

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA
SOSIAL DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA DI
SMKS NUURUL MUTTAQIIN CISURUPAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Ujian Akhir Pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Institut Kesehatan Karsa Husada
Garut

SALMA MEILANI

NIM : KHGC22050



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
INSTITUT KESEHATAN KARSA HUSADA GARUT
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN
PERBAIKAN SKRIPSI**

**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA
REMAJA DI SMKS NUURUL MUTTAQIIN
CISURUPAN**

NAMA : SALMA MEILANI

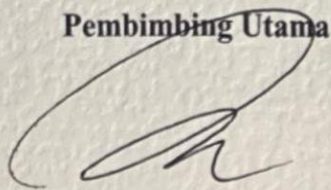
NIM : KHGC22050

Menyatakan bahwa mahasiswa di atas telah melaksanakan sidang dan perbaikan skripsi

Garut, Agustus 2026

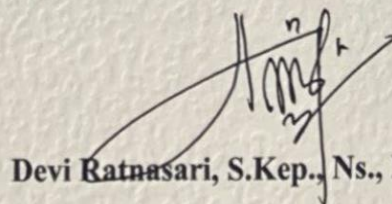
Menyetujui,

Pembimbing Utama



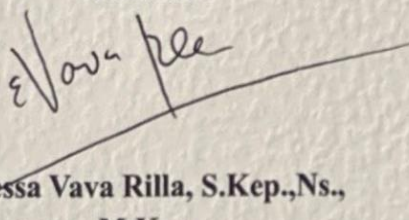
Elang M Atoilah, S.Sos., M.Kes

Pembimbing Pendamping



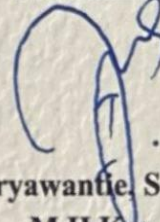
Devi Ratnasari, S.Kep., Ns., M.Kep

Penelaah I



**Eldessa Vava Rilla, S.Kep., Ns.,
M.Kep**

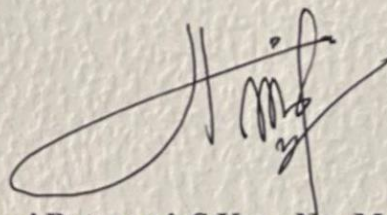
Penelaah II



**Tanti Suryawantie, S.Kep., Ns.,
M.H.Kes**

Mengetahui,

Ka. Prodi S1 Keperawatan



Devi Ratnasari, S.Kep., Ns., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA DI SMKS NUURUL
MUTTAQIIN CISURUPAN**

Dipersiapkan dan Disusun Oleh

**SALMA MEILANI
KHGC22050**

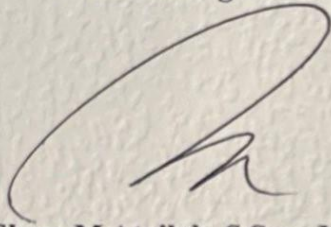
SKRIPSI

Skripsi ini telah disidangkan dihadapan Tim Penguji
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Garut, Agustus 2026

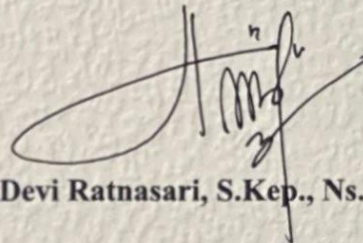
Menyetujui,

Pembimbing Utama



Elang M Atoilah, S.Sos., M.Kes

Pembimbing Pendamping

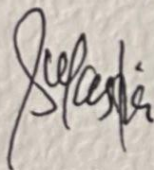


Devi Ratnasari, S.Kep., Ns., M.Kep

Tugas akhir ini telah diterima dan disahkan sebagai salah satu persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

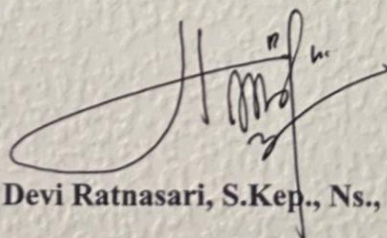
Mengetahui,

**Dekan Fakultas
Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan**



Sulastini, S.Kep., Ns., M.Kep

**Ketua
Program Studi S1 Keperawatan**



Devi Ratnasari, S.Kep., Ns., M.Kep

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya ini, adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik S.Kep, baik dari Institut Karsa Husada Garut..
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Institut Karsa Husada Garut.

Garut, Agustus 2026
Yang membuat pernyataan

(Salma Meilani)
KHGC22050

ABSTRAK

Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Depresi pada Remaja di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan

Salma Meilani

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan remaja, namun penggunaannya yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, termasuk meningkatkan risiko depresi. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Garut menunjukkan bahwa Kecamatan Cisurupan memiliki angka depresi remaja tertinggi, sedangkan observasi awal di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan menunjukkan tingginya intensitas penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja kelas XI di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi berjumlah 212 siswa kelas XI dengan sampel 68 responden yang dipilih menggunakan rumus Slovin dan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) dan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9), kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (52,9%) memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori sedang dan sebagian besar (51,5%) mengalami depresi ringan. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $r = 0,254$ dengan $p\text{-value} = 0,037$ ($p < 0,10$), yang menunjukkan hubungan positif signifikan dengan kekuatan korelasi lemah. Disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi kecenderungan depresi pada remaja, meskipun dipengaruhi pula oleh faktor lain. Remaja diharapkan lebih bijak menggunakan media sosial, sedangkan sekolah perlu meningkatkan literasi digital dan layanan konseling kesehatan mental.

Kata Kunci: *Depresi, Intensitas, Media Sosial, Remaja.*

ABSTRACT

The Relationship between The Intensity of Social Media Use and The Level Of Depression Among Adolescents at Smks Nuurul Muttaqiin Cisurupan

Salma Meilani

Social media has become an integral part of adolescents' daily lives; however, excessive use may negatively affect mental health, including increasing the risk of depression. Data from the Garut Regency Health Office indicate that Cisurupan Subdistrict has the highest rate of adolescent depression, while preliminary observations at SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan revealed a high intensity of social media use among students. This study aimed to determine the relationship between the intensity of social media use and depression levels among eleventh-grade students at SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan. This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The population consisted of 212 eleventh-grade students, with a sample of 68 respondents selected using the Slovin formula and a purposive sampling technique. Data were collected using the Social Networking Time Use Scale (SONTUS) and the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), then analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed that most respondents (52.9%) had a moderate level of social media use, while the majority (51.5%) experienced mild depression. The Spearman Rank correlation test yielded a correlation coefficient of $r = 0.254$ with a $p\text{-value} = 0.037$ ($p < 0.10$), indicating a significant positive relationship with a weak correlation. It was concluded that higher social media use intensity was associated with a greater tendency toward depression among adolescents, although other factors also contributed. Adolescents are encouraged to use social media more wisely, and schools should strengthen digital literacy education and mental health counseling services.

Keywords: *Depression, Intensity, Social Media, Adolescents*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT berkat rahmat, hidayah, dan karunianya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Di SMKS Nuurul Muttaqin Cisurupan”** Shalawat serta salam semoga tercurah limpahkan kepada junjungan kita semua yakni Nabi Muhammad Shalallahu'alaihi wa sallam, tidak lupa kepada keluarganya, para sahabatnya dan sampai kepada kita semua selaku umatnya, Aamiin.

Skripsi pada penelitian ini dibuat untuk memenuhi syarat guna mencapai gelar sarjana keperawatan di Institut Kesehatan Karsa Husada Garut. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Selain itu juga, dalam penulisan hasil penelitian ini terdapat beberapa hambatan dan kesulitan yang ditemukan. Namun atas bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikannya dengan tepat waktu. Maka dari itu, bersama ini pula dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Hadiat, MA., selaku Ketua Pembina Yayasan Dharma Husada Insani Garut.
2. Bapak Drs. H. Suryadi, S.E, M.Si, selaku Ketua Pengurus Yayasan Dharma Husada Garut.
3. Bapak Dr. Iwan Wahyudi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Institut Karsa Husada Garut.
4. Ibu Sulastini, S.Kep, Ns., M.Kep, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Institut Karsa Husada Garut.
5. Ibu Devi Ratnasari, S.Kep, Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Institut Karsa Husada Garut dan Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan

bimbingan, arahan, serta saran kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Elang M Atoilah, S.Sos., M.Kes selaku Pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, serta saran kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
7. Kepada seluruh Dosen serta Staff Institut Karsa Husada Garut yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang bermanfaat serta motivasi selama penulisan mengikuti pendidikan.
8. Bapak Eldessa Vava Rilla, S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku penelaah I dalam sidang seminar hasil penelitian ini yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, kritik dan saran yang membangun sehingga skripsi ini dapat disusun dengan baik.
9. Ibu Tanti Suryawantie, S.Kep.,Ners.,M.H.Kes, selaku penelaah II dalam sidang seminar hasil penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta saran yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
10. Kepada cinta pertama dan pintu surgaku, Bapak H. Iyong dan almarhumah Ibu Hj. Halimah. Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga, kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah tercinta. Untuk almarhumah Ibu, terima kasih atas kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang semasa hidupnya tak pernah putus dan hingga kini tetap menjadi kekuatan dalam setiap langkah penulis. Untuk Bapak, terima kasih atas segala dukungan, kerja keras, dan cinta yang selalu mengiringi perjuangan penulis sampai saat ini. Terima kasih telah mengusahakan segalanya demi anak bungsunya ini agar dapat menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Penulis percaya bahwa usaha dan doa dari Ibu semasa hidupnya serta doa Bapak hingga kini menjadi penuntun dalam melewati setiap masa sulit. Semoga almarhumah Ibu mendapatkan tempat terbaik di sisi-Nya, dan semoga Bapak senantiasa diberikan kesehatan, umur yang panjang, serta kebahagiaan, karena kehadiran kalian selalu menjadi bagian penting dalam setiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.

11. Kepada keluarga tercinta, khususnya kakak-kakak saya dalam kebersamaan kami sebagai 8 bersaudara (a Yana, teh Yani, a Yadi, teh Lia, teh Rina, teh Nipah, dan a Mamet), saya mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya atas segala doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti. Kehadiran kalian bukan hanya sebagai keluarga, tetapi juga sebagai sumber kekuatan, semangat, dan tempat berbagi dalam setiap langkah perjalanan penulis. Terima kasih atas setiap nasihat, perhatian, serta bantuan yang dengan tulus diberikan, baik dalam suka maupun duka, hingga penulis mampu menyelesaikan karya ini. Semoga kebersamaan dan kasih sayang di antara kita selalu terjaga, serta semoga kita semua senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan di masa yang akan datang.
12. Kepada sahabat tercinta sekaligus teman curhat terbaik, Firda Suci Ramadani, terima kasih atas kehadiran, dukungan, dan kesetiaan yang selalu menemani setiap proses perjalanan penulis. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, serta sumber semangat di kala penulis lelah dan hampir menyerah. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan penulis tetap kuat hingga mampu menyelesaikan karya ini. Semoga persahabatan kita selalu terjaga dan dipenuhi kebahagiaan serta kesuksesan.
13. Kepada saudara saya, Fitri Hadijah, terima kasih atas waktu, perhatian, ilmu, serta kesabaran dalam membimbing dan mengarahkan penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan berlipat, serta senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan
14. Kepada teman-teman terdekat di kampus, Sixpensix (Allya, Cici, Memey, Hilman, dan Akmal), terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat selama masa perkuliahan. Terima kasih telah hadir dalam suka maupun duka, serta menjadi sumber motivasi dan keceriaan di tengah kesibukan akademik. Semoga persahabatan ini selalu terjaga dan kita semua meraih kesuksesan di masa depan. Kepada rekan kelas 4B terimakasih sudah sama sama berjuang untuk mendapatkan gelar S.Kep ini.

15. Kepada diri saya sendiri, terima kasih telah mampu bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga sampai di titik ini. Terima kasih atas segala usaha, air mata, dan pengorbanan dalam menyelesaikan karya ini. Semoga senantiasa menjadi pribadi yang lebih baik, kuat, dan pantang menyerah dalam menghadapi setiap proses kehidupan, serta mampu meraih impian dan cita-cita

16. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas bantuan, dukungan, doa, dan kontribusi yang diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penyusunan proposal ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Garut, Agustus 2026

Penulis

(Salma Meilani)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	
10	
2.1 Kajian Pustaka.....	10
2.1.1 Konsep Remaja	10
2.1.1.1 Definisi Remaja	10
2.1.1.2 Ciri-Ciri Remaja	11
2.1.1.3 Perkembangan Remaja	12
2.1.1.4 Tugas Perkembangan Remaja	14
2.1.2 Depresi	15
2.1.2.1 Definisi Depresi.....	15
2.1.2.2 Tanda Dan Gejala Depresi.....	15

2.1.2.3	Klasifikasi Depresi	18
2.1.2.4	Faktor Penyebab Depresi.....	19
2.1.2.5	Dampak Depresi	21
2.1.2.6	Pengukuran Depresi	22
2.1.3	Media Sosial	22
2.1.3.1	Definisi Media Sosial	22
2.1.3.2	Fungsi Media Sosial	23
2.1.3.3	Jenis Media Sosial	25
2.1.3.4	Dampak Media Sosial	28
2.1.3.5	Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	31
2.1.3.6	Pengukuran SONTUS	33
2.1.4	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja	34
2.2	Kerangka Pemikiran.....	36
2.3	Hipotesis.....	37
BAB III	METODE PENELITIAN	38
3.1	Desain Penelitian.....	38
3.2	Definisi Operasional.....	39
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	40
3.3.1	Populasi.....	40
3.3.2	Sampel	40
3.4	Teknik Pengumpulan Data Penelitian	43
3.4.1	Instrumen Penelitian	43
3.4.2	Teknik Pengolahan Data Penelitian	45
3.5	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	45
3.5.1	Uji Validitas	45
3.5.2	Uji Reliabilitas	46
3.6	Analisis Data	47
3.6.1	Analisis Univariat	47
3.6.2	Analisis Bivariat	47
3.7	Etik Penelitian	50

3.8 Langkah-langkah Penelitian	52
3.9 Tempat dan Waktu Pelaksanaan	53
3.9.1 Tempat Penelitian.....	53
3.9.2 Waktu Penelitian	53
BAB IV	54
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Hasil Penelitian	54
4.1.1 Gambaran Umum Penelitian.....	54
4.1.2 Karakteristik Responden.....	55
4.1.3 Analisis Univariat	56
4.1.4 Analisis Bivariat	58
4.2 Pembahasan	58
4.2.1 Gambaran Karakteristik Responden	58
4.2.2 Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial	61
4.2.3 Gambaran Tingkat Depresi	63
4.2.4 Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi	64
4.2.5 Interpretasi dan Asumsi terhadap Hasil Penelitian	66
BAB V	68
KESIMPULAN DAN SARAN	68
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Data Umum Responden	56
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial	57
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi.....	57
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Uji Korelasi Spearman Rank	58

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Di SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan	36
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Formulir Usulan Topik Penelitian

Lampiran II Surat Pendahuluan

Lampiran III Surat Uji Validitas dan Reliabilitas

Lampiran IV Surat Izin Penelitian

Lampiran V Surat Kode Etik

Lampiran VI Informed Consent

Lampiran VII Kuesioner

Lampiran VIII Uji Validitas dan Reliabilitas SONTUS

Lampiran IX Google Form Kuesioner Penelitian

Lampiran X Hasil Penelitian

Lampiran XI Karakteristik Responden

Lampiran XII SPSS

Lampiran XIII Lembar Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kalangan remaja seringkali merasa kecanduan terhadap media sosial. Kebanyakan dari mereka menghabiskan waktu istirahatnya untuk bermain media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, TikTok, dan media sosial lainnya. Bagi remaja, memiliki akun media sosial di berbagai platform sudah menjadi hal yang biasa. Akun media sosial sekarang menjadi cara orang-orang untuk menunjukkan diri mereka dan membuktikan bahwa mereka ada (Aprilia et al., 2020).

