

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KEJADIAN DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES PADA MAHASISWA UNIVERSITAS UDAYANA

Enny Erawati Situmorang, Putu Ayu Swandewi Astuti

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana,
Jalan P.B Sudirman, Kec. Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali 80234

ABSTRAK

Penggunaan media sosial sering dihubungkan dengan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa Universitas Udayana. Penelitian dilakukan dengan metode deskriptif observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *multistage sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui *google form* pada 21- 25 Juni 2024 dan diperoleh 161 responden. *Social Networking Time Use Scale* digunakan untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial dan *Depression Anxiety and Stress Scale 21* digunakan untuk mengetahui kejadian depresi, kecemasan, dan stres. Analisis dilakukan secara deskriptif dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil menunjukkan bahwa dari 161 mahasiswa, paling banyak menggunakan media sosial dengan intensitas sedang yaitu 60 orang (37,3%) dan intensitas tinggi yaitu 54 orang (33,5%) dengan penggunaan media sosial didominasi sebagai periode yang berhubungan dengan stres. Selanjutnya, ditemukan kejadian depresi (54,7%), kecemasan (73,3%), dan stres (54,7%). Terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian depresi, kecemasan, dan stres (*p value* <0,05). Melalui temuan ini, Universitas Udayana diharapkan dapat menerapkan program skrining kesehatan mental, edukasi penggunaan media sosial yang sehat, persiapan konselor, dan keterlibatan dosen pembimbing untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci : Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dewasa Awal, Depresi, Kecemasan, Stres.

ABSTRACT

*Social media use is often associated with mental health issues such as depression, anxiety, and stress. The purpose research was to examine the association intensity of social media use on the level of depression, anxiety, and stress in Udayana University students. The research used an observational design with a cross-sectional approach. The sampling technique was multistage sampling. Data was collected by google form on June 21-25, 2024 with 161 respondents. Social Networking Time Use Scale was used to measure the intensity of social media use and Depression Anxiety and Stress Scale 21 was used to assess the level of depression, anxiety, and stress. Analysis was made by using descriptive and bivariate with chi-square test. The research indicated that of the 161 students most used social media with moderate intensity 60 people (37,3%) and high intensity 54 people (33,5%) with the use of social media dominated as a period related to stress. Additionally, depression (54,7%), anxiety (73,3%), and stress (54,7%) were found. The analysis confirmed a significant association the intensity of social media use on level of depression, anxiety, and stress (*p-value* <0.05). These findings, Udayana University is encouraged to implement mental health screenings, promote healthy social media usage, enhance counsellors, and involve supervisors to support student's well-being.*

Keywords: Intensity of Social Media Use, Early Adults, Depression, Anxiety, Stress.

PENDAHULUAN

Gangguan mental merupakan salah satu masalah kesehatan global yang memengaruhi sejumlah besar orang di seluruh dunia. Gangguan mental menjadi 1 dari 6 penyebab utama kondisi disabilitas global sebesar 15,6% *Year Lived with Disability* dan 1 dari 10 penyebab

utama beban penyakit global sebesar 5,1% *Disability Adjusted Life Year* (WHO, 2022). Lebih dari 970 juta jiwa atau 1 dari 8 orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental dengan depresi (28,9%) dan kecemasan (31%) sebagai gangguan yang paling umum terjadi (WHO, 2022b). Sementara itu, *World Health Organization*

(2018) juga menyatakan bahwa stres juga memiliki prevalensi yang tinggi yaitu mencapai ≥ 350 juta penduduk dunia (Ambarwati et al., 2017).

Di Indonesia, 1 dari 5 penduduk (20%) masyarakat Indonesia berpotensi mengalami gangguan mental (Kemenkes, 2021). Hasil Riskesdas (2018) menyatakan adanya peningkatan gangguan mental jika dibandingkan dengan Riskesdas (2013) yaitu 9,8% dengan prevalensi tertinggi berada pada individu berusia 15-24 tahun (6,2%) atau mencapai ≥ 19 juta (Riskesdas, 2018). Selain itu, SKI (2023) juga melaporkan bahwa prevalensi depresi paling tinggi berada pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 2%, diikuti dengan kelompok lansia sebesar 1,9% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres tidak hanya memengaruhi kualitas hidup juga sering dikaitkan dengan tindakan menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri (Rachmawati, 2020). Berdasarkan BRIN (2023), sekitar 90% kasus bunuh diri dikaitkan sebagai akibat dari gangguan mental seperti depresi, kecemasan, stres, dan perundungan. SKI (2023) juga mengungkapkan bahwa terdapat 60% kasus bunuh diri terjadi pada usia 15-24 tahun, dengan penyebab utama berupa gangguan mental, seperti depresi (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Tingginya kasus gangguan mental, seperti depresi pada usia 15-24 tahun tidak terlepas dari karakter individu pada fase tersebut, yakni berada pada masa perkembangan dinamis baik fisik, mental, emosional, dan sosial (Rahmy Hafifatul Auliya & Muslimahayati, 2021).

Usia 15-24 tahun termasuk dalam rentangan usia dewasa awal. Lebih tepatnya, Arnett (2000) menjelaskan bahwa usia dewasa awal adalah usia 18-25 tahun. Usia ini sering disebut sebagai tahap perkembangan identitas (*emerging adulthood*) yang ditandai dengan karakteristik eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus diri, dan perasaan transisi antara masa remaja dan dewasa. Selain itu, salah satu karakteristik penting dari kelompok usia ini adalah tingginya keterpaparan terhadap penggunaan media sosial (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Dalam kehidupan dewasa awal saat ini, media sosial telah muncul sebagai *trend* dan menjadi komponen yang tidak dapat dipisahkan (Cahyano, 2016). Laporan *Indonesia Social Media Penetration Indonesia 2017-2026*, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial akan terus mengalami peningkatan hingga tahun 2026, terutama di kalangan dewasa awal (18-25 tahun) (Statista, 2023). Hal ini juga didukung oleh data dari *We Are Social and Hootsuite* per Januari 2023 bahwa usia 18-24 tahun merupakan pengguna media sosial yang paling tertinggi yaitu mencapai 53,44 juta jiwa (We Are Social, 2023).

Media sosial menjadi salah satu alat utama komunikasi, hiburan, sumber informasi dan lain sebagainya. Namun, penggunaan media sosial sering kali dihubungkan dengan masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres (Natalia et al., 2023). Sebagaimana yang dijelaskan oleh Agus Iryadi et al. (2023), bahwa salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kesehatan

mental adalah media sosial, yang dapat menimbulkan masalah seperti stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, adanya kemudahan akses yang diberikan oleh media sosial, membuat seorang dewasa awal dapat dengan mudah mengakses informasi, memperluas relasi, berbagi pengalaman, mengekspresikan diri, dan validasi sosial (Cahyano, 2016; RSPH, 2017). Namun, kemudahan akses yang diberikan oleh media sosial dapat membuat penggunaannya betah berlama-lama di media sosial (Cahyano, 2016).

