety and depression. This study aims to examine the effect of social media usage intensity on levels of anxiety and depression among university students. This research employed a quantitative method with a survey approach. The participants were active students of the Faculty of Psychology at Universitas Buana Perjuangan, selected through purposive sampling. Research instruments included a social media usage intensity scale, an anxiety scale, and a depression scale, all of which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results indicate that social media usage intensity has a significant effect on students' anxiety and depression levels. Higher intensity of social media use is associated with higher levels of anxiety and depression. These findings suggest that uncontrolled social media use may negatively affect students' mental health. Therefore, efforts to enhance digital literacy and promote healthier social media usage are essential to maintain students' psychological well-being.

Keywords **:** *social media intensity; anxiety; depression; university students*

PENDAHULUAN

Media sosial telah mengalami perkembangan pesat dan bertransformasi menjadi sarana utama bagi mahasiswa dalam berkomunikasi, memperoleh informasi, serta mengekspresikan diri. Kemudahan akses dan keberagaman fitur yang ditawarkan platform digital saat ini membuat mahasiswa menghabiskan waktu yang cukup besar untuk berinteraksi di berbagai ruang siber. Di satu sisi, media sosial memberikan manfaat nyata dalam menunjang aktivitas akademik dan sosial. Namun, di sisi lain, penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis penggunanya. Sebagai kelompok yang berada pada fase *emerging adulthood*, mahasiswa memiliki kerentanan psikologis yang tinggi karena sedang berada dalam masa transisi pencarian identitas sekaligus menghadapi tekanan akademik yang besar (Arnett, 2014).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan erat dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Paparan konten negatif, kecenderungan membandingkan diri secara terus-menerus dengan orang lain (*upward social comparison*), serta kebutuhan akan pengakuan sosial dapat memicu perasaan tidak aman dan tekanan psikologis yang mendalam (Twenge et al., 2018; Vogel et al., 2014). Mahasiswa, sebagai kelompok usia dewasa awal, berada pada fase perkembangan yang sangat rentan terhadap tekanan sosial di ruang digital. Ketika media sosial menjadi parameter utama kesuksesan sosial, kegagalan dalam mendapatkan validasi daring dapat memperburuk kondisi emosional mereka (Keles et al., 2020).

Penelitian terdahulu sebagian besar telah menyoroti hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis secara umum. Meski demikian, masih terdapat perbedaan hasil atau inkonsistensi terkait sejauh mana intensitas penggunaan media sosial secara spesifik memengaruhi kecemasan dan depresi secara bersamaan. Selain itu, penelitian yang mengambil konteks mahasiswa di Indonesia masih relatif terbatas (Pertiwi & Sitorus, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji secara simultan pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecemasan dan depresi pada mahasiswa dalam konteks lokal. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan gambaran yang lebih komprehensif untuk mendukung upaya kesehatan mental mahasiswa di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian ini adalah apakah intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan kausalitas dan pengaruh antar variabel secara statistik. Lokasi penelitian berfokus di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan, dengan subjek penelitian yang terdiri dari mahasiswa aktif dalam rentang usia dewasa awal, yaitu 18 hingga 25 tahun. Penentuan sampel dilakukan melalui teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling, yang menetapkan kriteria inklusi spesifik berupa penggunaan media sosial dengan durasi minimal dua jam per hari. Dengan teknik ini, diperoleh total responden sebanyak 120 orang yang dianggap representatif untuk menggambarkan fenomena penggunaan media sosial pada kelompok mahasiswa di lokasi tersebut.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data terdiri dari tiga skala psikologis yang terstruktur. Pertama, skala intensitas penggunaan media sosial yang dirancang untuk mengukur keterlibatan individu melalui parameter frekuensi, durasi, dan tingkat atensi terhadap platform digital. Kedua, skala kecemasan yang disusun berdasarkan indikator gejala psikis dan somatik yang dialami individu. Ketiga, skala depresi yang mengukur kondisi emosional melalui tiga domain utama, yakni aspek afektif, kognitif, dan perilaku. Sebelum disebarkan, seluruh instrumen dipastikan telah memenuhi standar validitas dan reliabilitas agar data yang diperoleh konsisten dan akurat.

Proses pengumpulan data dilakukan secara efisien melalui penyebaran kuesioner daring kepada para responden yang memenuhi kriteria. Setelah data terkumpul, tahap selanjutnya adalah melakukan analisis data menggunakan teknik regresi linier berganda. Penggunaan metode statistik ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap variabel kecemasan dan depresi, baik secara simultan maupun parsial. Seluruh tahapan pengolahan data statistik tersebut dioperasikan dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk menjamin presisi hasil analisis yang akan digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan analisis regresi linier berganda, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai Tolerance sebesar 0,812 dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1,231, yang berarti tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas. Uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, sehingga model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas.

Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Variabel Independen	B	Std.Error	Beta	t	Sig
(Konstanta)	12,487	2,115	-	5,902	0,000
Intensitas media Sosial	0,563	0,084	0,612	6,702	0,000

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara signifikan 0,563) mengindikasikan bahwa setiap peningkatan intensitas penggunaan media sosial akan diikuti oleh peningkatan kecemasan dan depresi.

Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,612	0,375	0,369	4,218

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,375. Artinya, intensitas penggunaan media sosial memberikan kontribusi sebesar 37,5% terhadap variasi tingkat kecemasan dan depresi mahasiswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Terdapat kecenderungan bahwa semakin tinggi durasi dan frekuensi mahasiswa berinteraksi di platform digital, semakin besar pula peluang munculnya gejala psikopatologi. Secara teoretis, fenomena ini dapat dijelaskan melalui mekanisme perbandingan sosial (social comparison), di mana individu sering kali terjebak dalam penilaian diri yang negatif setelah mengamati kehidupan terkurasi orang lain (Vogel et al., 2014). Selain itu, kondisi paparan informasi yang berlebihan (information overload) serta kebutuhan akan validasi sosial yang intens dalam interaksi daring turut memperburuk kondisi emosional pengguna.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Lin et al. (2016) serta Primack et al. (2017), yang menegaskan bahwa penggunaan media sosial secara masif berkaitan erat dengan peningkatan risiko gangguan psikologis pada kelompok dewasa muda. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian empiris secara simultan antara kecemasan dan depresi dalam konteks institusi pendidikan tinggi di Indonesia, yang hingga kini masih cukup terbatas dalam literatur nasional (Pertiwi & Sitorus, 2021). Dengan mengkaji kedua variabel ini secara bersamaan, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dampak lingkungan digital terhadap kesehatan mental mahasiswa secara lokal.

Ditinjau dari perspektif psikologi perkembangan, mahasiswa berada pada fase emerging adulthood yang ditandai dengan pencarian identitas dan kebutuhan akan penerimaan sosial (Arnett, 2014). Ketika media sosial menjadi sarana utama dalam pembentukan citra diri, tekanan psikologis akan lebih mudah muncul apabila individu tidak memiliki kontrol diri dan literasi digital yang memadai. Tanpa kemampuan menyaring informasi dan membatasi durasi penggunaan, mahasiswa berisiko mengalami tekanan emosional yang dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari maupun prestasi akademik mereka

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan secara simultan maupun parsial antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan linear positif, di mana peningkatan durasi serta frekuensi interaksi di platform digital berbanding lurus dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental. Hasil ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menjadi faktor risiko psikopatologi yang serius. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mulai mengelola konsumsi digital mereka secara lebih sehat dan sadar (*mindful*) guna menjaga kesejahteraan psikologis agar tetap optimal di tengah gempuran arus informasi digital yang masif.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan empiris bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang program intervensi yang tepat. Pihak universitas perlu mengembangkan program edukasi yang berfokus pada penguatan literasi digital dan manajemen kesehatan mental guna membekali mahasiswa dengan kemampuan proteksi diri di ruang siber. Di sisi lain, penelitian ini masih memiliki keterbatasan yang dapat dikembangkan pada studi mendatang. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel dengan mempertimbangkan faktor moderasi atau mediasi lain, seperti dukungan sosial (*social support*), kontrol diri (*self-control*), dan efikasi diri, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis mahasiswa dalam ekosistem digital.

DAFTAR PUSTAKA

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). *The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem*: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287–293.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: APA.

Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight-year longitudinal study. Computers in Human Behavior, 104, 106160.

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. Journal of Social and Clinical Psychology, 37(10), 751–768.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79–93.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311.

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. Depression and Anxiety, 33(4), 323–331.

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults. Journal of Affective Disorders, 226, 274–281.

Pertiwi, S. A., & Sitorus, J. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, *19*(2), 145–154.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. American Journal of Preventive Medicine, 53(1), 1–8.

Santrock, J. W. (2019). Life-span development (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms and suicide-related outcomes among U.S. adolescents after 2010. Clinical Psychological Science, 6(1), 3–17.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine well-being? A critical review. Current Directions in Psychological Science, 26(3), 207–213.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social medium-sized comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, *3*(4), 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047