Platform sosial merupakan platform digital yang memungkinkan orang terlibat, bekerja sama, dan membuat konten melalui blog, jaringan sosial, *wiki*, forum, dunia maya, dan sejenisnya. Blog, jaringan sosial, dan *wiki* adalah jenis platform sosial yang paling banyak digunakan di seluruh dunia (Gani, 2020). Media sosial adalah platform media yang memungkinkan penggunanya untuk mempresentasikan diri, berinteraksi dengan orang lain, bekerja sama, berbagi, dan terhubung dengan orang lain secara *online* (Indriani et al., 2022).

Periode remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang melibatkan berbagai tugas pengembangan diri dalam kehidupan sosial, seperti belajar berkomunikasi dengan lebih baik dan berinteraksi dengan teman sebaya melalui jejaring sosial remaja. Tidak dapat dihindari untuk menggunakan media sosial karena hampir semua remaja menggunakannya. Mereka

biasanya menggunakan media sosial untuk berbagi dan mencari informasi pada platform yang dimiliki (Prajaniti et al., 2022).

Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) mencatat tingkat penetrasi internet Indonesia mencapai 80,66%, atau sebanyak 229,43 juta pengguna dari total populasi sekitar 284,44 juta jiwa. Angka ini meningkat sekitar 1,16% dibanding tahun sebelumnya, menunjukkan tren pertumbuhan yang konsisten dan positif selama lima tahun terakhir. Pertumbuhan ini memperlihatkan bahwa akses dan penggunaan internet semakin meluas di masyarakat, ditinjau dari berbagai kelompok wilayah, gender, dan usia. Berdasarkan jenis kelamin, pengguna laki-laki sekitar 51% dan perempuan sekitar 49% dari total pengguna internet. Dari sisi generasi, penggunaan internet didominasi oleh Gen Z (sekitar 25,54%) dan milenial (25,17%), disusul Gen Alpha (sekitar 23%) dan Gen X (sekitar 18,15%).

Jumlah penduduk Kabupaten Garut berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) adalah sekitar 2,77 juta jiwa. Berdasarkan data persentase pengguna teknologi di (BPS Jabar, 2023), sekitar 96,6% pemuda di Kabupaten Garut menggunakan telepon seluler, yang umumnya juga digunakan untuk mengakses media sosial. Dengan asumsi bahwa mayoritas pengguna telepon seluler juga aktif di media sosial, maka diperkirakan lebih dari 90% penduduk Garut atau sekitar 2,3 juta orang menggunakan media sosial. Persentase pemuda pengguna telepon seluler di Garut Adalah 96,6%. Media sosial paling populer adalah Instagram, dengan pengguna aktif yang tinggi (Dataloka, 2023).

Tidak diragukan lagi, media sosial dapat memiliki efek baik dan buruk. Media sosial membantu berkomunikasi secara elektronik, yang memungkinkan orang untuk mencari dan berbagi informasi, memecahkan masalah, menjadi tempat untuk ekspresi diri, hiburan, atau meredakan emosi dan kesepian. Media sosial juga memiliki efek negatif, seperti kecanduan media sosial dan penyalahgunaan *online* yang dapat mengarah pada tindak pidana seperti penindasan dan *cybercrime*. Selain itu, mungkin juga menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan lainnya (Sitepu et al., 2022).

Depresi adalah kondisi medis nyata, bukan tanda kelemahan karakter atau sesuatu yang bisa "diatasi" hanya dengan semangat. Depresi memengaruhi jutaan orang di seluruh dunia dari berbagai latar belakang, usia, dan jenis kelamin. Depresi ditandai oleh perasaan sedih yang persisten, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari yang biasa dinikmati, dan serangkaian gejala lain yang bertahan setidaknya dua minggu. Gejala-gejala ini cukup parah sehingga mengganggu fungsi normal seseorang dalam kehidupan sosial, pekerjaan, atau area penting lainnya (dr. Septiani Aulya Putri, 2025).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dirilis pada 2024, Provinsi Jawa Barat tercatat memiliki prevalensi depresi tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 3,3% pada penduduk usia 15 tahun ke atas, atau sekitar 1 dari 100 orang dewasa mengalami gangguan tersebut. Angka ini signifikan lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional sebesar 2%, dengan total Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Jawa Barat mencapai lebih dari 62 ribu jiwa pada tahun 2024, di

mana sebagian besar kasus depresi berat masih belum terdeteksi secara penuh akibat keterbatasan akses layanan kesehatan jiwa di tingkat primer (Mevin.id, 2024).

Berdasarkan data survei Dinas Kesehatan Kabupaten Garut (2025), teridentifikasi bahwa kasus depresi pada remaja dan dewasa muda di wilayah Garut Kota menunjukkan pola kerentanan yang signifikan, khususnya pada rentang usia 10-18 tahun ke atas. Kasus tertinggi tercatat di Kecamatan Cisarupan dengan total 27 kasus, yang jauh melebihi angka di kecamatan lain seperti Bayongbong (10 kasus) atau Leles (8 kasus), menandakan konsentrasi masalah kesehatan mental yang mengkhawatirkan di wilayah tersebut. Temuan ini menggaris bawahi urgensi intervensi kesehatan mental terfokus di Cisarupan, mengingat prevalensi depresi pada kelompok usia produktif muda dapat berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan sosial, ekonomi, dan pembangunan masyarakat Garut secara keseluruhan.

Kasus *cyberbullying* dan kecanduan gadget di Indonesia menunjukkan dampak media sosial/gadget terhadap depresi. Selebgram Luluk Nuril di Probolinggo melakukan serangan verbal *online* terhadap siswi SMK saat PKL, menyebabkan korban hilang percaya diri dan berisiko depresi berat hingga bunuh diri (Ikhsanudin, 2023). Sementara dua remaja di Jember mengalami depresi akibat kecanduan gadget, yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan memicu gejala psikologis serius. Kedua kasus mengilustrasikan pola: sosmed/gadget sebagai pemicu depresi melalui *cyberbullying* dan penggunaan berlebihan (sedih berkepanjangan, cemas, rendah diri) (Nurul & Rifat, 2024).

Fenomena kecanduan gadget/medsos memicu terjadinya tragedi di Garut semakin menegaskan urgensi masalah di wilayah penelitian. Seorang remaja berusia 14 tahun di Kecamatan Pasirwangi, Garut, mengakhiri hidupnya dengan gantung diri karena tidak terima dilarang orang tuanya menggunakan ponsel, akibat kecanduan berat terhadap *game online* dan media sosial (Tempo.co, 2025). Kejadian pada akhir 2025 ini mencerminkan bagaimana ketergantungan intens dapat memicu konflik emosional ekstrem, resistensi terhadap pengawasan orang tua, hingga perilaku bunuh diri—sejalan dengan temuan bahwa penggunaan media sosial berlebih berkontribusi pada stres, kecemasan, dan depresi pada remaja (Al Yasin et al., 2022).

Penelitian (Istinajia, 2019), mengungkapkan penggunaan media sosial berdampak pada gejala depresi kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih berkelanjutan, mudah tersinggung, kehilangan minat aktivitas, gangguan tidur, serta sulit berkonsentrasi. Hal ini disebabkan remaja sering menggunakannya dengan frekuensi tinggi dalam rutinitas harian yang berpotensi mengganggu kesehatan mental secara keseluruhan. Faktor intensitas tersebut memiliki hubungan erat dengan risiko meningkatnya gejala depresi pada remaja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prajaniti et al., (2022), terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan munculnya gejala depresi pada siswa SMA Negeri 3 Denpasar, meskipun tingkat korelasinya tergolong lemah. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memang memiliki keterkaitan dengan kondisi emosional remaja, tetapi bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi. Gejala depresi yang dialami siswa

kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti permasalahan pribadi, tekanan akademik, maupun stres yang muncul dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Garut tahun 2025, Kecamatan Cisarupan tercatat memiliki angka prevalensi depresi tertinggi di wilayah tersebut, khususnya di kalangan remaja. Hal ini menjadi dasar utama pemilihan lokasi penelitian di kawasan Cisarupan, guna menangkap fenomena lokal yang signifikan. Observasi awal dan laporan guru Bimbingan dan Konseling di SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan menemukan beberapa kasus yang diduga berkaitan dengan ketergantungan terhadap gadget dan penggunaan media sosial. Dari lima kasus yang teridentifikasi, dampak yang dilaporkan meliputi: (1) penurunan konsentrasi belajar sehingga siswa tampak tidak fokus dan tidur di kelas; (2) keterlambatan datang ke sekolah; (3) ketidakpatuhan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah; (4) frekuensi bolos yang meningkat, termasuk upaya meminta orang tua membuat surat keterangan izin/sakit; dan (5) adanya siswa yang mempertimbangkan untuk tidak melanjutkan pendidikan dan sampai tidak sekolah selama berminggu-minggu. Kondisi ini memperkuat urgensi penelitian karena gejala tersebut sejalan dengan tanda-tanda gangguan psikologis yang dapat terkait dengan penggunaan media digital yang berlebihan.

Oleh karena itu, SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki populasi siswa remaja yang lebih besar dan representatif dibandingkan SMK lainnya yang berada di Cisarupan. Pemilihan ini memastikan sampel yang memadai untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 siswa SMKS Nuurul Muttaqiin Cisarupan, seluruh responden menggunakan media sosial dengan durasi yang cukup tinggi, yaitu berkisar antara 5 hingga 24 jam per hari. Intensitas penggunaan yang tinggi ini berpotensi memengaruhi kondisi psikologis siswa. Dari aspek emosional, terdapat 2 siswa yang mengaku pernah merasakan kesedihan seperti “kadang sedih kadang senang” dan “sedih tapi biasa saja”. Meskipun sebagian besar siswa menyatakan tidak merasa sedih atau putus asa secara terus-menerus, adanya perasaan sedih yang muncul menunjukkan indikasi gejala emosional yang dapat mengarah pada depresi ringan apabila terjadi secara berkelanjutan. Selain itu, 4 dari 5 siswa menyatakan pernah mengalami *cyberbullying*. Pengalaman menjadi korban *cyberbullying* merupakan salah satu faktor risiko yang dapat memicu munculnya stres, kecemasan, hingga gejala depresi, terutama jika tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Meskipun sebagian besar siswa menyatakan pola tidur dan nafsu makan masih dalam kondisi cukup baik, tingginya durasi penggunaan media sosial yang disertai pengalaman *cyberbullying* dan munculnya perasaan sedih pada beberapa siswa menunjukkan adanya potensi risiko gangguan kesehatan mental, termasuk gejala depresi. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dan pendampingan lebih lanjut untuk mencegah berkembangnya gejala tersebut menjadi depresi yang lebih serius.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan maka peneliti bermaksud melakukan penelitian yang judul “Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Depresi pada Remaja SMKS Nuurul Muttaqiin Cisarupan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang prevalensi penggunaan media sosial yang tinggi dan hubungannya dengan depresi, peneliti tertarik untuk meneliti, “Apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja kelas XI di SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui intensitas penggunaan media sosial di SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan.
- 2) Mengetahui tingkat depresi di SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan.
- 3) Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi di SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat mengetahui seberapa erat kaitannya, memberikan informasi dan menambah pengetahuan bagi pembaca tentang intensitas penggunaan media sosial dan depresi pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Responden

Hal ini dimaksudkan bahwa dengan membatasi jumlah penggunaan media sosial agar tetap sehat, hal ini akan memberikan informasi yang berguna untuk inisiatif mencegah depresi dan menjaga kesehatan mental.

2) Institusi

Hal ini diyakini berfungsi sebagai landasan untuk konseling atau instruksi mengenai sejauh mana penggunaan media sosial dan depresi dalam lingkungan institusional.

3) Peneliti Selanjutnya

Tujuannya agar dapat dipublikasikan dan dijadikan sumber bagi para peneliti dikemudian hari untuk menciptakan inovasi tambahan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Remaja

2.1.1.1 Definisi Remaja

Kata "remaja" berasal dari bahasa Latin *adolescence*, yang memiliki arti proses menuju kedewasaan. Istilah ini mencakup aspek-aspek perkembangan seperti kematangan secara mental, emosional, dan sosial. Dalam percakapan sehari-hari, istilah "remaja" seringkali disamakan dengan masa "pubertas". Sementara itu, kata "adolescen" juga kerap dipakai untuk merujuk pada masa remaja itu sendiri. Kata "puber" berakar dari kata Latin pubertas, yang dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *puberty* dan dalam bahasa Belanda sebagai *puberteit*. Istilah ini mengacu pada masa ketika seseorang mulai menunjukkan tanda-tanda kematangan fisik, khususnya yang berkaitan dengan perkembangan alat reproduksi dan ciri-ciri seksual sekunder.

Menurut Notoadmojo dalam bukunya *Remaja dan Kehidupan Rohani*, masa remaja merupakan salah satu tahap dalam proses perkembangan manusia. Masa ini adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang melibatkan berbagai perubahan pada aspek biologis, psikologis, dan sosial (Bobi, 2024).

Sebagai masa peralihan, remaja sering kali mengalami ketidakstabilan emosi di tengah proses perkembangannya (Indriani et al., 2022). Oleh karena itu, penerapan kebiasaan sosial dan emosional yang positif sangat diperlukan untuk mendukung kesejahteraan mental mereka di masa depan (Diorarta & Mustikasari, 2020)

2.1.1.2 Ciri-Ciri Remaja

Menurut Ismatuddiyanah, (2023) setiap tahapan penting dalam kehidupan masa remaja memiliki ciri khas yang membedakannya dari masa sebelumnya maupun sesudahnya. Masa ini sering dipandang sebagai periode yang penuh tantangan, baik bagi remaja maupun orang tua. Tantangan tersebut muncul dari perilaku khas remaja yang umumnya terjadi pada fase ini, di antaranya sebagai berikut.

- 1) Remaja mulai menuntut kebebasan serta hak untuk menyampaikan pendapatnya sendiri. Pada ini, mereka cenderung mengeksplorasi diri dan berusaha tampil di depan umum, salah satunya dengan mengungkapkan pandangan pribadi. Kondisi ini kerap menimbulkan ketegangan atau perbedaan pendapat yang dapat membuat hubungan remaja dengan keluarga menjadi renggang.
- 2) Dibandingkan saat masih anak-anak, remaja lebih mudah terpengaruh oleh teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh orang tua mulai berkurang. Remaja sering kali memiliki perilaku dan minat yang berbeda, bahkan bertentangan, dengan kebiasaan keluarga. Mereka cenderung merasa lebih percaya diri atau dianggap keren ketika

mengikuti tren modern sesuai perkembangan zaman, seperti dalam gaya berpakaian, model rambut, dan selera musik yang sedang populer.