Berbagai fitur di media sosial juga memungkinkan penggunaannya dengan mudah mengunggah konten serta saling berlomba menunjukkan eksistensi tanpa memikirkan batasan ruang privasi (Izzati, 2017). Hal tersebut dapat mengakibatkan kecenderungan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain, yang mengakibatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan mendorong beberapa individu untuk melakukan *cyberbullying* dan berujung menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti depresi (Izzati, 2017; Uhlir, 2016). Kondisi ini semakin diperburuk dengan fakta bahwa banyak dewasa awal menggunakan media sosial sebagai pelarian dari permasalahan yang dihadapi di kehidupan nyata, dan tanpa sadar hal ini menyebabkan banyak dewasa awal menggunakan media sosial secara berlebihan (Bagas, 2021). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kurangnya interaksi dengan dunia nyata, hiper konektivitas, terancamnya kerahasiaan pribadi, perundungan, yang menyebabkan gangguan mental seperti depresi, cemas, stres, risiko bunuh diri, dan gangguan

mental lainnya (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Banyak penelitian telah mengkaji terkait hubungan antara penggunaan media sosial dengan stres, kecemasan, dan depresi. Misalnya, survei #StatusOfMind dari *Royal Society of Public Health* terhadap 1.479 kelompok usia 14-24 tahun di London. Survei tersebut mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial berdampak negatif terhadap masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, perundungan, dan *Fear of Missing Out* hingga 70% (RSPH, 2017). Selain itu, RSPH juga mengemukakan bahwa media sosial lebih adiktif dari pada rokok maupun alkohol, karena sekarang begitu mengakar dan terikat dalam kehidupan seorang dewasa awal sehingga tidak mungkin untuk diabaikan (RSPH, 2017).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih subjek kalangan dewasa awal pada mahasiswa di Universitas Udayana. Sebelumnya telah terdapat penelitian terdahulu di Universitas Udayana, tepatnya di Program Studi Kedokteran oleh Wijayanti & Diniari (2016). Hasil temuannya menyatakan bahwa terdapat 54% mahasiswa Program Studi Kedokteran mengalami kecemasan akibat tingginya durasi penggunaan media sosial.

Bagi seorang mahasiswa, tidak jarang ditemukan adanya kombinasi stresor dari kegiatan aktivitas akademik serta paparan media sosial yang menimbulkan depresi, kecemasan, dan stres. Selain itu, mahasiswa juga dikenal dengan lingkungan akademis dengan tekanan tinggi yang membuat mahasiswa lebih rentan untuk mengalami kejadian

depresi, kecemasan, dan stres (Wijayanti & Diniari, 2016). Dengan kondisi ini, besar kemungkinan adanya berbagai kombinasi pemicu stres yang ditemui pada mahasiswa yang meningkatkan risiko mengalami stres, kecemasan, maupun depresi, dan salah satunya adalah penggunaan media sosial. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan kajian lebih lanjut terkait hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa Universitas Udayana.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional*. Populasinya adalah mahasiswa Universitas Udayana. Sampel dipilih menggunakan kriteria sampel yang telah memenuhi syarat yaitu, mahasiswa aktif S-1, berusia 18-25 tahun, menggunakan *Handphone* (*Android/IOS*), memiliki minimal 1 akun media sosial dan aktif menggunakannya. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *multistage sampling* melalui pemilihan fakultas dan program studi. Sampel individu pada program studi terpilih dihitung dengan *proportional to size* yang selanjutnya diambil secara *convenience*. Data dalam penelitian merupakan data primer yang

langsung diambil dari responden. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner *online* yang akan diisi oleh sampel secara mandiri (*self admnister*) melalui *google form*. *Social Networking Time Use Scale* digunakan untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial dan *Depression Anxiety and Stress Scale 21* untuk mengetahui tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Pengumpulan data dilaksanakan pada 21-25 Juni 2024 dan diperoleh sebanyak 161 responden. Terdapat analisis deskriptif untuk menggambarkan sosiodemografi. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan sosiodemografi dan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian depresi, kecemasan, dan stres dengan menggunakan *Chi-Square*. Penelitian ini telah dinyatakan layak oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/RSUP Sanglah No.1606/UN14.2.2.VII.14/LT/2024.

HASIL

Gambaran sosiodemografi, intensitas penggunaan media sosial dan kejadian depresi, kecemasan, dan stres dianalisis menggunakan frekuensi dan persentase. Hasil secara rinci disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Sosiodemografi, Penggunaan Jenis Media Sosial, Intensitas Penggunaan Media Sosial, dan Kejadian Depresi, Kecemasan dan Stres

Karakteristik	Frekuensi (n=161)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	103	64
Laki-laki	58	36

Karakteristik	Frekuensi (n=161)	Persentase (%)
Umur Responden		
Mean ± Std. Dev	20,70±1,037	
Min – Max	18-23	
≤ 20 tahun	65	40,4
> 20 tahun	96	59,6
Fakultas		
Sosial dan Humaniora	87	54
Sains dan Teknologi	74	46
Program Studi		
Manajemen	32	19,9
Ekonomi Pembangunan	26	16,1
Pendidikan Dokter	25	15,5
Sastra Inggris	19	11,8
Teknik Elektro	17	10,6
Teknologi Informasi	16	9,9
Kesehatan Masyarakat	16	9,9
Sastra Jepang	10	6,2
Jenis Media Sosial Yang Digunakan (*Bisa menjawab lebih dari 1 pilihan)		
Media Jejaring Sosial (Whatsapp, Facebook, Instagram, Tiktok, Line, X (Twitter) dan lain sebagainya)	161	100
Media Berbagi (Youtube, Flickr, Photo bucket/Snapfish)	97	60
Jurnal Online (<i>Micro-blogging</i>)	26	16
Media Wiki (Wiki atau Ensiklopedi)	13	8
Blog (<i>Wordpress</i> atau <i>Blogspot</i>)	10	6
Penanda Sosial (Delicious.com, LintasMe StumbleUpon.com, Digg.com dan Reddit.com)	9	5,5
Platform Media Sosial Yang Paling Sering Digunakan		
Instagram	73	45,3
Tiktok	38	23,6
Whatsapp	24	14,9
X (Twitter)	15	9,3
Youtube	7	4,3
Line	2	1,2
Facebook	2	1,2
Intensitas Penggunaan Media Sosial		
Rendah	25	15,5
Sedang	60	37,7
Tinggi	54	33,5

Karakteristik	Frekuensi (n=161)	Persentase (%)
Depresi		
Sangat tinggi	22	13,7
Normal	73	45,3
Ringan	27	16,8
Sedang	34	21,1
Berat	12	7,5
Sangat berat	15	9,3
Kecemasan		
Normal	43	26,7
Ringan	20	12,4
Sedang	40	24,8
Berat	22	13,7
Sangat berat	36	22,4
Stres		
Normal	73	45,3
Ringan	29	18
Sedang	30	18,6
Berat	17	10,6
Sangat berat	12	7,5

Sosiodemografi

Lebih dari setengah (59,6%) responden berusia > 20 tahun. Selain itu, sebagian besar berjenis kelamin perempuan (64%) dan berasal dari fakultas Sosial dan Humaniora (54%) dengan Manajemen sebagai program studi dengan jumlah responden terbanyak (19,9%). Seluruh responden (100%) menggunakan media jejaring sosial dengan Instagram sebagai platform media sosial yang paling sering digunakan (45,3%).