- 3) Pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat signifikan, baik dalam hal pertumbuhan maupun perkembangan seksual. Fase ini menjadi tahap penting karena banyak perubahan terjadi, baik secara fisik maupun psikologis. Munculnya dorongan dan perasaan seksual dapat menimbulkan rasa takut, kebingungan, bahkan perasaan bersalah dan frustrasi.
- 4) Remaja juga sering menunjukkan rasa percaya diri yang berlebihan (*overconfidence*). Ditambah dengan kondisi emosi yang cenderung meningkat dan tidak stabil, hal ini membuat mereka sulit menerima nasihat serta arahan dari orang tua. Ketidakstabilan emosi pada masa remaja menuntut adanya kemampuan pengendalian diri yang baik agar mereka dapat bersikap lebih bijaksana.

2.1.1.3 Perkembangan Remaja

Menurut Pratama (2021), perkembangan masa remaja terbagi menjadi tiga fase utama, di antaranya:

1) Remaja Awal

Pada rentang usia 10 hingga 12 tahun, remaja cenderung merasa kagum sekaligus bingung terhadap transformasi fisik dan dorongan biologis yang mereka alami. Fase ini ditandai dengan perkembangan pola pikir baru serta peningkatan ketertarikan seksual yang sangat sensitif, di mana kontak fisik sederhana dapat memicu imajinasi erotis.

Kondisi hipersensitivitas ini sering kali dibarengi dengan melemahnya kontrol diri atau "ego", sehingga menyulitkan remaja dalam memahami perubahan yang terjadi pada diri mereka sendiri.

2) Remaja Madya

Fase remaja usia 13–15 tahun ditandai dengan ketergantungan yang tinggi pada penerimaan teman sebaya. Muncul sifat narsistik di mana mereka cenderung menyukai orang-orang yang memiliki kemiripan dengan dirinya. Periode ini juga penuh dengan kontradiksi kepribadian yang membingungkan. Selain itu, interaksi dengan lawan jenis menjadi sarana bagi remaja laki-laki untuk mencapai kemandirian emosional dan lepas dari keterikatan masa kecil pada sosok ibu.

3) Remaja Akhir

Fase usia 16–19 tahun merupakan masa transisi menuju kematangan yang ditandai dengan:

- a) Perkembangan Intelektual: Tumbuhnya minat pada aktivitas berpikir dan logika.
- b) Eksplorasi Sosial: Keinginan kuat untuk berinteraksi dan mencari wawasan baru.
- c) Stabilitas Identitas: Penentuan identitas seksual yang bersifat permanen.
- d) Kematangan Emosi: Pergeseran dari sikap terlalu mementingkan diri sendiri menuju sikap yang lebih proporsional terhadap orang lain.

- e) Privasi Diri: Munculnya kesadaran untuk memisahkan urusan pribadi dari ranah publik.

2.1.1.4 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Pratama (2021), perkembangan remaja dibagi ke dalam tiga fase utama dengan tugas perkembangan yang spesifik:

- 1) Fase Awal: Fokus utama pada tahap ini adalah penerimaan terhadap perubahan kondisi fisik dan optimalisasi fungsi tubuh. Hal ini dipicu oleh transformasi biologis yang signifikan, seperti pertumbuhan panggul pada remaja putri, munculnya jakun pada laki-laki, serta peningkatan tinggi dan berat badan yang drastis.
- 2) Fase Madya (Pertengahan): Individu didorong untuk membangun otonomi dan kemandirian dari orang tua. Tugas lainnya meliputi pengembangan jejaring sosial yang lebih luas, pembentukan hubungan interpersonal yang lebih intim, serta pemahaman mendalam mengenai seksualitas dan relasi sosial.
- 3) Fase Akhir: Fokus beralih pada pencapaian kemandirian penuh sebagai persiapan pemisahan dari orang tua, fase ini menitikberatkan pada pembentukan kepribadian yang bertanggung jawab, perencanaan karier atau pendidikan, serta penginternalisasian sistem etika dan ideologi pribadi.

2.1.2 Depresi

2.1.2.1 Definisi Depresi

Depresi adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu. Depresi rentan dialami oleh dewasa awal karena berusaha untuk menemukan dan terus menggali minat mereka ingin menjadi individu seperti apa dan gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan ke depannya (Safitri et al., 2024).

Depresi adalah gangguan mental umum yang hadir dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah harga diri, gangguan tidur atau nafsu makan, dan miskin konsentrasi. Depresi merupakan kondisi dimana individu berada pada keadaan perasaan tidak senang dan ketidakpuasan, sehingga memunculkan perasaan yang ekstrim dalam kesedihan pada akhirnya kondisi tersebut dapat mempengaruhi dan mengganggu fungsi dalam kehidupan sehari-hari (Husna et al., 2025).

2.1.2.2 Tanda Dan Gejala Depresi

Menurut ICD-10 dalam (Istinajia, 2019), depresi diklasifikasikan berdasarkan dua kelompok gejala, yaitu gejala utama dan gejala tambahan. Gejala utama meliputi suasana perasaan depresif, hilangnya minat atau kegembiraan, serta berkurangnya energi yang menyebabkan individu mudah merasa lelah. Adapun gejala tambahan mencakup penurunan konsentrasi, berkurangnya harga diri, munculnya perasaan bersalah, pandangan pesimistis

terhadap masa depan, adanya pikiran atau tindakan untuk menyakiti diri sendiri, gangguan pola tidur, serta menurunnya nafsu makan.

Selain itu, menurut PPDGJ-III, gejala episode depresif dibagi ke dalam beberapa aspek berdasarkan tingkat keparahannya (ringan, sedang, dan berat). Gejala utama pada semua tingkat tersebut meliputi afek depresif, kehilangan minat dan rasa senang, serta penurunan energi yang mengakibatkan meningkatnya rasa lelah meskipun hanya melakukan aktivitas ringan dan berkurangnya produktivitas. Gejala lainnya meliputi gangguan konsentrasi dan perhatian, penurunan rasa percaya diri, munculnya perasaan bersalah dan tidak berharga, pandangan masa depan yang suram dan pesimistis, ide atau tindakan membahayakan diri sendiri, gangguan tidur, serta penurunan nafsu makan.

Untuk menegakkan diagnosis episode depresif pada ketiga tingkat keparahan tersebut, gejala harus berlangsung sekurang-kurangnya selama dua minggu. Namun, durasi yang lebih singkat tetap dapat dipertimbangkan apabila gejala sangat berat dan berkembang dengan cepat.

1) Episode Depresif Ringan

Pada episode depresif ringan, diagnosis ditegakkan apabila terdapat minimal dua dari tiga gejala utama serta sekurang-kurangnya dua gejala tambahan. Gejala berat tidak boleh ditemukan. Episode berlangsung sekitar dua minggu dan hanya menimbulkan hambatan ringan dalam aktivitas pekerjaan maupun sosial sehari-hari.

2) Episode Depresif Sedang

Diagnosis episode depresif sedang ditegakkan apabila terdapat minimal dua gejala utama seperti pada depresi ringan, disertai sekurang-kurangnya tiga (atau sebaiknya empat) gejala tambahan. Episode berlangsung sekurang-kurangnya dua minggu dan menyebabkan kesulitan yang nyata dalam menjalankan aktivitas sosial, pekerjaan, maupun tanggung jawab rumah tangga.

3) Episode Depresif Berat tanpa Gejala Psikotik

Pada kondisi ini, ketiga gejala utama harus hadir dan disertai sekurang-kurangnya empat gejala tambahan, dengan beberapa gejala berintensitas berat. Apabila terdapat gejala menonjol seperti agitasi atau retardasi psikomotor, pasien mungkin tidak mampu atau enggan menjelaskan keluhan secara rinci, namun penilaian klinis menyeluruh tetap dapat menegakkan diagnosis. Umumnya episode berlangsung minimal dua minggu, tetapi bila gejala sangat berat dan timbul secara cepat, diagnosis dapat ditegakkan meskipun durasinya kurang dari dua minggu. Pada tahap ini, pasien hampir tidak mampu menjalankan aktivitas sosial, pekerjaan, atau urusan rumah tangga kecuali dalam kapasitas yang sangat terbatas.

4) Episode Depresif Berat dengan Gejala Psikotik

Episode ini memenuhi kriteria depresi berat dan disertai gejala psikotik seperti waham, halusinasi, atau stupor depresif. Waham umumnya berkaitan dengan rasa berdosa, kemiskinan, atau ancaman

malapetaka, dimana pasien merasa bertanggung jawab atas keadaan tersebut. Halusinasi yang muncul biasanya berupa suara yang menghina atau menuduh, maupun persepsi bau yang tidak menyenangkan seperti bau busuk. Retardasi psikomotor yang berat dapat berkembang menjadi stupor. Gejala waham atau halusinasi dapat diklasifikasikan sebagai serasi dengan suasana perasaan (*mood congruent*) atau tidak serasi.

2.1.2.3 Klasifikasi Depresi

Menurut Hadi et al., (2017), depresi termasuk dalam dua kategori utama gangguan mood, yaitu depresi berat dan gangguan distimik.

1) Depresi Berat

Gangguan depresi berat ditandai dengan hilangnya minat atau perasaan senang terhadap aktivitas yang sebelumnya dianggap menyenangkan. Kondisi ini berlangsung sekurang-kurangnya dua minggu dan menyebabkan gangguan yang signifikan dalam fungsi sosial maupun aktivitas sehari-hari, tanpa disertai episode manik.

Individu dengan depresi berat dapat mengalami perubahan nafsu makan, baik menurun maupun meningkat, yang sering kali disertai perubahan berat badan secara signifikan. Selain itu, terdapat gangguan pola tidur, seperti insomnia atau hipersomnia. Gejala lain yang mungkin muncul meliputi kecemasan secara fisik, agitasi, atau perlambatan fungsi motorik pada kondisi yang berat.

2) Gangguan Distimik

Gangguan distimik merupakan bentuk gangguan suasana hati dengan tingkat keparahan yang lebih ringan dibandingkan depresi mayor, namun memiliki gejala yang serupa. Kondisi ini ditandai dengan suasana hati sedih atau tertekan yang berlangsung lama. Pada gangguan distimik tidak ditemukan gejala psikotik. Ciri khasnya adalah perasaan depresi yang terjadi hampir setiap hari atau lebih dari separuh waktu selama minimal dua tahun.

Gangguan distimik diklasifikasikan menjadi dua tipe berdasarkan usia peristiwanya, yaitu:

- a) Peristiwa dini apabila muncul sebelum usia 21 tahun.
- b) Peristiwa lambat apabila muncul pada usia 21 tahun atau setelahnya.

2.1.2.4 Faktor Penyebab Depresi

Depresi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor genetik, biologis, lingkungan, dan psikologis. Beberapa penyebab yang berperan dalam munculnya depresi meliputi gangguan fungsi otak yang berkaitan dengan regulasi suasana hati, adanya kerentanan genetik, pengalaman hidup yang penuh tekanan, penyalahgunaan zat, serta kondisi medis tertentu. Banyak ahli berpendapat bahwa depresi umumnya terjadi akibat interaksi atau kombinasi dari berbagai faktor tersebut (Dianovinina, 2018).

Depresi pada remaja merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi dalam lingkungan kehidupan individu. Perkembangan psikologis remaja tidak terlepas dari pengaruh lingkungan mikro seperti keluarga dan teman sebaya, hingga lingkungan makro yang meliputi nilai budaya, norma sosial, serta kebijakan yang berlaku di masyarakat. Dalam konteks Indonesia, pola asuh yang kurang suportif, konflik keluarga, serta hubungan yang tidak harmonis dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap depresi. Tekanan sosial akibat penggunaan media sosial, seperti perbandingan diri secara negatif dan pengalaman perundungan daring (*cyberbullying*), juga menjadi faktor risiko yang signifikan. Di sisi lain, kondisi ekonomi keluarga seperti kemiskinan, ketidakstabilan finansial, dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental turut memperburuk kondisi psikologis remaja. Stigma terhadap gangguan kesehatan mental di masyarakat juga sering kali menghambat remaja untuk mencari bantuan profesional. Dengan demikian, depresi pada remaja tidak dapat dipandang sebagai akibat dari satu faktor tunggal, melainkan sebagai hasil dari interaksi kompleks antara faktor keluarga, sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan digital yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Gonggo, 2025).

Berbagai faktor dapat memengaruhi terjadinya depresi pada anak usia sekolah, antara lain dinamika dan keharmonisan keluarga, pola asuh yang diterapkan orang tua, serta konflik yang terjadi di lingkungan rumah. Selain itu, kondisi lingkungan sekolah juga turut berperan, terutama apabila anak menghadapi tekanan atau pengalaman negatif. Stresor sehari-hari seperti

penyakit fisik, kecacatan, maupun situasi lingkungan yang kurang mendukung dapat meningkatkan risiko gangguan emosional. Faktor jangka panjang, seperti gangguan pola tidur, riwayat persalinan dini, depresi pada ibu, serta tingkat kecerdasan emosional, juga diketahui berkontribusi terhadap kerentanan anak mengalami depresi (Saputri & Nurrahima, 2020).

2.1.2.5 Dampak Depresi

Menurut Karokaro et al., (2025), depresi pada remaja memiliki dampak yang serius, salah satunya adalah meningkatnya risiko terjadinya perilaku bunuh diri. Bunuh diri bahkan tercatat sebagai salah satu penyebab kematian utama pada kelompok usia 15–24 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa depresi bukan hanya masalah emosional semata, tetapi juga dapat berkembang menjadi kondisi yang mengancam keselamatan jiwa apabila tidak ditangani secara tepat.

Salah satu faktor yang turut berkontribusi terhadap munculnya depresi pada remaja adalah penggunaan internet yang tidak terkontrol. Penggunaan internet secara berlebihan dapat memicu berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, perasaan sedih, dan depresi. Selain itu, remaja yang tidak mampu mengatur waktu penggunaan internet cenderung mengalami kurang tidur, isolasi sosial, perubahan suasana hati, hingga perilaku tidak jujur. Dampak-dampak tersebut dapat memperburuk kondisi emosional dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan mental. Oleh karena itu, peran keluarga menjadi sangat penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Keluarga diharapkan mampu mengadopsi pendekatan yang lebih peka, suportif, dan

responsif terhadap kebutuhan emosional remaja, sehingga dapat membantu mencegah berkembangnya depresi serta risiko perilaku bunuh diri.

2.1.2.6 Pengukuran Depresi

The Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) merupakan instrumen skrining yang digunakan untuk mendeteksi, memantau, dan mengukur tingkat keparahan depresi. Kuesioner ini terdiri atas 9 pertanyaan yang mengacu pada gejala depresi dalam dua minggu terakhir. Setiap item memiliki empat pilihan jawaban, yaitu tidak pernah (skor 0), beberapa hari (skor 1), lebih dari separuh waktu (skor 2), dan hampir setiap hari (skor 3). Total skor diperoleh dari penjumlahan seluruh item, yang kemudian digunakan untuk menentukan tingkat keparahan depresi. Skor PHQ-9 ≥ 10 menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengidentifikasi depresi mayor dengan sensitivitas sebesar 88% dan spesifisitas sebesar 88%. PHQ-9 banyak digunakan karena sederhana, mudah diterapkan, serta memiliki validitas dan reliabilitas yang baik sebagai alat skrining depresi. Interpretasi skor PHQ-9 meliputi: 0-6: Tidak hingga depresi minimal, 7-13: Depresi Ringan, 14-20: Depresi Sedang, 21-27: Depresi Berat (Dian, 2020).