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial dengan persentase tertinggi berada pada intensitas sedang (37,3%). Sebaliknya, persentase terendah adalah intensitas sangat tinggi (13,7%).

Kejadian Depresi, Kecemasan, dan Stres

Terdapat 5 dari 10 mahasiswa mengalami depresi dan stres (54,7%). Sementara itu, terdapat 7 dari 10 mengalami kecemasan (73,3%).

Tabel 2. Komponen Intensitas Penggunaan Media Sosial

Keterangan	Mean (95% CI)	Median
Relaksasi dan waktu luang	7,02 (6,71 – 7,33)	6,89
Periode terkait dengan akademik	6,41 (6,09 – 6,72)	6,33
Penggunaan terkait dengan tempat umum	4,75 (4,39 – 5,11)	4,20

Keterangan	Mean (95% CI)	Median
Periode yang berhubungan dengan stres Motivasi	7,99 (7,58 – 8,40)	8,80
penggunaan	7,31 (6,94 – 7,69)	7,50

Berdasarkan *Social Networking Time Use Scale*, responden dalam penelitian ini menggunakan media sosial yang didominasi sebagai bentuk periode yang berhubungan dengan stres (8,8).

Tabel 3. Gambaran Gejala Depresi, Kecemasan dan Stres

No.	Pernyataan (n=161)	Tidak pernah n (%)	Kadang- kadang n (%)	Sering n (%)	Sangat sering n (%)
Depresi					
1.	Saya tidak dapat merasakan hal positif dari suatu kejadian	72 (44,7)	66 (41)	18 (11,2)	5 (3,1)
2.	Saya merasa sulit untuk melakukan suatu kegiatan	48 (29,8)	82 (50,9)	21 (13)	10 (6,2)
3.	Saya merasa bahwa saya tidak memiliki apapun yang bisa saya harapkan	60 (37,3)	55 (34,2)	26 (16,1)	20 (12,4)
4.	Saya merasa rendah diri dan depresi	72 (44,7)	58 (36)	19 (11,8)	12 (7,5)
5.	Saya tidak antusias untuk melakukan apapun	51 (31,7)	68 (42,2)	29 (18)	13 (8,1)
6.	Saya merasa tidak berharga	84 (52,2)	43 (26,7)	18 (11,2)	16 (9,9)
7.	Saya merasa hidup ini tidak ada artinya	94 (58,4)	42 (26,1)	11 (6,8)	14 (8,7)
Kecemasan					
1.	Saya merasakan mulut saya kering	44 (27,3)	65 (40,4)	29 (18)	23 (14,3)
2.	Saya merasa mengalami gangguan dalam bernafas (nafas yang tertalu cepat, sesak nafas kerana tidak adanya tenaga fisik)	101 (62,7)	43 (26,7)	13 (8,1)	4 (2,5)
3.	Saya mengalami tremor (misalnya tremor di tangan)	76 (47,2)	55 (34,2)	23 (14,3)	7 (4,3)
4.	Saya khawatir akan kondisi yang bisa membuat saya panik dan memperlakukan diri sendiri	27 (16,8)	51 (31,7)	43 (26,7)	40 (24,8)
5.	Saya merasa mudah panik	43 (26,7)	58 (36)	33 (20,5)	27 (16,8)
6.	Saya menyadari adanya ketidakwajaran aktivitas jantung saya (jantung berdebar-debar atau bahkan detak jantung tidak terasa)	93 (7,8)	47 (29,2)	15 (9,9)	5 (3,1)
7.	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	73 (45,3)	53 (32,9)	23 (14,3)	12 (7,5)
Stres					
1.	Saya merasa sulit untuk menenangkan diri	23 (14,3)	96 (59,6)	27 (16,8)	15 (9,3)
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan pada situasi	47 (29,2)	65 (40,4)	34 (21,1)	15 (9,3)
3.	Saya merasa menggunakan energi saya secara berlebihan	42 (26,1)	64 (39,8)	34 (21,1)	21 (13)
4.	Saya merasa diri saya mudah merasa gelisah	36 (22,4)	66 (41)	35 (21,7)	24 (14,9)
5.	Sulit bagi saya untuk merasa rileks	41 (25,5)	83 (51,6)	24 (14,9)	13 (8,1)

No.	Pernyataan (n=161)	Tidak pernah n (%)	Kadang- kadang n (%)	Sering n (%)	Sangat sering n (%)
6.	Saya merasa sulit mentolerir hal-hal yang mengganggu konsentrasi saya	33 (20,5)	69 (42,9)	40 (24,8)	19 (11,8)
7.	Saya merasa mudah tersinggung	39 (24,2)	75 (46,6)	26 (16,1)	21 (13)

Dalam kondisi depresi, sekitar 20%-28,5% responden melaporkan sering hingga sangat sering mengalami gejala pada hampir semua item depresi, kecuali Item “Saya tidak dapat merasakan hal positif dari suatu kejadian” (14,3%). Sementara dalam kondisi kecemasan, lebih dari setengah responden (51,5%) melaporkan sering hingga sangat sering mengalami gejala stres pada item “Saya khawatir akan kondisi yang bisa membuat

saya panik dan mempermalukan diri sendiri”. Terkait stres, terdapat 26,1%-36,6% responden melaporkan sering hingga sangat sering mengalami gejala pada semua item stres, dengan persentase tertinggi ditemukan pada item “Saya merasa diri saya mudah merasa gelisah” dan “Saya merasa sulit mentolerir hal-hal yang mengganggu konsentrasi saya” (36,6%).

Tabel 4. Analisis Hubungan Sosiodemografi dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Depresi, Kecemasan, dan Stres

Variabel	Derajat Keparahan Depresi, Kecemasan dan Stres			
	Normal n (%)	Ringan- Sedang n (%)	Berat-Sangat berat n (%)	<i>p</i> <i>value</i>
Depresi				
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	25 (43,1)	22 (37,9)	11 (19)	0,835
Perempuan	48 (46,6)	39 (37,9)	16 (15,5)	
Umur				
≤ 20 tahun	29 (44,6)	24 (36,9)	12 (18,5)	0,893
> 20 tahun	44 (45,8)	37 (38,5)	15 (15,6)	
Fakultas				
Sosial dan Humaniora	34 (39,1)	39 (44,8)	14 (16,1)	0,129
Sains dan Teknologi	39 (52,7)	22 (29,7)	13 (17,6)	
Penggunaan Media Sosial				
Intensitas rendah-sedang	41 (48,2)	37 (43,5)	7 (8,2)	0,008*
Intensitas tinggi-sangat tinggi	32 (42,1)	24 (31,6)	20 (26,3)	
Kecemasan				
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	15 (25,9)	28 (48,3)	15 (25,9)	0,062
Perempuan	28 (27,5)	32 (31,1)	43 (41,7)	
Umur				
≤ 20 tahun	18 (22,7)	24 (36,9)	23 (35,4)	0,973

Variabel	Derajat Keparahan Depresi, Kecemasan dan Stres			
	Normal n (%)	Ringan- Sedang n (%)	Berat-Sangat berat n (%)	<i>p value</i>
> 20 tahun	25 (26)	36 (37,5)	35 (36,5)	
Fakultas				
Sosial dan Humaniora	20 (23)	35 (40,2)	32 (36,8)	0,484
Sains dan Teknologi	20 (31,1)	25 (33,8)	26 (35,1)	
Penggunaan Media Sosial				
Intensitas rendah-sedang	28 (32,9)	34 (40)	23 (27,1)	0,03*
Intensitas tinggi-sangat tinggi	15 (19,7)	26 (28,3)	35 (46,1)	
Stres				
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	31 (53,4)	21 (36,2)	6 (10,3)	0,118
Perempuan	42 (40,8)	38 (36,9)	23 (22,3)	
Umur				
≤ 20 tahun	29 (44,6)	22 (33,8)	14 (21,5)	0,607
> 20 tahun	44 (45,8)	37 (38,5)	15 (15,6)	
Fakultas				
Sosial dan Humaniora	35 (40,2)	35 (40,2)	17 (19,5)	0,368
Sains dan Teknologi	38 (51,4)	24 (32,4)	12 (16,2)	
Penggunaan Media Sosial				
Intensitas rendah-sedang	47 (55,3)	32 (37,6)	6 (7,1)	0,001*
Intensitas tinggi-sangat tinggi	26 (34,2)	27 (35,5)	23 (30,3)	

Keterangan: *, Bermakna secara statistik ($p < 0,05$)

Berdasarkan Tabel 4. ditemukan bahwa tidak ada perbedaan distribusi proporsi yang signifikan antara sosiodemografi jenis kelamin dan usia terhadap depresi, kecemasan, dan stres. Sedangkan pada fakultas, dapat dilihat bahwa fakultas Sosial dan Humaniora memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami depresi (60,9%), kecemasan (77%), dan stres (59,7%). Namun, sosiodemografi tersebut tidak ditemukan hubungan terhadap depresi, kecemasan maupun stres ($p \text{ value} > 0,05$). Sementara, pada intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat depresi (26,3%), kecemasan (46,1%), dan stres (30,3%). Secara statistik

juga ditemukan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kejadian depresi, kecemasan, dan stres ($p \text{ value} < 0,05$).

DISKUSI

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial di Universitas Udayana paling banyak menggunakan media sosial pada intensitas sedang hingga tinggi. Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu di Universitas Sebelas Maret dan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (Triandini & Kurniasari, 2021; Purnomo et al., 2023). Hasil temuan ini memiliki perbedaan pada studi oleh Marhaen di Universitas Tarumanegara dan Soliha di Universitas

Diponegoro (Marhaen, 2023; Soliha, 2015). Perbedaan hasil penelitian dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perbedaan demografi penelitian. *Pew Research Center* oleh Smith & Monica (2018), bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak hanya ditentukan oleh preferensi individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh akses yang dimungkinkan oleh faktor-faktor sosial, ekonomi, dan demografi dari populasi yang diteliti.

Dalam penggunaan media sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa Universitas Udayana menggunakan jenis media sosial, yaitu media jejaring sosial dengan instagram sebagai platform media sosial yang paling sering digunakan. Hasil ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Trikindini & Kurniasari (2021) dan Gunawan et al. (2021). Dari banyaknya platform media sosial, mahasiswa di berbagai penelitian dapat dikatakan lebih sering menggunakan instagram. Instagram dikenal sebagai platform yang sangat visual (Sheldon & Bryant, 2016). Visualisasi ini memungkinkan pengguna untuk mengekspresikan diri secara kreatif dan personal, sesuai dengan kebutuhan mereka untuk identitas sosial di era digital. Selain itu, instagram menyediakan berbagai fitur interaktif seperti *Stories*, *Direct Messages*, dan komentar yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan teman dan komunitas secara lebih intens dan *real-time* dan membuat instagram lebih multifungsi dibandingkan platform lain (Alhabash & Ma, 2017).

Selanjutnya, penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Universitas Udayana didominasi sebagai bentuk periode yang berhubungan dengan stres. Penggunaan media sosial dalam bentuk periode yang berhubungan dengan stres bagi mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor. Mahasiswa dikenal sebagai seorang dewasa awal yang seringkali menghadapi tekanan akademik, pribadi dan masalah sosial yang tinggi (Atziza, 2015). Sebagaimana hasil penelitian oleh TFI *Student Community Binus University* yang mengemukakan bahwa dalam lingkungan akademik, seorang individu cenderung menerima tekanan dari berbagai sumber, seperti jadwal kuliah yang padat, ujian, tugas, dan ekspektasi diri sendiri, sehingga menyebabkan mahasiswa mencari cara untuk mencari pelarian dengan penggunaan media sosial (TFI, 2023) sebagai mekanisme *coping stress* (Meier & Reinecke, 2021).

Kejadian Depresi, Kecemasan dan Stres

Secara emosional, gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres adalah tiga hal yang saling memengaruhi satu sama lain. Misalnya, stres dapat memicu atau memperburuk kecemasan dan kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat berkontribusi pada perkembangan depresi (Pijar Psikologi, 2023). Seorang yang mengalami depresi umumnya ditandai dengan adanya perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat, dan gangguan dalam fungsi sehari-hari (American Psychiatric Association, 2013). Sementara itu,

kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman, atau kekhawatiran akan suatu hal yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan gugup, cemas dan gelisah akan suatu hal yang belum atau bahkan tidak pasti (*Generalized Anxiety Disorder*) (DeMartini et al., 2019). Selanjutnya dengan stres, seseorang yang mengalami stres umumnya diakibatkan oleh ketidakseimbangan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan/tekanan lingkungan maupun ketidakmampuan beradaptasi dengan baik terhadap kondisi sekitar (*stressor*) (Chris, 2018; WHO, 2023).