2.1.3 Media Sosial

2.1.3.1 Definisi Media Sosial

Media sosial merupakan platform internet yang memfasilitasi pengguna untuk saling berkomunikasi, berkolaborasi, serta berbagi beragam informasi seperti teks, gambar, video, atau suara secara interaktif. Platform ini umumnya

dipandang sebagai sarana komunikasi di mana penggunanya berperan ganda sebagai pencipta dan penerima konten (Qodir & Ramli, 2024).

Media sosial didefinisikan sebagai sekelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, serta memungkinkan pengguna untuk menciptakan dan saling bertukar konten yang dihasilkan oleh pengguna (*user-generated content*). Sementara itu, jejaring sosial merupakan platform daring yang memungkinkan setiap individu membuat halaman pribadi, kemudian terhubung dengan pengguna lain untuk berbagi informasi, berinteraksi, dan menjalin komunikasi secara virtual.

Media sosial merupakan bentuk media daring yang memfasilitasi interaksi antarindividu melalui pemanfaatan teknologi jaringan, sehingga pesan yang disampaikan dapat berkembang menjadi diskusi yang bersifat interaktif. Media sosial juga dipahami sebagai seperangkat sarana komunikasi dan kolaborasi yang memungkinkan terjadinya berbagai bentuk interaksi yang sebelumnya sulit dilakukan oleh banyak orang (Liedfray et al., 2022).

2.1.3.2 Fungsi Media Sosial

Menurut Bu'ulolo & Hulu (2025), media sosial kini telah berkembang menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia modern. Tidak lagi sekadar sarana hiburan dan komunikasi, media sosial memengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari hubungan sosial, penyebaran informasi, pendidikan, bisnis, politik, hingga hiburan, serta membawa dampak positif dan negatif.

- 1) Dalam kehidupan sosial, media sosial memudahkan individu untuk tetap terhubung dengan keluarga, teman, dan kolega tanpa batasan jarak. Platform seperti Facebook memungkinkan pengguna berbagi momen, membangun komunitas, dan memperluas jaringan sosial. Namun, meskipun orang-orang tampak terhubung, kualitas interaksi tidak selalu sebanding dengan komunikasi tatap muka sehingga dapat menimbulkan rasa kesepian.
- 2) Sebagai sarana informasi, media sosial mempercepat penyebaran berita dan memudahkan masyarakat memperoleh informasi secara real-time. Platform seperti Twitter sering menjadi sumber awal penyebaran peristiwa penting. Meski demikian, kecepatan ini juga meningkatkan risiko penyebaran *hoaks* dan mis-informasi, sehingga diperlukan sikap kritis dalam menyaring informasi.
- 3) Dalam bidang pendidikan, media sosial mendukung proses belajar melalui kolaborasi dan akses materi pembelajaran, seperti video edukasi di YouTube atau pengembangan jaringan profesional melalui LinkedIn. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu fokus dan produktivitas belajar.
- 4) Di dunia bisnis, media sosial menjadi alat pemasaran yang efektif untuk membangun merek, menjangkau konsumen, dan menjalankan promosi yang lebih terarah. Platform seperti Instagram membantu perusahaan berinteraksi langsung dengan pelanggan dan memanfaatkan *influencer* untuk memperluas jangkauan pasar. Keberhasilan strategi ini

bergantung pada perencanaan yang tepat dan pemahaman terhadap *audiens*.

- 5) Dalam ranah politik dan aktivisme, media sosial mempermudah komunikasi antara politisi dan masyarakat serta mendukung mobilisasi gerakan sosial secara global. Namun, media sosial juga berpotensi disalahgunakan untuk menyebarkan propaganda, memicu polarisasi, dan memengaruhi opini publik secara negatif.
- 6) Sebagai sumber hiburan, media sosial menyediakan beragam konten kreatif yang dapat dinikmati pengguna, mulai dari video, meme, hingga tren viral. Platform ini juga memungkinkan selebriti dan kreator berinteraksi langsung dengan penggemar, sehingga membentuk budaya populer yang baru.

Secara keseluruhan, media sosial memiliki peran yang sangat luas dan kompleks dalam kehidupan modern. Penggunaannya perlu disertai kebijaksanaan agar manfaat yang diperoleh lebih besar daripada dampak negatif yang ditimbulkan.

2.1.3.3 Jenis Media Sosial

Media sosial mencakup berbagai macam platform yang dibuat untuk memenuhi kebutuhan pengguna dalam berkomunikasi, berbagi konten, serta membangun jaringan. Setiap platform memiliki karakteristik, fitur, dan tujuan yang berbeda sesuai dengan cara mereka memfasilitasi interaksi dan pertukaran informasi (Bu'ulolo & Hulu, 2025).

1) Jaringan Sosial (*Social Networking Sites*)

Jenis ini bertujuan untuk menghubungkan individu dengan teman, keluarga, rekan kerja, maupun orang-orang yang memiliki minat yang sama. Pengguna dapat membuat profil pribadi, membagikan status, foto, dan video, serta berkomunikasi melalui pesan atau kolom komentar. Contohnya adalah Facebook yang memungkinkan berbagi berbagai jenis konten dan menjaga hubungan sosial, serta LinkedIn yang lebih menitikberatkan pada jejaring profesional dan pengembangan karier.

2) Platform Berbagi Foto dan Video

Jenis ini berfokus pada konten visual sebagai sarana ekspresi. Instagram memungkinkan pengguna mengunggah foto dan video pendek dengan fitur seperti *stories* dan *reels*, yang sering dimanfaatkan untuk membangun citra diri maupun merek. Sementara itu, Snapchat dikenal dengan fitur konten sementara yang hilang setelah dilihat, sehingga populer di kalangan anak muda.

3) Platform Berbagi Video

Platform ini menitikberatkan pada distribusi video berdurasi lebih panjang dan sering digunakan oleh kreator untuk menyajikan konten edukatif maupun hiburan. YouTube menjadi salah satu platform terbesar untuk berbagai jenis video, sedangkan TikTok lebih berfokus pada video singkat yang kreatif dan mengikuti tren viral.

4) Platform Mikroblogging

Jenis ini memungkinkan pengguna menyampaikan gagasan, opini, atau informasi secara singkat dan padat. Twitter merupakan contoh populer yang digunakan untuk membagikan pembaruan cepat, opini publik, maupun berita terkini.

5) Platform Diskusi dan Forum Online

Platform ini menyediakan ruang untuk berdiskusi dan bertukar pendapat mengenai topik tertentu. Reddit memiliki berbagai subforum sesuai minat pengguna, sedangkan Quora berfokus pada kegiatan tanya jawab berbasis pengalaman dan pengetahuan.

6) Platform Pesan Instan dan Chat

Jenis ini mengutamakan komunikasi langsung melalui pesan teks, suara, maupun video. WhatsApp memungkinkan percakapan pribadi maupun grup, sementara Telegram dan Line menawarkan fitur serupa dengan tambahan keamanan dan kapasitas grup yang lebih besar.

7) Platform Blogging dan Konten Tertulis

Platform ini lebih berorientasi pada penulisan artikel atau blog panjang. Medium menjadi wadah untuk berbagi esai dan opini, sedangkan Tumblr memungkinkan pengguna menulis blog pribadi sekaligus membagikan konten multimedia.

Secara umum, berbagai jenis media sosial tersebut hadir untuk memenuhi kebutuhan komunikasi, hiburan, informasi, dan

pengembangan diri pengguna sesuai dengan fungsi masing-masing platform.

2.1.3.4 Dampak Media Sosial

Media sosial menyebabkan dampak psikologis yang menguntungkan dan merugikan pada remaja.

1) Dampak Positif (Mulyono, 2021)

a) Memperluas Jaringan Pertemanan

Media sosial memungkinkan remaja menjalin hubungan dengan orang-orang dari berbagai daerah bahkan negara lain. Hal ini membantu mereka mengenal budaya dan sudut pandang yang berbeda serta memperluas wawasan sosial.

b) Meningkatkan Motivasi dan Pengembangan Diri

Melalui interaksi dan umpan balik dari teman-teman di dunia maya, remaja dapat memperoleh dorongan semangat untuk belajar dan berkembang. Mereka juga dapat berbagi pengalaman serta saling mendukung dalam mencapai tujuan.

c) Mempermudah Komunikasi dan Menjaga Hubungan

Jejaring sosial memudahkan remaja tetap terhubung dengan teman-teman meskipun berjauhan. Memberikan komentar, ucapan ulang tahun, atau dukungan secara *online* dapat mempererat hubungan pertemanan.

d) Menumbuhkan Sikap Peduli dan Empati

Melalui interaksi di media sosial, remaja dapat belajar menunjukkan perhatian terhadap kondisi teman-temannya, misalnya dengan memberikan dukungan saat teman mengalami kesulitan.

e) Memperoleh Informasi dengan Cepat

Media sosial memberikan akses cepat terhadap berbagai informasi, baik terkait pendidikan, berita, maupun perkembangan terkini, yang dapat menambah pengetahuan jika dimanfaatkan secara tepat.

2) Dampak Negatif (Aribowo & Bagaskara, 2025)

a) Kecanduan Media Sosial

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan ketergantungan pada remaja. Banyak remaja mengalami kesulitan mengontrol waktu penggunaan media sosial meskipun menyadari dampak negatifnya. Kebiasaan menggulir konten tanpa tujuan menyebabkan mereka menghabiskan banyak waktu di depan layar sehingga mengurangi waktu untuk kegiatan produktif seperti belajar dan berolahraga. Selain itu, kecanduan ini juga dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung. Kecanduan teknologi memiliki karakteristik yang mirip dengan kecanduan zat, yaitu adanya kesulitan untuk menghentikan penggunaan meskipun mengetahui dampak buruknya.

b) Perbandingan Sosial dan Harga Diri

Media sosial sering menjadi sarana bagi remaja untuk membandingkan diri dengan orang lain. Paparan unggahan yang menampilkan gaya hidup, prestasi, atau standar kecantikan tertentu dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Hal ini berpotensi menurunkan tingkat kepercayaan diri dan harga diri remaja. Intensitas perbandingan sosial di media sosial berkaitan dengan rendahnya harga diri, terutama pada remaja perempuan yang lebih rentan terhadap tekanan terkait citra tubuh.

c) Paparan Konten Negatif

Remaja juga berisiko terpapar berbagai konten negatif di media sosial, seperti *cyberbullying*, berita palsu, dan konten yang mempromosikan perilaku berisiko. *Cyberbullying* dapat berupa komentar negatif, penghinaan, maupun ancaman yang berdampak pada stres emosional, kecemasan, hingga depresi. Selain itu, paparan konten kekerasan atau perilaku menyimpang dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku remaja.

d) Gangguan Tidur

Penggunaan media sosial sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur remaja. Paparan cahaya biru dari layar perangkat digital dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berfungsi mengatur siklus tidur. Akibatnya, remaja dapat mengalami kesulitan tidur, insomnia, serta kelelahan pada siang hari. Kondisi

ini juga berpotensi menurunkan performa akademik dan meningkatkan tingkat stres.

e) *Fear of Missing Out* (FOMO)

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) menjadi salah satu faktor yang mendorong remaja untuk terus memeriksa media sosial. Remaja sering merasa cemas apabila tidak mengikuti perkembangan terbaru, seperti tren atau aktivitas teman-temannya. Kondisi ini dapat meningkatkan penggunaan media sosial secara berlebihan, memicu kecemasan, serta mengganggu konsentrasi dalam kegiatan sehari-hari, termasuk saat belajar.

Media sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan remaja. Penggunaan yang bijak dapat memberikan banyak manfaat, namun penggunaan yang berlebihan dan tanpa pengawasan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran, pengendalian diri, serta pendampingan dari orang tua dan guru agar media sosial dapat dimanfaatkan secara positif dan bertanggung jawab.

2.1.3.5 Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Komponen utama dalam penggunaan internet mencakup dua aspek penting, yaitu frekuensi dan durasi pemakaian (Gani, 2020). Kedua aspek ini digunakan untuk mengukur seberapa intens seseorang memanfaatkan internet dalam kehidupan sehari-hari. Melalui frekuensi dan durasi, dapat diketahui tingkat keterlibatan individu terhadap aktivitas daring, termasuk penggunaan media sosial.

1) Frekuensi

Frekuensi merujuk pada tingkat keseringan seseorang mengakses internet dalam kurun waktu tertentu. Aspek ini menggambarkan seberapa rutin individu menggunakan internet, baik untuk kebutuhan komunikasi, hiburan, pendidikan, maupun pekerjaan. Frekuensi biasanya diukur dalam periode waktu tertentu, seperti per hari, per minggu, atau per bulan. Semakin sering seseorang mengakses internet dalam rentang waktu tersebut, maka semakin tinggi tingkat frekuensi penggunaannya. Dengan kata lain, frekuensi lebih menekankan pada jumlah kejadian atau intensitas akses, bukan pada lamanya waktu yang dihabiskan dalam sekali penggunaan.

2) Durasi

Durasi berkaitan dengan lamanya waktu yang dihabiskan seseorang saat menggunakan internet dalam satu kali atau beberapa kali akses. Jika frekuensi berbicara tentang seberapa sering, maka durasi menekankan pada berapa lama waktu yang digunakan. Durasi biasanya dihitung dalam satuan menit atau jam per hari. Pengukuran durasi penting untuk mengetahui tingkat ketergantungan atau keterlibatan individu dalam aktivitas *online*, terutama dalam penggunaan media sosial.

Durasi penggunaan media sosial dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori berdasarkan lamanya waktu yang dihabiskan setiap hari, yaitu:

- 1) Sangat lama, apabila seseorang menggunakan media sosial lebih dari tujuh jam dalam sehari.
- 2) Lama, apabila penggunaan berada pada kisaran lima hingga enam jam per hari.
- 3) Sedang, jika penggunaan berlangsung sekitar tiga hingga empat jam per hari.
- 4) Singkat, apabila waktu yang dihabiskan berkisar antara satu hingga dua jam per hari.
- 5) Sangat singkat, jika penggunaan kurang dari satu jam dalam sehari.

Pengelompokan ini membantu dalam menilai tingkat intensitas penggunaan media sosial serta memahami potensi dampak yang mungkin timbul akibat lamanya waktu yang dihabiskan di dunia maya.

2.1.3.6 Pengukuran SONTUS

Salah satu instrumen yang digunakan untuk mengetahui jumlah waktu yang dihabiskan seseorang di media sosial dalam satu minggu terakhir adalah *Social Network Time Use Scale* (SONTUS). Kuesioner ini dikembangkan oleh Yunusa Olufadi pada tahun 2015 dan dirancang agar dapat digunakan pada berbagai platform media sosial secara global. Instrumen tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan nilai validitas di atas 0,74 serta reliabilitas mencapai 0,93 , sehingga dinilai layak digunakan dalam penelitian.

Kuesioner SONTUS diberikan kepada responden untuk mengukur tingkat intensitas penggunaan media sosial. Penilaiannya mencakup lima

aspek, yaitu waktu penggunaan untuk tujuan hiburan, waktu untuk keperluan akademik atau ilmiah, waktu yang dihabiskan saat berada di tempat umum, penggunaan yang berkaitan dengan kondisi stres, serta dorongan atau keinginan untuk terus menggunakan media sosial.