Merujuk pada hasil penelitian, prevalensi gangguan mental depresi, kecemasan, dan stres di Universitas Udayana menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Terdapat 5 dari 10 mahasiswa Universitas Udayana mengalami depresi. Dilihat dari analisis distribusi jawaban terkait item depresi, gejala yang sering hingga sangat sering dialami oleh mahasiswa Universitas Udayana adalah perasaan bahwa tidak ada yang dapat diharapkan dalam diri, kehilangan antusiasme untuk melakukan aktivitas, dan merasa tidak berharga. Gejala ini tentu saja tidak hanya sekadar gejala emosional, tetapi juga memiliki dampak yang mendalam pada kualitas hidup (Gunawan et al., 2021). Ibrahim et al. (2013) menekankan bahwa perasaan tidak berharga atau putus asa di kalangan individu dewasa awal, seperti mahasiswa, berkaitan erat dengan peningkatan risiko depresi yang dapat mengganggu fungsi sosial dan akademik. Penelitian oleh Stallman (2010) juga menunjukkan bahwa perasaan tidak berharga dapat

memperparah dan menghambat kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan tekanan akademik. Lebih lanjut, perasaan bahwa hidup tidak ada yang dapat diharapkan dalam diri, sebagaimana dijelaskan oleh Kleiman & Beaver (2013)) dapat meningkatkan risiko perilaku destruktif, termasuk perilaku bunuh diri.

Dalam kondisi kecemasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 7 dari 10 mahasiswa Universitas Udayana mengalami kecemasan. Dilihat dari analisis distribusi jawaban terkait item kecemasan, gejala yang sering hingga sangat sering dialami oleh mahasiswa Universitas Udayana adalah mengalami kekhawatiran yang berlebihan tentang situasi yang dapat memicu panik dan memperlakukan diri sendiri, merasa mudah panik, serta mengalami mulut kering. Rasa khawatir yang berlebihan dan panik berhubungan erat dengan gangguan kecemasan umum (*Generalized Anxiety Disorder*) yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kualitas hidup. Ardiansyah et al. (2021) dalam buku kesehatan mental menjelaskan bahwa gejala seperti rasa khawatir berlebihan dan panik merupakan indikator utama dari gangguan kecemasan, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan masalah serius dalam kesehatan mental. Lebih lanjut, penelitian oleh Bandelow et al. (2017) menunjukkan bahwa kecemasan yang berlebihan sering kali menyebabkan gangguan fisik seperti mulut kering, yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan kesehatan fisik. Gejala-gejala ini menunjukkan adanya respons tubuh terhadap kecemasan yang

berkepanjangan, yang memerlukan perhatian medis dan psikologis (WHO, 2022a).

Selanjutnya, dalam kondisi stres, terdapat 5 dari 10 mahasiswa Universitas Udayana mengalami kejadian stres. Berdasarkan distribusi jawaban terkait 7 item stres, gejala yang sering hingga sangat sering dirasakan oleh mahasiswa Universitas Udayana adalah merasa gelisah, menggunakan energi secara berlebihan, dan kesulitan untuk mentolerir hal-hal yang mengganggu konsentrasi. Individu yang sering merasa gelisah, lelah secara emosional, dan sulit untuk mentolerir hal-hal yang mengganggu konsentrasi cenderung lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Ardiansyah et al., 2021). Energi yang terkuras akibat stres berlebihan dapat mengurangi produktivitas (Reddy et al., 2018). Sementara itu, mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mentolerir hal-hal yang mengganggu konsentrasi cenderung menunjukkan respons emosional yang lebih intens terhadap gangguan kecil (Ridha, 2024). Gangguan seperti perubahan tugas yang tidak diantisipasi dapat membuat mahasiswa mudah terganggu, sehingga menghambat fokus pada aktivitas akademik. Kondisi ini meningkatkan frustrasi, kelelahan mental, dan penurunan produktivitas mahasiswa (Reddy et al., 2018; Beiter et al., 2015).

Hubungan Sociodemografi dengan Kejadian Depresi, Kecemasan dan Stres

Sociodemografi seperti usia, jenis kelamin, dan fakultas tidak memiliki hubungan dengan kejadian depresi,

kecemasan, dan stres. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa sociodemografi seperti usia dan jenis kelamin tidak selalu memiliki hubungan terhadap prevalensi gangguan mental (Beiter et al., 2015). Selain itu, (Ribeiro et al. (2018) juga menemukan bahwa faktor seperti fakultas atau jurusan akademik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan dan stres.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan dan Stres

Media sosial menjadi salah satu alat utama komunikasi, hiburan, serta sumber informasi. Namun, peningkatan intensitas penggunaan media sosial sering kali dihubungkan dengan masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan stres (Natalia et al., 2023). Sebagaimana yang dijelaskan oleh Agus Iryadi et al. (2023), bahwa media sosial merupakan salah satu sumber yang dapat memengaruhi kesehatan mental termasuk depresi, kecemasan maupun stres.

Dalam penelitian ini, diketahui bahwa bentuk komponen penggunaan media sosial pada mahasiswa Universitas Udayana didominasi sebagai bentuk periode yang berhubungan dengan stres. Relevansi penggunaan media sosial selama periode stres menjadi semakin jelas, mengingat tingkat stres di kalangan mahasiswa juga terukur tinggi. Beberapa studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang melaporkan tingkat stres lebih tinggi juga lebih aktif menggunakan media sosial sebagai bentuk *coping*, sehingga menciptakan siklus dimana penggunaan media sosial dapat berfungsi sebagai

pelarian sementara dari stres, mengingat platform ini menawarkan akses cepat ke hiburan dan dukungan psikologis virtual (Gentzler et al., 2011). Meskipun demikian, pada awalnya media sosial mungkin meredakan rasa stres, tetapi efek jangka panjangnya dapat berbeda-beda tergantung pada cara penggunaannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial sebagai bentuk yang berhubungan dengan stres dapat bersifat paradoks. Alih-alih meredakan stres atau kecemasan, paparan terus-menerus terhadap konten media sosial justru dapat memperburuk kondisi mental (Primack et al., 2017). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial saat stres sering dijadikan mekanisme *coping* yang tidak sehat, seperti *scrolling* tanpa henti atau membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental (Bányai et al., 2017; Khrismadani et al., 2022).

Dalam, penelitian ini menemukan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media menunjukkan hubungan yang signifikan antara depresi, kecemasan, dan stres di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi hingga sangat tinggi cenderung mengalami gejala kesehatan mental yang lebih buruk dibandingkan dengan yang menggunakan media sosial secara rendah hingga sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Budury et al. (2019) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan signifikan dengan kejadian depresi, kecemasan, dan stres.

Penelitian oleh Haand & Shuwang (2020) di Khost, Afghanistan juga mendukung temuan ini, dimana semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat depresi dan kecemasan (Haand & Shuwang, 2020; Soumokil Mailoa et al., 2022).

Sebuah penelitian Bányai et al. (2017), mengemukakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan gejala depresi. Cahyani (2023) juga menemukan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat meningkatkan gejala kecemasan, terutama karena keterlibatan dalam proses perbandingan sosial dan *Fear of Missing Out*. Perbandingan sosial di media sosial semakin memperburuk perasaan cemas ketika seseorang merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut (Yana et al., 2024; Swari & Tobing, 2024).

Seseorang yang menggunakan media sosial secara berlebihan juga cenderung merasa tertekan untuk selalu mengikuti *trend* terkini atau membandingkan diri mereka dengan teman-teman yang tampak lebih berhasil atau bahagia di platform media sosial (Yana et al., 2024). Hal ini dapat memicu perasaan cemas, tidak percaya diri, bahkan depresi. Penelitian oleh Abdullah & Puspita Dewi (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk perasaan cemas dan ketidakpastian, terutama jika pengguna merasa tertekan untuk mempertahankan citra positif atau mendapatkan validasi dari orang lain (Kesuma & Kalifia, 2024). Media sosial berpotensi menimbulkan rasa iri atau

kecemburuan sosial yang dapat meningkatkan kecemasan (Marhaen, 2023). Contohnya, ketika seorang mahasiswa melihat rekannya mengunggah momen kelulusan sidang skripsi atau wisuda, sementara dirinya masih belum mencapainya, hal ini dapat menyebabkan kecemasan karena merasa tertinggal dibandingkan orang lain yang dilihat di media sosial. Namun, hal ini juga sangat bergantung pada tingkat kepercayaan diri dan mekanisme *coping* yang dimiliki oleh pengguna media sosial tersebut. Jika memiliki mekanisme coping yang baik, maka perasaan iri atau kecemburuan sosial terhadap orang lain tidak akan muncul (Wijayanti & Diniari, 2016).

Tidak hanya itu, Primack et al. (2017) menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Dimana penggunaan media sosial yang berlebihan sangat dikaitkan dengan kelelahan mental dan beban emosional (Khriomadani et al., 2022; Reddy et al., 2018). Adanya tekanan untuk terus-menerus memperbarui status, merespons pesan, dan berinteraksi di platform digital dapat menguras energi mental dan mengurangi kemampuan individu untuk mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari (Robinson & Smith, 2024; Bright et al., 2015). Fenomena ini dikenal sebagai *social media fatigue*, yaitu pengguna merasa terbebani oleh kewajiban sosial yang muncul dari interaksi *online*, yang pada akhirnya mengarah pada penurunan kesehatan mental (Bright et al., 2015). Penelitian oleh Dhir et al. (2018) juga menunjukkan bahwa *social media fatigue*

dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kelelahan emosional, terutama ketika individu merasa terpaksa untuk terus aktif secara sosial di dunia maya tanpa jeda.

Implikasi Penelitian

Penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif pada kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Oleh karenanya, diperlukan upaya penanganan dan pencegahan yang komprehensif. Pihak Universitas Udayana diharapkan mengambil langkah pencegahan untuk menanggulangi krisis kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Salah satunya adalah pelaksanaan skrining kesehatan mental (Auerbach et al., 2018) serta memberikan edukasi terkait penggunaan media sosial yang sehat seperti penerapan *social media detox*. Skrining kesehatan mental dapat dilakukan pada masa awal perkuliahan dan secara berkala setiap tahunnya untuk mendeteksi dini gejala gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres (Stallman, 2010). Keterlibatan Dosen Pembimbing Akademik juga memainkan peran penting dalam mengidentifikasi gejala awal masalah kesehatan mental, memberikan dukungan, serta merujuk mahasiswa ke layanan yang tepat (Gulliver et al., 2019), sehingga memungkinkan intervensi lebih awal berdasarkan hasil skrining (Yusoff et al., 2013). Pendekatan ini tidak hanya menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesejahteraan mental, tetapi menyediakan data untuk memantau kesehatan mental mahasiswa dan

menyesuaikan bentuk dukungan yang diperlukan (Saleh et al., 2017).

Optimalisasi penanganan masalah kesehatan mental juga dapat diwujudkan melalui penguatan layanan konseling di lingkungan universitas dan dukungan manajemen stres. Intervensi berupa konseling, pelatihan keterampilan pemecahan masalah, dan teknik relaksasi fisik dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah kesehatan mental (Stallman, 2010; Beiter et al., 2015). Universitas Udayana dapat mengembangkan kebijakan strategis terkait penyediaan layanan konselor mahasiswa, sebagaimana diuraikan oleh Kepala Biro Kemahasiswaan Universitas Udayana (BAKH Universitas Udayana, 2019) dan implementasi penanganan kesehatan mental di beberapa universitas lain (Khoiriyah, 2021). Selain itu, sebagai bagian dari Program Kampus Sehat, Universitas Udayana juga memiliki peran strategis dalam menyediakan pelatihan keterampilan manajemen stres, serta penyediaan fasilitas olahraga untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah kesehatan mental secara lebih efektif (Universitas Udayana, 2023).

Selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan sistem monitoring kesehatan mental yang dapat diimplementasikan melalui sistem akademik yang sudah tersedia, seperti IMISSU (*Integrated Management Information System the Strategic of Udayana*), sebagai langkah awal melakukan *screening* kesehatan mental yang kedepannya dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai upaya preventif.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa Universitas Udayana.