Skor akhir diperoleh dari penjumlahan kelima komponen tersebut. Responden dengan skor total 20-35 dikategorikan sebagai pengguna rendah, skor 36-50 termasuk pengguna sedang, skor 51-65 tergolong pengguna tinggi, dan skor di atas 66-80 diklasifikasikan sebagai pengguna sangat tinggi (Prajaniti et al., 2022).

2.1.4 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat

Depresi Pada Remaja

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Penggunaan media sosial yang tinggi memungkinkan remaja memperoleh informasi dan berinteraksi dengan banyak orang. Namun, penggunaan yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental, termasuk depresi.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat menyebabkan remaja lebih sering melakukan perbandingan sosial (*social comparison*), mengalami ketakutan tertinggal informasi (*Fear of Missing Out/FOMO*), menerima komentar negatif, menjadi korban *cyberbullying*, serta mengalami gangguan pola tidur. Kondisi tersebut dapat memicu stres psikologis yang pada akhirnya meningkatkan risiko depresi (Violetha Br Ginting et al., 2021).

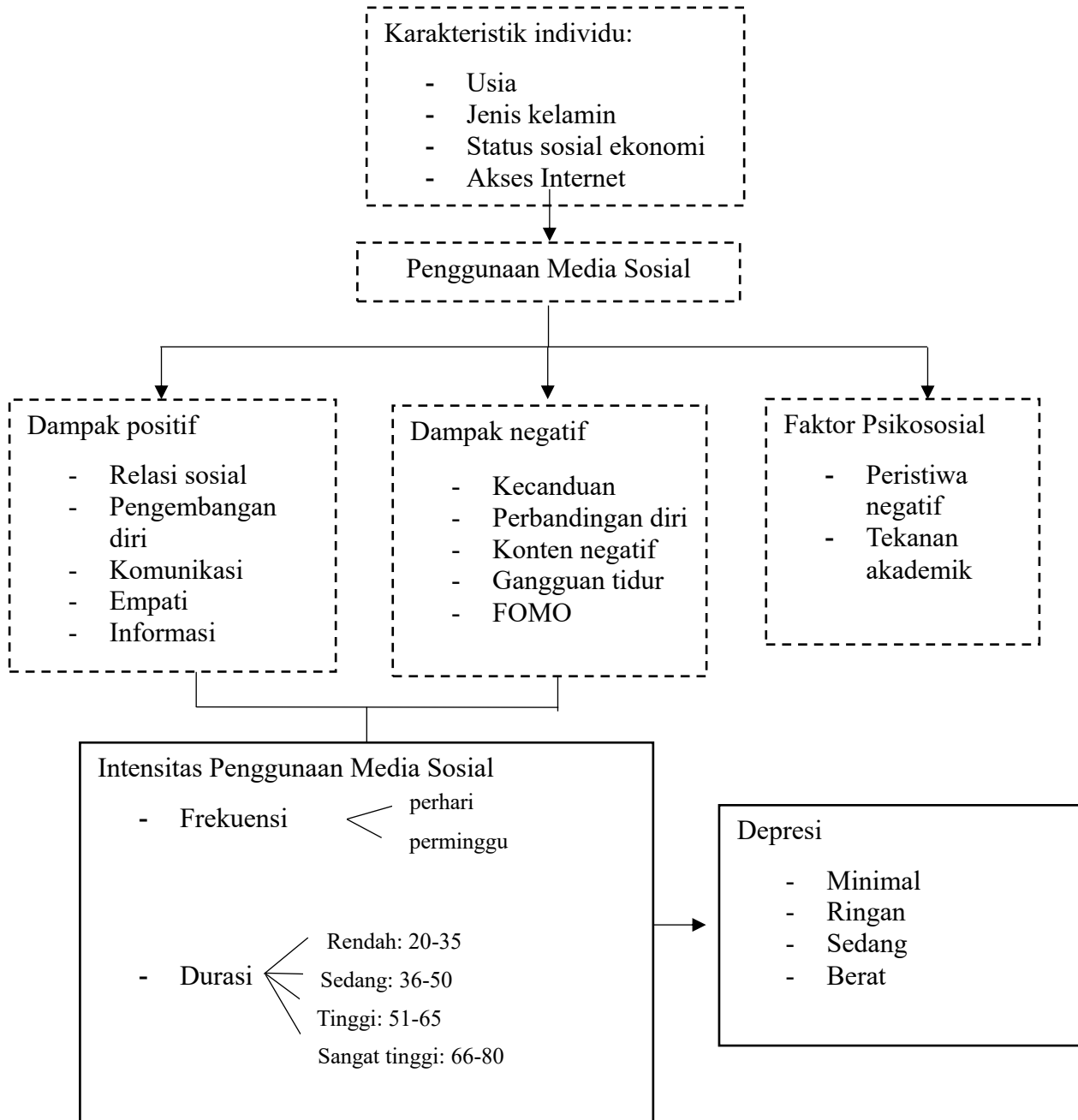
Penelitian oleh Ideas (2023), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada remaja dengan nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat depresi yang dialami remaja.

Penelitian lain oleh Al Aziz (2020), juga menemukan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi. Individu dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan penggunaan yang lebih rendah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat depresi pada remaja. Oleh karena itu, pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental remaja.

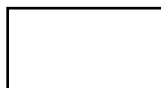
2.2 Kerangka Pemikiran

Bagan 2. 1 Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisarupan



Sumber : (Pratama, 2021; Istinjaia, 2019; Aribowo & Bagaskara, 2025)

Ket:



: Diteliti



: Tidak Diteliti

2.3 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas permasalahan penelitian yang kebenarannya harus dibuktikan melalui data di lapangan. Menurut Nasution (2020), jika dilihat dari sudut pandang variabel, hipotesis berfungsi sebagai pernyataan yang menjelaskan pola hubungan antarvariabel tersebut. Berdasarkan kerangka teori diatas, dapat diambil hipotesis yaitu hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja kelas XI SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H1: Adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan.
- H0: Tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu desain penelitian yang menekankan pada proses pengukuran serta analisis hubungan antar variabel dalam satu waktu tertentu tanpa adanya perlakuan atau intervensi khusus. Metode kuantitatif digunakan karena data yang dikumpulkan berbentuk angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja (Sugiyono, 2013).

Pendekatan *cross-sectional* dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari seluruh responden secara bersamaan dalam satu kali pengambilan data. Responden dalam penelitian ini adalah remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan. Dengan demikian, setiap subjek penelitian hanya diukur satu kali tanpa adanya pengukuran sebelum dan sesudah (*pretest* dan *posttest*).

Desain ini tidak menggunakan kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, melainkan berfokus pada pengamatan kondisi responden pada saat penelitian berlangsung. Data yang dikumpulkan meliputi intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel independen dan tingkat depresi sebagai variabel dependen. Selanjutnya, data tersebut dianalisis untuk

mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel tersebut pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan.

3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan suatu konsep dengan menggunakan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang bisa diamati dan diperiksa. Dengan kata lain, definisi ini menjelaskan bagaimana suatu konsep yang abstrak dibuat menjadi lebih nyata dan dapat diukur melalui indikator yang terlihat (Adiputra et al., 2021).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Penelitian	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Tingkat kecenderungan serta seberapa sering remaja menggunakan media sosial.	Pengukuran menggunakan Kuesioner <i>Social Networking Time Use Scale</i> (SONTUS) yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan pilihan poin 1-4 sesuai dengan waktu atau lamanya penggunaan media sosial.	Dengan kategori <i>skoring</i> sebagai berikut: a. Rendah= 20-35 b. Sedang=36-50 c. Tinggi= 51-65 d. Sangat tinggi= 66-80	Ordinal
Tingkat Depresi	Depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan munculnya perasaan sedih, hilangnya minat terhadap aktivitas, perasaan tidak berharga, rasa bersalah, putus asa, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, serta berkurangnya nafsu makan.	Pengukuran menggunakan kuesioner <i>PHQ-9 (Patient Depression Questionnaire-9)</i> meliputi 9 pertanyaan dengan pilihan jawaban skor: 0 = tidak pernah 1 = beberapa hari 2 = lebih dari separuh waktu 3 = hampir setiap hari	Dengan kategori <i>skoring</i> sebagai berikut: a. 0-6: Tidak hingga depresi minimal b. 7-13: Depresi Ringan c. 14-20: Depresi Sedang d. 21-27: Depresi Berat	Ordinal

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Dalam konteks penelitian kuantitatif, populasi merupakan wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dengan demikian, populasi tidak hanya terbatas pada manusia, tetapi juga dapat berupa benda atau fenomena lain yang memiliki karakteristik sesuai dengan fokus penelitian. Perlu dipahami bahwa meskipun populasi umumnya dianggap sebagai sekumpulan individu, dalam kondisi tertentu satu individu pun dapat dijadikan populasi karena memiliki beragam karakteristik yang dapat diteliti (Mushofa et al., 2024).

Populasi dalam penelitian ini melibatkan 212 siswa kelas XI SMKS Nuurul Muttaqiin Cisarupan.

3.3.2 Sampel

Seorang peneliti umumnya tidak mampu meneliti seluruh populasi, terutama jika jumlahnya sangat besar. Oleh karena itu, peneliti memilih sebagian anggota populasi yang disebut sampel. Sampel merupakan bagian dari populasi yang secara sengaja dipilih untuk diteliti, dengan ukuran yang lebih kecil namun berfungsi sebagai perwakilan dari keseluruhan populasi.

Pendapat lain menyebutkan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Ketika populasi terlalu besar dan peneliti menghadapi keterbatasan seperti dana, tenaga, dan waktu, penggunaan sampel menjadi solusi yang tepat. Hasil penelitian yang diperoleh dari sampel

tersebut kemudian dapat digeneralisasikan untuk populasi, dengan syarat bahwa sampel yang dipilih benar-benar representatif atau mampu mewakili populasi secara akurat (Mushofa et al., 2024).

Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria tertentu sebagai berikut:

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan syarat yang harus dipenuhi oleh anggota populasi agar dapat dijadikan sampel (Adiputra et al., 2021).

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

- a) Siswa yang terdaftar di kelas XI SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan.
- b) Memiliki dan menggunakan minimal satu platform media sosial dalam 1 bulan terakhir.

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kondisi yang menyebabkan anggota populasi tidak dapat dijadikan sampel (Sugiyono, 2013). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a) Siswa yang sedang sakit atau izin tidak sekolah.
- b) Siswa yang mengundurkan diri.
- c) Siswa yang tidak bersedia mengikuti penelitian ini.

Dalam penelitian ini sampel diambil dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, Pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu menggunakan rumus Slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

- n = jumlah sampel
- N = jumlah populasi
- e = tingkat kesalahan 10% (0,10)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{212}{1 + 212(0,10)^2}$$

$$n = \frac{212}{1 + 212(0,01)}$$

$$n = \frac{212}{1 + 2,12}$$

$$n = \frac{212}{3,12}$$

$$n = 67,9$$

Jadi jumlah sampel = 68 responden

Maka dari perhitungan tersebut jumlah sampel yang diambil oleh peneliti sebanyak 68 responden. Populasi penelitian berjumlah 212 siswa kelas XI SMKS Nuurul Muttaqiin Ciburupan. Karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, tidak seluruh anggota populasi diteliti. Oleh karena itu dilakukan pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 68 responden yang dianggap telah mewakili populasi penelitian.

3.4 Teknik Pengumpulan Data Penelitian

3.4.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2013). Parameter yang telah ditentukan sebelumnya berfungsi sebagai pedoman agar selaras dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini digunakan kuesioner *PHQ-9* untuk mengukur tingkat depresi dan kuesioner SONTUS untuk menilai intensitas penggunaan media sosial.

Kuesioner terdiri dari tiga bagian, yaitu:

- 1) Bagian pertama berisi identitas responden, seperti nama,, usia, jenis kelamin dan akses internet.
- 2) Bagian kedua berfokus pada gejala depresi, dengan tujuan mengetahui tingkat depresi yang dialami siswa di SMKS Nuurul Muttaqin Cisurupan. Penilaian menggunakan skala ordinal dengan model skala *Likert*. Kuesioner ini terdiri dari 9 butir pertanyaan yang menggambarkan kondisi emosional responden selama dua minggu terakhir.

Pilihan jawaban yang digunakan meliputi:

- 0 = Tidak pernah
 - 1 = Beberapa hari
 - 2 = Lebih dari separuh waktu
 - 3 = Hampir setiap hari
- 3) Bagian ketiga memuat pertanyaan mengenai intensitas penggunaan media sosial pada responden yang bertujuan untuk mengukur frekuensi penggunaan dan durasi waktu penggunaan siswa. Kuesioner ini terdiri

dari 27 butir pertanyaan dengan pilihan jawaban menggunakan skala *Likert* 4 poin yang telah disederhanakan, yaitu dari tingkat penggunaan sangat rendah hingga tinggi, berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaan dalam satu minggu terakhir. Hasil dari uji validitas terdapat 20 pertanyaan valid dan 7 pertanyaan tidak valid.

Selanjutnya, hal yang perlu diperhatikan adalah proses pengkodean setiap item berdasarkan jawaban responden pada rentang skala tersebut. Dalam Skala Penggunaan Waktu Jejaring Sosial (SONTUS), setiap rentang nilai diklasifikasikan sebagai berikut:

- a) Nilai 1: Saya tidak pernah menggunakan SJS.
- b) Nilai 2: Saya jarang menggunakan SJS (sekitar 1 kali seminggu atau beberapa kali dengan waktu singkat).
- c) Nilai 3: Saya cukup sering menggunakan SJS (sekitar 2-3 kali seminggu atau lebih).
- d) Nilai 4: Saya cukup sering menggunakan SJS (lebih dari 3 kali seminggu dengan durasi cukup lama).

Langkah berikutnya adalah menghitung skor untuk setiap item pada lima komponen yang ada, kemudian menjumlahkannya untuk memperoleh skor total. Skor total dari kelima komponen tersebut berada pada kisaran 5 hingga 20, dengan nilai tiap item berkisar antara 1 sampai 4. Tingkat intensitas penggunaan media sosial ditentukan berdasarkan jumlah skor keseluruhan dari lima komponen atau aspek dalam skala tersebut (Maria, 2019).

Tahap akhir dilakukan dengan menginterpretasikan skor berdasarkan pedoman pada lampiran instrumen asli. Kategori intensitas penggunaan dibedakan sebagai berikut: skor 20-35 menunjukkan intensitas rendah, skor 36-50 termasuk kategori normal, skor 51-65 menandakan intensitas tinggi, sedangkan skor 66-80 menunjukkan intensitas penggunaan yang sangat tinggi (Maria, 2019).

3.4.2 Teknik Pengolahan Data Penelitian

Data yang diperoleh dari kuesioner kemudian diproses melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah *editing*, yaitu mengecek kelengkapan serta konsistensi jawaban dari responden. Selanjutnya dilakukan *coding*, yakni pemberian kode berupa angka pada setiap jawaban agar memudahkan analisis statistik. Setelah itu, dilakukan *entry* data dengan memasukkan data ke dalam program pengolahan statistik. Tahap berikutnya adalah *cleaning data*, yang bertujuan untuk memastikan tidak ada kesalahan *input* maupun ketidaksesuaian data. Tahap terakhir adalah *tabulating*, yaitu menyusun data ke dalam bentuk tabel distribusi sehingga lebih mudah dianalisis dan diinterpretasikan.