SARAN

Penelitian ini hanya menilai intensitas penggunaan media sosial secara umum tanpa melihat materi (konten) dan respon terhadap media sosial yang diakses. Oleh karena itu, dianjurkan untuk menilai hal tersebut dalam penelitian selanjutnya untuk mendapatkan data yang lebih menggambarkan populasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. & Puspita Dewi, E.M. (2023). Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Citra Tubuh Remaja Laki-Laki Pada Pengguna Media Sosial Di Kota Makassar. *Indonesian Counseling And Psychology*. 3 (2). P.P. 88.
- Agus Iryadi, Chika Afiana Adriani, Naira Salwa Qabila Pertiwi, Ririn Rahmawati & Zahgrina Dewi (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Eksekusi : Jurnal Ilmu Hukum Dan Administrasi Negara*. 2 (1). P.Pp. 71–78.
- Alhabash, S. & Ma, M. (2017). A Tale Of Four Platforms: Motivations And Uses Of Facebook, Twitter, Instagram, And Snapchat Among

- College Students? *Social Media + Society*. 3 (1). P.P. 205630511769154.
- Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S. & Astuti, R.T. (2017). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders*. American Psychiatric Association.
- Ardiansyah, S., Tribakti, I., Yunike, S., Febriani, I., Saripah, E., Bagus, G., Zakiyah, K., Muji, I.K., Egy, R., Putra, S., Kurnia, H., Narulita, S., Juwariah, T. & Akhriansyah, M. (2021). *Kesehatan Mental*. [Online]. Available From: Www.Globaleksekutifteknologi.Co.Id.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*. 55 (5). P.Pp. 469–480.
- Atziza, R. (2015). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stres Dalam Pendidikan Kedokteran*.
- Auerbach, R.P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D.D., Green, J.G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M.K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N.A., Stein, D.J., Vilagut, G., Zaslavsky, A.M. & Kessler, R.C. (2018). Who World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence And Distribution Of Mental Disorders. *Journal Of Abnormal Psychology*. 127 (7). P.Pp. 623–638.
- Bagas, M.A.D. (2021). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Kenakalan Siswa Sman 3 Tualang*. Pekanbaru: Universitas Islam Riau.
- BAKH Universitas Udayana (2019). *Pentingnya Konseling Bagi Mahasiswa, Biro Kemahasiswaan Unud Gelar Sosialisasi*.
- Bandelow, B., Michaelis, S. & Wedekind, D. (2017). Treatment Of Anxiety Disorders. *Dialogues In Clinical Neuroscience*. 19 (2). P.Pp. 93–107.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M.D., Andreassen, C.S. & Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results From A Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *Plos One*. 12 (1). P.P. E0169839.
- Beiter, R., Nash, R., Mccrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. & Sammut, S. (2015). The Prevalence And Correlates Of Depression, Anxiety, And Stress In A Sample Of College Students. *Journal Of Affective Disorders*. 173. P.Pp. 90–96.
- Bright, L.F., Kleiser, S.B. & Grau, S.L. (2015). Too Much Facebook? An Exploratory Examination Of Social Media Fatigue. *Computers In Human Behavior*. 44. P.Pp. 148–155.
- BRIN (2023). Brin - Siapkan Kesehatan Mental Remaja Untuk Hadapi Bonus Demografi. *Humas Brin*. [Online]. Available From: <https://Www.Brin.Go.Id/News/116806/Siapkan-Kesehatan-Mental-Remaja-Untuk-Hadapi-Bonus-Demografi>. [Accessed: 31 January 2024].
- Budury, S., Fitriasaki, A. & Khamida (2019). *Penggunaan Media Sosial*

- Terhadap Kejadian Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa. *Bmj*. [Online]. 6. P.Pp. 205–208. Available From: <https://doi.org/10.36376/Bmj.V6i2>.
- Cahyani, R.O. (2023). *Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Social Comparison Pada Mahasiswa Pengguna Instagram*.
- Cahyano, A.S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia. *Publiciana*. [Online]. 9 (1). Available From: <https://journal.unita.ac.id/index.php/Publiciana/Article/View/79>. [Accessed: 2 February 2024].
- Chris, A. (2018). *Perbedaan Tingkat Stres, Kecemasan, Dan Depresi Pada Mahasiswa Preklinik Dan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara*.
- Demartini, J., Patel, G. & Fancher, T.L. (2019). Generalized Anxiety Disorder. *Annals Of Internal Medicine*. 170 (7). P.P. Itc49.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P. & Chen, S. (2018). Online Social Media Fatigue And Psychological Wellbeing—A Study Of Compulsive Use, Fear Of Missing Out, Fatigue, Anxiety And Depression. *International Journal Of Information Management*. 40. P.Pp. 141–152.
- Gentzler, A.L., Oberhauser, A.M., Westerman, D. & Nadorff, D.K. (2011). College Students' Use Of Electronic Communication With Parents: Links To Loneliness, Attachment, And Relationship Quality. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. 14 (1–2). P.Pp. 71–74.
- Gulliver, A., Farrer, L., Bennett, K. & Griffiths, K.M. (2019). University Staff Mental Health Literacy, Stigma And Their Experience Of Students With Mental Health Problems. *Journal Of Further And Higher Education*. 43 (3). P.Pp. 434–442.
- Gunawan, H., Anggraeni, I. & Nurrachmawati, A. (2021). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19*. [Online]. 12. P.Pp. 282–295. Available From: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/Preventif>.
- Haand, R. & Shuwang, Z. (2020). The Relationship Between Social Media Addiction And Depression: A Quantitative Study Among University Students In Khost, Afghanistan. *International Journal Of Adolescence And Youth*. 25 (1). P.Pp. 780–786.
- Hasana, W.P. (2023). *Gambaran Depresi, Kecemasan, Dan Stres Di Kalangan Mahasiswa S1 Universitas Indonesia Tahun 2022*. Pusat Infoemasi Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Ibrahim, A.K., Kelly, S.J., Adams, C.E. & Glazebrook, C. (2013). A Systematic Review Of Studies Of Depression Prevalence In University Students. *Journal Of Psychiatric Research*. 47 (3). P.Pp. 391–400.
- Izzati, A.N. (2017). *Skripsi Hubungan Kecanduan Media Sosial Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di Sman 2 Surabaya*. [Online]. Available From: <https://repository.unair.ac.id/58753>