3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

3.5.1 Uji Validitas

Uji keabsahan merupakan prosedur yang digunakan untuk menilai validitas suatu alat ukur. Suatu kuesioner dinyatakan valid apabila setiap pertanyaannya mampu mengungkapkan aspek yang hendak diukur. Item instrumen dikatakan valid jika nilai r hitung $\geq r$ tabel, sedangkan jika nilai r hitung $< r$ tabel maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Selain itu, validitas juga ditentukan

berdasarkan nilai signifikansi (p), di mana instrumen dianggap valid apabila $p < 0,05$, dan tidak valid jika $p > 0,05$. Pengujian ini dilakukan menggunakan rumus *Product Moment* (Sugiyono, 2013).

Berdasarkan hasil uji validitas pada SMK Sadam Cisurupan terhadap 27 butir pertanyaan, diperoleh 20 butir pertanyaan yang valid dan 7 butir pertanyaan yang tidak valid. Nilai rata-rata r hitung pada item yang valid sebesar 0,644, sedangkan nilai rata-rata r hitung pada item yang tidak valid sebesar 0,319. Dengan demikian, item yang valid memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,436), sehingga dinyatakan mampu mengukur variabel penggunaan media sosial dengan baik. Kuesioner PHQ-9 versi Bahasa Indonesia telah melalui uji validitas pada 500 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran. Pengujian validitas dilakukan menggunakan korelasi dengan instrumen Mini ICD-10 versi Bahasa Indonesia. Hasil menunjukkan bahwa seluruh 9 item pertanyaan dinyatakan valid dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,527$. Maka kuesioner PHQ-9 versi Bahasa Indonesia dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan sebagai instrumen skrining depresi.

3.5.2 Uji Reliabilitas

Hasil perhitungan α dibandingkan dengan r (tabel) dengan kelayakan $\alpha > r$ (tabel) berarti reliabel, sebaliknya jika $\alpha < r$ (tabel) berarti tidak reliabel. Berdasarkan dari uji reliabilitas pada SMK Sadam Cisurupan di dapatkan nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,70 dengan nilai 0,918, sehingga pertanyaan variabel penggunaan media sosial dengan dikatakan reliabel.

Sementara itu, penelitian (Dian, 2020), kuesioner PHQ-9 versi Bahasa Indonesia yang diuji menggunakan metode Reliabilitas Konsistensi Internal menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,885, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki hasil yang baik dan dapat dipercaya atau reliabel dalam setiap itemnya.

3.6 Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS. Selanjutnya, data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan metode analisis univariat dan bivariat.

3.6.1 Analisis Univariat

Menurut Nursalam (2017), analisis univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi untuk menjelaskan setiap variabel. Data hasil survei dapat disajikan dalam bentuk grafik, ukuran pemusatan, maupun tabel distribusi frekuensi dalam proses analisis univariat. Selain itu, analisis univariat juga digunakan untuk menggambarkan hubungan antara depresi pada remaja dan penggunaan media sosial.

3.6.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau korelasi. Dalam penelitian ini, analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen, yaitu intensitas penggunaan media sosial, dengan variabel dependen, yaitu tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan.

Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Pemilihan uji ini didasarkan pada karakteristik data penelitian, yaitu kedua variabel yang diukur menggunakan skala ordinal (kategori baik, cukup, dan kurang). Sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2023), korelasi *Rank Spearman* digunakan untuk mencari hubungan atau menguji signifikansi hipotesis asosiatif apabila masing-masing variabel yang dihubungkan berbentuk ordinal. Selain itu, uji ini juga tidak mensyaratkan data berdistribusi normal, sehingga sangat sesuai untuk digunakan pada data yang bersifat non-parametrik seperti dalam penelitian ini.

Korelasi *Rank Spearman* (*Spearman Rank Correlation Coefficient*) adalah salah satu penerapan koefisien korelasi dalam metode analisis statistik non-parametrik. Uji ini merupakan suatu ukuran asosiasi yang dapat digunakan ketika satu atau kedua variabel yang diukur berskala ordinal, atau ketika asumsi distribusi normal tidak terpenuhi. Korelasi *Rank Spearman* dinotasikan dengan simbol r atau ρ (*rho*). Metode ini mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel melalui proses *ranking* data, di mana setiap nilai data diurutkan berdasarkan peringkatnya sebelum dihitung nilai korelasinya (Prayoga & Suliadi, 2024).

Sebagai metode statistik non-parametrik, uji *Spearman Rank* memiliki keunggulan dalam fleksibilitas penggunaannya karena tidak mensyaratkan asumsi normalitas data. Hal ini menjadikan uji ini sangat sesuai untuk data ordinal, terutama ketika distribusi data tidak diketahui atau tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Dalam konteks penelitian kesehatan, khususnya penelitian

keperawatan komunitas, variabel pengetahuan dan perilaku kesehatan umumnya diukur dalam skala ordinal sehingga uji *Spearman Rank* menjadi pilihan yang paling tepat dan banyak digunakan (Cahyaningrum, 2025).

Hasil dari uji korelasi *Spearman Rank* berupa nilai koefisien korelasi (r) yang menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Arah hubungan dapat bersifat positif (searah) artinya semakin meningkat nilai satu variabel maka variabel lainnya ikut meningkat, atau bersifat negatif (berlawanan arah) artinya semakin meningkat nilai satu variabel maka variabel lainnya menurun).

Interpretasi kekuatan korelasi mengacu pada pedoman Sugiyono (2013) sebagaimana disajikan pada tabel berikut:

- 0,00 – 0,199 : Sangat Lemah
- 0,20 – 0,399 : Lemah
- 0,40 – 0,599 : Sedang
- 0,60 – 0,799 : Kuat
- 0,80 – 1,000 : Sangat Kuat

Pengambilan keputusan dalam uji korelasi *Spearman Rank* didasarkan pada nilai signifikansi (p -value) yang dibandingkan dengan nilai alpha (α) yang telah ditetapkan. Apabila nilai p -value $< \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diuji. Sebaliknya, apabila nilai p -value $\geq \alpha$, maka H_0 diterima, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan. Dalam penelitian ini ditetapkan nilai alpha (α) sebesar

0,10, sesuai dengan pertimbangan bahwa penelitian ini bersifat eksplorasi hubungan pada populasi dengan variabilitas yang tinggi.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H_0 : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Cisurupan.; dan
- H_1 : terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Cisurupan.

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik, yaitu *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Langkah-langkah pengujian korelasi *Spearman Rank* melalui SPSS dilakukan dengan memilih menu *Analyze* → *Correlate* → *Bivariate*, kemudian memilih koefisien korelasi *Spearman* dengan pengujian dua arah (*two-tailed*), sehingga hasil analisis yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara sistematis dan akurat.

3.7 Etik Penelitian

Praktik perlindungan etik dalam keperawatan membatasi kemampuan perawat dalam memberikan layanan sesuai dengan norma-norma yang telah ditetapkan oleh organisasi moral (Nursalam, 2017).

1) *Autonomy* (kebebasan hak pasien)

Prinsip otonomi menekankan bahwa perawat tidak berhak memaksa calon responden. Responden memiliki kebebasan untuk menentukan pilihannya sendiri tanpa adanya tekanan atau paksaan.

2) *Beneficence* (kebaikan)

Perawat berupaya memastikan bahwa setiap tindakan pelayanan yang diberikan berlandaskan prinsip kebaikan, yaitu dengan meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi kekhawatiran responden, termasuk terkait kondisi depresi.

3) *Nonmaleficence* (tidak merugikan)

Dalam penelitian yang melibatkan manusia sebagai populasi dan sampel, terdapat potensi risiko fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, tenaga kesehatan tidak diperbolehkan melakukan tindakan yang dapat membahayakan atau merugikan responden dalam bentuk apa pun.

4) *Confidentiality* (kerahasiaan)

Peneliti wajib menjaga kerahasiaan seluruh informasi yang diberikan oleh responden dalam bentuk apa pun dan tidak membagikannya kepada pihak lain, demi menjaga kenyamanan dan privasi responden.

5) *Veracity* (kebenaran/kejujuran)

Peneliti harus bersikap jujur dan transparan dengan menjelaskan tujuan, manfaat, serta kemungkinan dampak dari penelitian kepada responden, sehingga mereka memahami secara jelas partisipasinya.

6) *Justice* (keadilan)

Prinsip keadilan mengharuskan peneliti memperlakukan semua responden secara setara tanpa membedakan latar belakang atau karakteristik tertentu, sehingga seluruh responden mendapatkan perlakuan yang adil.

3.8 Langkah-langkah Penelitian

1) Tahap persiapan

- a) Mengajukan judul penelitian.
- b) Mengurus perizinan penelitian di LPPM, KESBANGPOL, DINKES dan SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan.

2) Tahap pelaksanaan

- a) Mengidentifikasi dan menyeleksi responden sesuai kriteria penelitian.
- b) Memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada responden.
- c) Meminta responden menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan.
- d) Mengisi kuesioner yang telah diberikan.
- e) Mengumpulkan seluruh kuesioner yang telah diisi responden.

3) Tahap akhir

- a) Mendapatkan hasil penelitian.
- b) Mengolah data hasil penelitian.
- c) Menyimpulkan hasil penelitian.
- d) Menyajikan hasil penelitian

3.9 Tempat dan Waktu Pelaksanaan

3.9.1 Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini di SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan.

3.9.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memulai pengumpulan data pada tanggal 25 Juni 2026 – 7 Juli 2026.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan hasil penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2026 – 7 Juli 2026 dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan.

Penyajian hasil penelitian diawali dengan gambaran umum lokasi penelitian, kemudian dilanjutkan dengan karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin dan akses internet. Selanjutnya, hasil penelitian disajikan berdasarkan variabel penelitian yang terdiri atas analisis univariat dan analisis bivariat.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan yang berlokasi di Kecamatan Cisurupan, Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat. SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang menyelenggarakan pendidikan bagi remaja pada jenjang pendidikan menengah.

Peserta didik di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan berasal dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya. Sebagai remaja yang berada pada

tahap perkembangan psikososial, para siswa memiliki tingkat penggunaan media sosial yang cukup tinggi sebagai sarana komunikasi, memperoleh informasi, hiburan, maupun menjalin hubungan dengan teman sebaya. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental, termasuk munculnya gejala depresi.

Pemilihan SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan sebagai lokasi penelitian didasarkan pada kesesuaian karakteristik responden dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja. Dengan karakteristik tersebut, sekolah ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja usia sekolah menengah kejuruan.

4.1.2 Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah remaja yang bersekolah di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan dan memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Total responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 68 orang. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi distribusi usia, jenis kelamin, serta karakteristik lain yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial. Karakteristik tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi responden serta mendukung analisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Data Umum Responden

No	Kategori	Frekuensi	%
Jenis Kelamin			
1.	Perempuan	35	51,5%
2.	Laki-laki	33	48,5%
	Total	68	100%
Usia			
1.	16	15	22,1%
2.	17	41	60,3%
3.	18	12	17,6%
	Total	68	100%
Akses Internet			
1.	Wi-fi	40	58,8%
2.	Data seluler	28	41,2%
	Total	68	100%

(Sumber, Data Primer, Juni 2026)

Berdasarkan tabel 4.1, menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian responden berjenis kelamin perempuan (51,4%), sebagian responden berusia 17 tahun (60,3%), dan sebagian responden menggunakan akses internet melalui Wi-fi (58,8%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan remaja usia 17 tahun dengan proporsi perempuan yang sedikit lebih banyak dibandingkan laki-laki serta lebih banyak memanfaatkan jaringan Wi-Fi sebagai akses utama dalam menggunakan media sosial.

4.1.3 Analisis Univariat

Pada bab ini memaparkan hasil penelitian pada setiap variabel yakni variabel intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan dalam bentuk tabel dengan menampilkan nilai frekuensi dan presentase.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategori	Frekuensi	%
Rendah	2	2,9%
Sedang	36	52,9%
Tinggi	27	39,7%
Sangat Tinggi	3	4,4%
Total	68	100%

(Sumber : Data Primer, Juni 2026)

Berdasarkan Tabel 4.2 distribusi frekuensi intensitas penggunaan media sosial responden, diketahui bahwa dari total 68 responden, sebagian responden (52,9%) memiliki intensitas penggunaan media sosial kategori sedang.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi

Kategori	Frekuensi	%
Depresi Minimal	17	25,0%
Depresi Ringan	35	51,5%
Depresi Sedang	15	22,1%
Depresi Berat	1	1,5%
Total	68	100%

(Sumber : Data Primer, Juni 2026)

Berdasarkan Tabel 4.3 distribusi frekuensi tingkat depresi responden, diketahui bahwa dari total 68 responden, sebagian responden (51,5%) memiliki tingkat depresi dalam kategori depresi ringan.

4.1.4 Analisis Bivariat

Tabel 4. 4 Hasil Analisis Uji Korelasi Spearman Rank

Tingkat Depresi	Intensitas Penggunaan Media Sosial					r	p-value
	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Total		
Depresi Minimal	1	12	4	0	17	0,254	0,037
Depresi Ringan	1	17	15	2	35		
Depresi Sedang	0	7	7	1	15		
Depresi Berat	0	0	1	0	1		
Total	2	36	27	3	68		

(Sumber : data primer, uji korelasi *spearman rank*, signifikansi 0,10)

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,254$ dengan $p\text{-value} = 0,037$. Karena nilai $p\text{-value}$ (0,037) lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,10, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada responden. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,254 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka tingkat depresi pada responden cenderung meningkat, meskipun kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Gambaran Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.1, diketahui bahwa dari 68 responden, sebagian responden berjenis kelamin perempuan (51,5%), berusia 17 tahun (60,3%), dan mengakses internet melalui jaringan Wi-Fi (58,8%). Ketiga

karakteristik ini memiliki keterkaitan yang relevan dengan variabel penelitian, yaitu intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada remaja.

Berdasarkan karakteristik pada jenis kelamin, proporsi responden perempuan yang sedikit lebih dominan dibandingkan laki-laki turut memberikan konteks terhadap hasil penelitian ini. Remaja perempuan secara umum cenderung lebih intensif menggunakan media sosial untuk kebutuhan interaksi sosial, berbagi perasaan, serta mencari validasi dari lingkungan pertemanan, sehingga lebih rentan terpapar tekanan psikologis seperti *social comparison* dan penilaian negatif dari sesama pengguna (Al Yasin et al., 2022). Kerentanan psikologis yang lebih tinggi pada remaja perempuan ini sejalan dengan gambaran hasil penelitian, di mana sebagian responden berada pada kategori depresi ringan hingga sedang. Dengan demikian, responden perempuan turut menjadi salah satu faktor kontekstual yang memperkuat temuan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja.

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berada pada usia 17 tahun, yang menurut tahap perkembangan psikososial tergolong pada masa remaja pertengahan. Pada tahap ini, remaja berada dalam proses pencarian identitas diri, mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosial, serta memiliki kondisi emosi yang belum sepenuhnya stabil (Ismatuddiyanah, 2023; Pratama, 2021). Kondisi psikologis yang masih labil pada usia ini menjadikan remaja lebih rentan mengalami tekanan emosional akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti perbandingan sosial, tekanan untuk selalu tampil ideal, maupun *fear of missing out* (FOMO). Hal ini memperkuat relevansi antara karakteristik usia

responden dengan variabel tingkat depresi yang diteliti, sekaligus menjadi salah satu alasan mengapa populasi remaja usia sekolah menengah dipilih sebagai subjek dalam penelitian ini.

Sementara itu, berdasarkan karakteristik akses internet sebagian responden (58,8%) mengakses internet melalui jaringan Wi-Fi dibandingkan data seluler. Kemudahan akses internet tanpa keterbatasan kuota data memungkinkan responden untuk menggunakan media sosial secara lebih leluasa, baik dari segi durasi maupun frekuensi penggunaan (Maria, 2019). Ketersediaan akses yang tidak terbatas ini berkontribusi terhadap tingginya proporsi responden dengan intensitas penggunaan media sosial kategori sedang hingga tinggi. Dengan demikian, karakteristik akses internet berperan sebagai salah satu faktor pendukung yang memperkuat gambaran intensitas penggunaan media sosial pada remaja yang pada akhirnya berkaitan dengan tingkat depresi yang dialami.

Secara keseluruhan, ketiga karakteristik data umum responden tersebut, yaitu jenis kelamin, usia, dan akses internet, tidak berdiri sendiri melainkan saling berkaitan dan membentuk konteks yang memperkuat relevansi judul penelitian ini. Dominasi responden perempuan pada usia remaja pertengahan dengan kemudahan akses internet melalui Wi-Fi menggambarkan kelompok populasi yang secara psikologis dan sosial memiliki risiko lebih tinggi terhadap dampak negatif penggunaan media sosial, termasuk munculnya gejala depresi. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa faktor demografis seperti usia dan jenis kelamin turut memengaruhi pola penggunaan media sosial serta kerentanan psikologis remaja (Gonggo, 2025; Saputri & Nurrahima, 2020), sehingga karakteristik

responden dalam penelitian ini relevan dan mendukung tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan.

4.2.2 Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa dari 68 responden, sebagian responden (52,9%) memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori sedang, diikuti oleh kategori tinggi (39,7%), sangat tinggi (4,4%), dan rendah (2,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisurupan menggunakan media sosial dengan frekuensi dan durasi yang tergolong moderat, meskipun proporsi responden pada kategori tinggi dan sangat tinggi yang secara kumulatif mencapai 44,1% tetap perlu mendapat perhatian karena berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang merugikan.

Hasil ini sejalan dengan konsep intensitas penggunaan media sosial bahwa intensitas diukur melalui dua komponen utama, yaitu frekuensi dan durasi pemakaian (Gani, 2020). Instrumen *Social Network Time Use Scale* (SONTUS) yang digunakan dalam penelitian ini menilai lima aspek penggunaan media sosial, meliputi waktu untuk hiburan, waktu untuk keperluan akademik, waktu di tempat umum, penggunaan yang berkaitan dengan kondisi stres, serta dorongan untuk terus menggunakan media sosial (Prajaniti et al., 2022). Dominannya kategori sedang mengindikasikan bahwa sebagian responden masih memiliki kemampuan mengendalikan diri dalam mengakses media sosial, walaupun media sosial sudah menjadi bagian tidak terpisahkan dari rutinitas harian remaja, sebagaimana

tercermin dari tingginya angka penetrasi internet nasional yang mencapai 80,66% (APJII, 2025).

Karakteristik sebagian responden (58,8%) mengakses internet melalui jaringan Wi-Fi. Ketersediaan akses internet yang relatif mudah dan tanpa batasan kuota data memungkinkan responden untuk mengakses media sosial secara lebih fleksibel, sehingga berkontribusi terhadap tingginya proporsi kategori sedang hingga tinggi pada penelitian ini. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan bahwa media sosial kini telah menjadi kebutuhan sehari-hari bagi kalangan remaja (Prajaniti et al., 2022) sebagai sarana hiburan, komunikasi, dan pencarian informasi (Bu'ulolo & Hulu, 2025).

Apabila dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prajaniti et al., (2022) yang menggunakan instrumen *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS), diperoleh distribusi yang sedikit berbeda, yaitu 38,6% kategori rendah, 41,6% kategori sedang, dan 19,8% kategori tinggi. Perbedaan proporsi ini dapat disebabkan oleh perbedaan instrumen pengukuran, karakteristik usia responden, serta konteks sosial budaya tempat penelitian dilakukan. Meskipun demikian, kecenderungan bahwa mayoritas remaja berada pada intensitas penggunaan media sosial kategori sedang hingga tinggi tetap konsisten ditemukan, yang menegaskan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja masa kini, sehingga penggunaannya perlu diimbangi dengan kesadaran dan pengendalian diri agar tidak menimbulkan dampak negatif, seperti kecanduan, perbandingan sosial, dan gangguan tidur (Aribowo & Bagaskara, 2025).

4.2.3 Gambaran Tingkat Depresi

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa dari 68 responden, sebagian responden (51,5%) mengalami depresi pada kategori ringan. Sebagian kecil responden (25,0%) mengalami depresi minimal, (22,1%) mengalami depresi sedang, dan hanya (1,5%) mengalami depresi berat. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori depresi ringan, sedangkan depresi berat hanya ditemukan pada sebagian sangat kecil responden. Sebagian responden telah menunjukkan gejala depresi ringan hingga sedang, yang apabila tidak mendapat penanganan dan pendampingan yang tepat berpotensi berkembang menjadi kondisi yang lebih berat.

Hasil ini relevan dengan konsep depresi yang dijelaskan pada bab kajian pustaka, di mana tingkat depresi pada penelitian ini diukur menggunakan instrumen *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) yang mengelompokkan skor ke dalam kategori tidak hingga depresi minimal (0-6), depresi ringan (7-13), depresi sedang (14-20), dan depresi berat (21-27) (Dian, 2020). Gejala depresi ringan yang dialami sebagian responden sejalan dengan gejala utama dan gejala tambahan depresi menurut ICD-10 dan PPDGJ-III, yang meliputi suasana perasaan depresif, berkurangnya minat atau kegembiraan, penurunan energi, gangguan konsentrasi, serta gangguan pola tidur (Istinajia, 2019).

Temuan ini juga sejalan dengan hasil wawancara awal terhadap 5 siswa SMKS Nuurul Muttaqin Ciburupan, bahwa sebagian responden mengaku pernah merasakan kesedihan (4 dari 5 siswa) pernah mengalami *cyberbullying*. Pengalaman menjadi korban *cyberbullying* merupakan salah satu faktor risiko

yang dapat memicu munculnya stres, kecemasan, hingga gejala depresi, terutama apabila tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai (Violetha Br Ginting et al., 2021). Selain itu, tingginya kasus depresi di Kecamatan Cisurupan yang tercatat sebagai wilayah dengan prevalensi tertinggi di Kabupaten Garut turut memperkuat urgensi temuan ini sebagai gambaran nyata kondisi kesehatan mental remaja di wilayah penelitian.

Sebagaimana dijelaskan, depresi pada remaja bukan disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan hasil interaksi kompleks antara faktor keluarga, sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan digital (Gonggo, 2025). Oleh karena itu, tingginya proporsi depresi ringan pada penelitian ini perlu dipandang sebagai sinyal awal yang memerlukan deteksi dini dan intervensi psikososial, mengingat depresi yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius, bahkan meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja (Karokaro et al., 2025).

4.2.4 Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,254$ dengan $p\text{-value} = 0,037$. Oleh karena nilai $p\text{-value}$ lebih kecil dari taraf signifikansi 0,10, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Cisurupan. Nilai koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan tingkat

depresi yang dialami responden, meskipun kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah.

Temuan ini memperkuat di mana penggunaan media sosial yang tinggi dapat mendorong remaja untuk lebih sering melakukan perbandingan sosial (*social comparison*), mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO), menerima komentar negatif, menjadi korban *cyberbullying*, serta mengalami gangguan pola tidur akibat paparan cahaya biru dari layar perangkat digital. Kondisi-kondisi tersebut dapat memicu stres psikologis yang pada akhirnya meningkatkan risiko munculnya gejala depresi (Violetha Br Ginting et al., 2021).

Kekuatan hubungan yang tergolong lemah dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat depresi pada remaja. Depresi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, mulai dari faktor genetik dan biologis, pola asuh dan keharmonisan keluarga, kondisi ekonomi, hingga lingkungan sosial dan digital (Dianovinina, 2018; Gonggo, 2025). Dengan demikian, meskipun media sosial berkontribusi terhadap munculnya gejala depresi, faktor-faktor lain di luar variabel penelitian ini turut berperan dalam menentukan tingkat depresi yang dialami remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ideas, (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada remaja dengan nilai $p < 0,05$, serta penelitian Al Aziz (2020) yang juga menemukan hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian

Prajaniti et al. (2022) pada siswa SMA Negeri 3 Denpasar yang memperoleh nilai korelasi sebesar $r = 0,235$ dengan $p\text{-value} = 0,001$, yaitu hubungan signifikan namun dengan kekuatan yang tergolong lemah, hampir serupa dengan hasil penelitian ini. Sementara itu, penelitian (Sitepu et al., 2022) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran justru tidak menemukan adanya korelasi yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan karakteristik usia dan tahap perkembangan responden, mengingat remaja usia sekolah menengah berada pada tahap perkembangan psikososial yang secara emosional masih lebih labil dan rentan dibandingkan mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal (Safitri et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris yang mendukung hipotesis penelitian bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial secara bijak, baik melalui kesadaran individu, dukungan keluarga, maupun pendampingan dari pihak sekolah, guna mencegah dan mengurangi risiko munculnya gejala depresi pada (Violetha Br Ginting et al., 2021).

4.2.5 Interpretasi dan Asumsi terhadap Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis di atas, peneliti berpendapat bahwa hubungan yang positif namun lemah antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan terjadi karena

mayoritas responden berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial sedang, sehingga tekanan psikologis akibat penggunaan media sosial belum sepenuhnya membebani kondisi emosional responden secara berat. Sebagian remaja diduga masih memiliki kontrol diri dalam mengatur waktu dan frekuensi penggunaan media sosial, sehingga dampaknya terhadap kondisi psikologis belum sekuat pada kelompok dengan intensitas penggunaan yang sangat tinggi. Namun demikian, bahwa apabila kebiasaan penggunaan media sosial pada kategori tinggi dan sangat tinggi terus berlanjut tanpa pengawasan, kecenderungan munculnya gejala depresi pada remaja berpotensi meningkat seiring waktu.

Peneliti juga berpendapat bahwa lemahnya kekuatan korelasi dalam penelitian ini mengindikasikan adanya peran faktor-faktor lain di luar intensitas penggunaan media sosial yang turut memengaruhi munculnya gejala depresi pada remaja, seperti dukungan keluarga, kualitas relasi sosial di lingkungan sekolah, serta kondisi ekonomi keluarga. Temuan awal terkait pengalaman *cyberbullying* pada sebagian responden turut memperkuat dugaan bahwa bukan sekadar durasi atau frekuensi penggunaan media sosial yang berperan, melainkan juga bentuk interaksi negatif yang dialami responden selama menggunakan media sosial. Selain itu, tingginya angka kasus depresi di Kecamatan Cisarupan diduga turut berkontribusi terhadap konteks psikososial responden, sehingga intensitas penggunaan media sosial perlu dipandang sebagai salah satu faktor risiko yang bekerja bersama faktor-faktor lain, bukan sebagai penyebab tunggal munculnya gejala depresi pada remaja di lokasi penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisarupan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisarupan berada pada kategori sedang.
2. Tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisarupan berada pada kategori depresi ringan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMKS Nuurul Muttaqiin Cisarupan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja (Responden)

Remaja diharapkan dapat lebih bijak dalam mengatur waktu penggunaan media sosial, misalnya dengan membatasi durasi akses harian dan memilih konten yang bermanfaat, sehingga risiko munculnya gejala depresi dapat diminimalisasi. Remaja juga disarankan untuk lebih terbuka dalam menceritakan permasalahan yang dihadapi, baik kepada orang tua, guru, maupun tenaga profesional, apabila mengalami tanda-tanda gejala depresi

seperti perasaan sedih berkepanjangan atau kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), diharapkan dapat meningkatkan program edukasi terkait literasi digital dan kesehatan mental remaja, termasuk sosialisasi mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan serta cara mengenali tanda dan gejala depresi sejak dini. Sekolah juga disarankan untuk menyediakan layanan konseling yang mudah diakses oleh siswa yang membutuhkan pendampingan psikologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat kekuatan hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tergolong lemah, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap tingkat depresi pada remaja, seperti dukungan keluarga, pola tidur, prestasi akademik, maupun pengalaman *cyberbullying*, dengan menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif, jumlah sampel yang lebih besar, cakupan wilayah penelitian yang lebih luas, menambahkan variabel-variabel lain (*confounding*), serta agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Kesehatan* (R. Watrianthos, Ed.).
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Al Yasin, R., Roro Kirani Annisa Anjani, R., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). *PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK REMAJA: A SYSTEMATIC REVIEW*. 3(2).
- APJII. (2025). *Survei APJII: Pengguna Internet Indonesia 2025 Tembus 229 Juta Jiwa*. <https://inet.detik.com/telecommunication/d-8047759/survei-apjii-pengguna-internet-indonesia-2025-tembus-229-juta-jiwa>.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). *Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*.
- Aribowo, P. M. I. B., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial “Brain Rot” terhadap Kesehatan Mental Remaja. <https://sostech.greenvest.co.id/index.php/sostech/article/download/32020/1494>.
- BPS. (2023). *Jumlah Penduduk Kabupaten Garut 2,77 Juta Jiwa Data per 2023*. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/917e84307c3a883/jumlah-penduduk-kabupaten-garut-2-79-juta-jiwa-data-per-2024>.
- BPS Jabar. (2023). *Persentase Pemuda Menurut Penggunaan Teknologi dan Kabupaten/Kota di Jawa Barat*. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/persentase-pemuda-menurut-penggunaan-teknologi-dan-kabupatenkota-di-jawa-barat>.
- Bu’ulolo, W., & Hulu, M. K. (2025). Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Atau Menghambat Produktivitas Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.70134/identik.v2i1.168>
- Cahyaningrum, D. (2025). *01.+IND_RS_62095_Daru+Lestantyo+FIX*.
- dataloka. (2023). *Jumlah Pengguna Instagram di Indonesia Januari 2023*. <https://dataloka.id/humaniora/3491/jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia-januari-2023-januari-2025/>.
- Dian, C. N. (2020). *Validitas Dan Reliabilitas The Patient Health Questionnaire (PHQ-9) Versi Bahasa Indonesia* Dian, Cut Nyak. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29791>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>

- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA DENGAN DUKUNGAN KELUARGA: STUDI KASUS. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120. <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>
- dr. Septiani Aulya Putri. (2025). *Depresi*. Afdan Rojabi Publisher.
- Gani, A. G. (2020). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja*.
- Gonggo, I. P. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Depresi pada Remaja di Indonesia dengan Pendekatan Teori Lingkungan. <https://Ojs.Cahayamandalika.Com/Index.Php/Jomla/Article/View/4250/3381>
- Hadi, I., Wijayati, F., Usman, R. D., & Rosyanti, L. (2017). Major Depressive Disorder: A Mini Review. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 9(1), 34–49. <https://doi.org/10.36990/hijp.v9i1.102>
- Husna, A., Dahliah, & Japari, A. (2025). Depresi Berat Tanpa Gejala Psikotik. <https://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Prepotif/Article/View/50717/31470>.
- Ideas, S. (2023). Tingginya Intensitas Penggunaan Media Sosial Dapat Berakibat Depresi Pada Remaja. <https://Journal.Ppnijateng.Org/Jikj/Article/View/2365>.
- Ikhsanudin, A. (2023). KPAI: Luluk Nuril Lakukan Cyberbullying, Korban Hilang Percaya Diri. <https://News.Detik.Com/Berita/d-6918297/Kpai-Luluk-Nuril-Lakukan-Cyberbullying-Korban-Hilang-Percaya-Diri/Amp>.
- Indriani, F., Rizki Nuzlan, D. N., Shofia, H., & Ralya, J. P. (2022). REVIEW ARTICLE: PENGARUH KECANDUAN BERMAIN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *PSIKOLOGI KONSELING*, 20(1), 1367. <https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36481>
- Ismatuddiyanah, dkk. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. <https://Jptam.Org/Index.Php/Jptam/Article/View/11035/8746>.
- Istinajia, S. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Gejala Depresi pada Kelompok Remaja di SMAN 9 Kota Bandung Tahun 2019. <https://Repository.Bku.Ac.Id/Id/Eprint/3281/>.
- Karokaro, T. M., Aprizal, A., Yanis, A., & Hardisman, H. (2025). Pengaruh Dukungan Emosional Keluarga terhadap Kejadian Depresi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 11(2), 272–280. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol11.Iss2.2220>
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara.