- /2/Fkp.%20n.%2072-17%20izz%20h.Pdf. [Accessed: 1 February 2024].
- Kemenkes (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia – Sehat Negeriku*.
- Kesuma, F.I.M. & Kalifia, A.D. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Anxiety Pada Remaja : Sebuah Analisis Dengan Rapidminer. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. [Online]. 1 (3). P.Pp. 177–181. Available From: <https://doi.org/10.62017/Merdeka>.
- Khoiriyah, S.T. (2021). *Pentingnya Peran Konselor Sebaya Dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa*. [Online]. Available From: <https://kemahasiswaan.stekom.ac.id/Berita/Pentingnya-Peran-Konselor-Sebaya-Dalam-Menjaga-Kesehatan-Mental-Mahasiswa>. [Accessed: 30 September 2024].
- Khrismadani, P.H., Sawitri, N.K.A. & Nurhesti, P.O.Y. (2022). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*. 10 (2). P.P. 166.
- Kleiman, E.M. & Beaver, J.K. (2013). A Meaningful Life Is Worth Living: Meaning In Life As A Suicide Resiliency Factor. *Psychiatry Research*. 210 (3). P.Pp. 934–939.
- Marhaen, T.R. (2023). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fk Untar*.
- Meier, A. & Reinecke, L. (2021). Computer-Mediated Communication, Social Media, And Mental Health: A Conceptual And Empirical Meta-Review. *Communication Research*. 48 (8). P.Pp. 1182–1209.
- Natalia, C., Andang Ides, S., Widani, N.L., Tinggi, S., Kesehatan, I. & Carolus, S. (2023). *Tingginya Intensitas Penggunaan Media Sosial Dapat Berakibat Depresi Pada Remaja*.
- Pijar Psikologi (2023). *Ketika Depresi Dan Kecemasan Menyerang Bersamaan*. 2023. Pijar Psikologi.
- Primack, B.A., Shensa, A., Escobar-Viera, C.G., Barrett, E.L., Sidani, J.E., Colditz, J.B. & James, A.E. (2017). Use Of Multiple Social Media Platforms And Symptoms Of Depression And Anxiety: A Nationally-Representative Study Among U.S. Young Adults. *Computers In Human Behavior*. 69. P.Pp. 1–9.
- Purnomo, C.W., Oktaviyanti, T. & Hastami, Y. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial Dengan Durasi Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Kedokteran. *Plexus Medical Journal*. 2 (2). P.Pp. 65–69.
- Rachmawati, A.A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja*. 2020. Environmental Geography Student Association.
- Radyani, A.M. (2022). *Gambaran Stres, Kecemasan, Depresi, Kesepian Beserta Faktor-Faktor Yang Berkaitan Pada Mahasiswa Indonesia Di Universitas Dalam Negeri Dan Luar Negeri Selama Pandemi Covid-19*. Universitas Indonesia.
- Rahmy Hafifatul Auliya & Muslimahayati (2021). *Depresi Dan Kecemasan Remaja*

- Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam.*
- Reddy, K.J., Menon, K.R. & Thattil, A. (2018). Academic Stress And Its Sources Among University Students. *Biomedical And Pharmacology Journal*. 11 (1). P.Pp. 531–537.
- Ribeiro, Í.J.S., Pereira, R., Freire, I. V., De Oliveira, B.G., Casotti, C.A. & Boery, E.N. (2018). Stress And Quality Of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Professions Education*. 4 (2). P.Pp. 70–77
- Ridha, M. (2024). *Apa Itu Overwhelmed Dalam Psikologi Dan Cara Mengatasinya Saat Menjadi Mahasiswa Baru*.
- Riskesdas (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. [Online]. Available From: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/hasil-riskesdas-2018_1274.pdf. [Accessed: 28 January 2024].
- Robinson, L. & Smith, M. (2024). *The Mental Health Benefits Of Exercise*. [Online]. Available From: <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/social-media-and-mental-health>. [Accessed: 3 September 2024].
- RSPH (2017). *Social Media And Young People's Mental Health And Wellbeing*.
- Saleh, D., Camart, N. & Romo, L. (2017). Predictors Of Stress In College Students. *Frontiers In Psychology*. 8.
- Sheldon, P. & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives For Its Use And Relationship To Narcissism And Contextual Age. *Computers In Human Behavior*. 58. P.Pp. 89–97.
- Smith, A. & Monica, A. (2018). *Social Media Use In*. [Online]. Pew Research Center. Available From: www.pewresearch.org.
- Soliha, S.F. (2015). *Silvia Fardila Soliha, Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial*.
- Soumokil Mailoa, E.O., Hermanto, Y.P. & Hindradjat, J. (2022). *Orang Tua Sebagai Supporting System: Penanganan Anak Remaja Yang Mengalami Depresi*. [Online]. Available From: <https://jurnal.sttekumene.ac.id>.
- Stallman, H.M. (2010). Psychological Distress In University Students: A Comparison With General Population Data. *Australian Psychologist*. 45 (4). P.Pp. 249–257.
- Statista (2023). *Indonesia Social Media Penetration 2017-2026*. [Online]. Available From: <https://www.statista.com/statistics/486480/mobile-messaging-user-reach-indonesia/>. [Accessed: 16 September 2024].
- Survei Kesehatan Indonesia (2023). *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (Ski)*.
- Swari, N.K.E.P. & Tobing, D.H. (2024). Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. [Online]. 10 (7). P.Pp. 853–863. Available From: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800>.

- TFI (2023). *Depresi Pada Mahasiswa: Menangani Tekanan Akademik Dan Kesehatan Mental*. [Online]. 2023. Available From: <https://Student-Activity.Binus.Ac.Id/Tfi/2023/11/Depresi-Pada-Mahasiswa-Menangani-Tekanan-Akademik-Dan-Kesehatan-Mental/>. [Accessed: 7 February 2024].
- Trikandini, A. & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Umkt. *Borneo Student Research*. [Online]. 3 (1). Available From: <https://Journals.Umkt.Ac.Id/Index.Php/Bsr/Article/View/2492/1045>. [Accessed: 31 January 2024].
- Uhlir, J.L. (2016). *Social Comparison And Self-Presentation On Social Media As Predictors Of Depressive Symptoms*. [Online]. Available From: http://Scholarship.Claremont.Edu/Scripps_Theses/756.
- Universitas Udayana (2023). *Kembangkan Program Kampus Sehat Di Tingkat Fakultas, Fk Unud Kunjungi Fk Uns*.
- We Are Social (2023). *Digital 2023 - We Are Social Indonesia*. [Online]. Available From: <https://Wearesocial.Com/Id/Blog/2023/01/Digital-2023/>. [Accessed: 30 January 2024].
- WHO (2022a). *Mental Disorders*.
- WHO (2023). *Stress*. [Online]. 2023. Available From: https://Www.Who.Int/News-Room/Questions-And-Answers/Item/Stress/?Gclid=Cjwkcaiaq4kubha6eiwarmaw1aklarl4dzrxalleosxcra3vxi8lzokbv6yjjxhucvbwg8gtscjbboc77aqavd_Bwe. [Accessed: 5 February 2024].
- WHO (2022b). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health For All*. [Online]. Available From: <https://Www.Who.Int/Publications/I/Item/9789240049338>. [Accessed: 27 January 2024].
- Wijayanti, I.G.A. & Diniari, N.K.S. (2016). *Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar Bali*.
- Yana, A., Rudhani, G.H., Habiba, L.U., Lubis, C.N.S., Zaidan, A., Ramadhan, R. & Harahap, N. (2024). *Persepsi Mahasiswa Terhadap Hubungan Media Sosial Dan Depresi (Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi Uin Sumatera Utara Stambuk 2020 -2023*. 1 (3). P.Pp. 184–188.
- Yusoff, M.S.B., Abdul Rahim, A.F., Baba, A.A., Ismail, S.B., Mat Pa, M.N. & Esa, A.R. (2013). Prevalence And Associated Factors Of Stress, Anxiety And Depression Among Prospective Medical Students. *Asian Journal Of Psychiatry*. 6 (2). P.Pp. 128–133.