<https://Ejournal.Unsrat.Ac.Id/v3/Index.Php/Jurnalilmiahociety/Article/View/38118/34843>.

Maria, F. (2019). Pengaruh Subjective Well-Being terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada Remaja di DKI Jakarta. [Http://Repository.Unj.Ac.Id/3068/1/Pengaruh%20Subjective%20Well-Being%20terhadap%20Intensitas%20Penggunaan%20Media%20Sosial%20Instagram.Pdf](http://Repository.Unj.Ac.Id/3068/1/Pengaruh%20Subjective%20Well-Being%20terhadap%20Intensitas%20Penggunaan%20Media%20Sosial%20Instagram.Pdf).

Mevin.id. (2024). *Alarm Kesehatan Mental di Jawa Barat: 62 Ribu Lebih Alami Gangguan Jiwa*. <https://Mevin.Id/Alarm-Kesehatan-Mental-Di-Jawa-Barat-62-Ribu-Lebih-Alami-Gangguan-Jiwa/#>.

Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65. <https://doi.org/10.29407/jse.v4i1.66>

Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937–5948. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992>

Nasution, A. (2020). *Bahan Ajar Fsa Angkatan ke 21 Pengujian Hipotesis*. Pusdiklat.Bps.Go.Id, 4.

Nursalam. (2017). *METODOLOGI PENELITIAN ILMU KEPERAWATAN*. <http://www.penerbitsalemba.com>

Nurul, F., & Rifat, M. (2024). Dua Remaja di Jember Alami Depresi Akibat Kecanduan Gadget. <https://Ketik.Com/Berita/Dua-Remaja-Di-Jember-Alami-Depresi-Akibat-Kecanduan-Gadget>.

Prajaniti, G. A. S., Swedarma, K. E., & Manangkot, M. V. (2022). HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN GEJALA DEPRESI PADA REMAJA DI SMAN 3 DENPASAR. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(1), 52. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p08>

Pratama, D. (2021). *Karakteristik Perkembangan Remaja*.

Prayoga, T. S., & Suliadi. (2024). Korelasi Rank-Spearman pada Hubungan Beberapa Variabel Produk Domestik Regional Bruto. *Jurnal Riset Statistika*, 137–144. <https://doi.org/10.29313/jrs.v4i2.5162>

Qodir, A., & Ramli, M. (2024). Media Sosial (Definsi, Sejarah dan Jenis-jenisnya). <https://Publisherqu.Com/Index.Php/Al-Furqan/Article/View/1787/1624>.

Sabekti, R. (2019). Sabekti, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir. In Skripsi. <https://Repository.Unair.Ac.Id/84034/4/FKP.N.%2041-19%20Sab%20h.Pdf>.

Safitri, Y., Septiani hamid, P., Toyibi SP, A., & indriani Hutasoit, A. (2024). Pengetahuan dan Sikap Remaja Akhir Tentang Depresi di SMP IT Al-Hafit

- Pekanbaru. *JKEMS- Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 35–39. <https://doi.org/10.58794/jkems.v2i1.630>
- Saputri, I. A., & Nurrahima, A. (2020). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 50–58. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.50-58>
- Sitepu, J. N., Siringoringo, P. I. S., & Girsang, R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *Nommensen Journal of Medicine*, 7(2), 31–35. <https://doi.org/10.36655/njm.v7i2.613>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND. In https://online.fliphtml5.com/cyqfr/jppo/#google_vignette.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Tempo.co. (2025). *Remaja 14 Tahun di Garut Gantung Diri Akibat Dilarang Main Game di HP*. <https://www.Tempo.Co/Hukum/Remaja-14-Tahun-Di-Garut-Gantung-Diri-Akibat-Dilarang-Main-Game-Di-Hp-1195443>.
- Violetha Br Ginting, S., Arifin, S., & Marintan, H. (2021). LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN DEPRESI. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 9(2), 1337–1341. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3524>

LAMPIRAN

Lampiran I Formulir Usulan Topik Penelitian

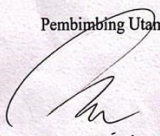
 **YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT**
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut
SK Mendiknas RI No. : 129/D/O/2007
Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut – Jawa Barat
Web : <https://stikeskhg.ac.id> E-mail: Stikeskarsahusada@yahoo.com

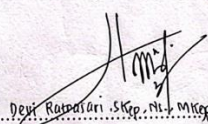
FORMULIR USULAN TOPIK PENELITIAN

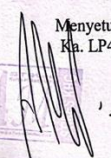
NAMA MAHASISWA : Salma Meilani
NIM : KHGC22050
PROGRAM STUDY : SI - Keperawatan
TAHUN AKADEMIK : 2025 - 2026

NO	PENELITIAN	KETERANGAN
1	Tema Penelitian	: Keperawatan Jiwa
2	Judul Penelitian	: Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan ^{Tingkat} Depresi Pada Remaja di SMK
3	Variabel Penelitian	: Intensitas Penggunaan Media Sosial Depresi
4	Tempat Penelitian	: SMK Nuurul Muttaqin Cisarupan
5	Metode Penelitian	: Kuantitatif

Garut, ... 20 Januari ... 2025

Pembimbing Utama

(... Elang M. Affholah, S.Sos, M.Kes)

Pembimbing Pendamping

(... Dewi Ratnasari, S.Kep, Ns, M.Kep)

Menyetujui,
Kla. LP4M

(Andhika Lungguh P., S. Kom. M. Si)

Lampiran II Surat Pendahuluan



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi No. : 25/B/O/2026
Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No 24 Garut – Jawa Barat
Kampus III : Jl. Proklamasi No. 33 Garut – Jawa Barat

Nomor : 0239/IK-KHG/AK/IV/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala BAKESBANGPOL
Kabupaten Garut
Di

Tempat

Assalamualikum Wr. Wb

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir Ilmiah/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin studi pendahuluan dan pengumpulan data di **Dinas Komunikasi Dan Informasi Garut**. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan studi pendahuluan dan pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Nama Mahasiswa : Salma Meilani
2. NIM : KHGC22050
3. Topik/Judul : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi di SMK Nurul Muttaqin Cisarupan
4. Data yang Dibutuhkan : Data Remaja Dengan Depresi dan Data Remaja dengan Media Sosial

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 21 April 2026

Hormat kami,
Rektor

Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Dr. Iwan Wahyudi, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 043298.1003.027



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi No. : 25/B/O/2026
Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No.24 Garut – Jawa Barat
Kampus III : Jl. Proklamasi No. 33 Garut – Jawa Barat

Nomor : 0237/IK-KHG/AK/IV/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Garut
Di

Tempat

Assalamualikum Wr. Wb

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir Ilmiah/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin studi pendahuluan dan pengumpulan data di Instansi Yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan studi pendahuluan dan pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Nama Mahasiswa : Salma Meilani
2. NIM : KHGC22050
3. Topik/Judul : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi di SMK Nurul Muttaqin Cisarupan
4. Data yang Dibutuhkan : Data Remaja Dengan Depresi dan Data Remaja dengan Media Sosial

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 21 April 2026

Hormat kami,
Rektor

Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Dr. Iwan Wahyudi, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 043298.1003.027



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi No. : 25/B/O/2026
Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No 24 Garut – Jawa Barat
Kampus III : Jl. Proklamasi No. 33 Garut – Jawa Barat

Nomor : 0238/TK-KHG/AK/IV/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala Dinas Komunikasi Dan Informasi
Kabupaten Garut
Di
Tempat

Assalamualikum Wr. Wb

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir Ilmiah/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin studi pendahuluan dan pengumpulan data di Instansi Yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan studi pendahuluan dan pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Nama Mahasiswa : Salma Meilani
2. NIM : KHGC22050
3. Topik/Judul : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi di SMK Nurul Muttaqin Cisarupan
4. Data yang Dibutuhkan : Data Remaja Dengan Depresi dan Data Remaja dengan Media Sosial

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 21 April 2026

Hormat kami,
Rektor



Dr. Iwan Wahyudi, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 043298.1003.027



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi No. : 25/B/O/2026
Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No.24 Garut – Jawa Barat
Kampus III : Jl. Proklamasi No. 33 Garut – Jawa Barat

Nomor : 0240/IK-KHG/AK/IV/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala BAKESBANGPOL
Kabupaten Garut
Di

Tempat

Assalamualikum Wr. Wb

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir Ilmiah/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin studi pendahuluan dan pengumpulan data di Dinas Kesehatan Garut. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan studi pendahuluan dan pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Nama Mahasiswa : Salma Meilani
2. NIM : KHGC22050
3. Topik/Judul : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi di SMK Nurul Muttaqin Cisarupan
4. Data yang Dibutuhkan : Data Remaja Dengan Depresi dan Data Remaja dengan Media Sosial

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 21 April 2026

Hormat kami,
Rektor
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut



Dr. Iwan Wahyudi, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 043298.1003.027



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Mendiknas RI No. : 129/ D / 0 / 2007

Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut – Jawa Barat
Web : <https://stikeskhg.ac.id> E-mail Stikeskarsahusada@yahoo.com

Nomor : 0012/STIKes-KHG/UM/II/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Rekomendasi Izin Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Bakesbangpol)
Kabupaten Garut

Di
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan rekomendasi izin studi pendahuluan dan pengumpulan data di SMK Nurul Mutaqin Cisarupan. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan studi pendahuluan dan pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Nama Mahasiswa : Salma Meilani
2. NIM : KHGC22050
3. Topik/Judul : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Depresi pada Siswa di SMK
4. Data yang dibutuhkan : Total Siswa yang ada di SMK Nurul Mutaqin Cisarupan

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 10 Februari 2026

Hormat kami,
Ketua
STIKes Karsa Husada Garut

Dr. Iwan Wahyudi, S.Kep., Ns., M. Kep
NIP. 043298.1003.027



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Patriot No.10A, Telp. (0262) 2247473 Garut, Jawa Barat 44151

Nomor : 072/0213-Bakesbangpol/I/2026
Sifat : -
Lampiran : 1 Lembar
Hal : Studi Pendahuluan

Garut, 27 Januari 2026

Kepada Yth,
Kepala SMK Nurull Mutaqin Cisurupan Garut
di
Tempat

Dalam rangka membantu Mahasiswa/i STIKes Karsa Husada Garut bersama ini terlampir Keterangan Studi Pendahuluan Nomor : 072/0213-Bakesbangpol/I/2026 Tanggal 27 Januari 2026, Atas Nama **SALMA MEILANI / KHGC22050** yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan dengan mengambil lokasi di SMK Nurull Mutaqin Cisurupan Garut. Demi kelancaran Studi Pendahuluan dimaksud, mohon bantuan dan kerjasamanya untuk membantu Kegiatan tersebut.

Demikian atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



Drs. H. NURRODHIN, M.Si.
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 19661019 199203 1 005

Tembusan, disampaikan kepada:
1. Yth. Kepala Bappeda Kabupaten Garut;
2. Yth. Ketua STIKes Karsa Husada Garut;
3. Arsip.

Lampiran III Surat Uji Validitas dan Reliabilitas



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi No. : 25/B/O/2026
Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut – Jawa Barat
Kampus III : Jl. Proklamasi No. 33 Garut – Jawa Barat

Nomor : 0515/IK-KHG/UM/VI/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Uji Validitas

Kepada Yth.
Kepala SMK Sadam Cisarupan
Kabupaten Garut
Di
Tempat

Assalamualikum Wr. Wb

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin Uji Validitas di Instansi Yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan uji validitas adalah sebagai berikut:

4. Nama Mahasiswa : Salma Meilani
5. NIM : KHGC22050
6. Topik/Judul : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Di SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 19 Juni 2026

Hormat kami,
Rektor
Institut-Kesehatan Karsa Husada Garut



Dr. Iwan Wahyudi, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 043298.1003.027

Lampiran IV Surat Izin Penelitian



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi No. : 25/B/O/2026
Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat Kampus II : Jl. Nusa Indah No 24 Garut – Jawa Barat
Kampus III : Jl. Proklamasi No. 33 Garut – Jawa Barat

Nomor : 0516/IKKHG/UM/VI/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMKS Nuurul Muttaqin Cisurupan
Kabupaten Garut
Di
Tempat

Assalamualikum Wr. Wb

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir Ilmiah/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin penelitian di Instansi yang Bapak/ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Penelitian adalah sebagai berikut:

1. Nama Mahasiswa : Salma Meilani
2. NIM : KHGC22050
3. Topik/Judul : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Di SMKS Nuurul Muttaqin Cisurupan

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 19 Juni 2026

Hormat kami,

Rektor,
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Dr. Iwan Wahyudi, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 043298.1003.027



YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT
Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

SK Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi No. 25/B/O/2026
Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Garut – Jawa Barat
Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Garut – Jawa Barat
Kampus III : Jl. Proklamasi No. 33 Garut – Jawa Barat

Nomor : 0518/IKKHG/UM/VI/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala BAKESBANGPOL
Kabupaten Garut
Di
Tempat

Assalamualikum Wr. Wb

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Tugas Akhir Ilmiah/Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan ijin penelitian di SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan. Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Penelitian adalah sebagai berikut:

1. Nama Mahasiswa : Salma Meilani
2. NIM : KHGC22050
3. Topik/Judul : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Di SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan Kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Garut, 19 Juni 2026

Hormat kami,
Rektor

Institut Kesehatan Karsa Husada Garut

Dr. Iwan Wahyudi, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 043298.1003.027



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Patriot No.10A, Telp. (0262) 2247473 Garut, Jawa Barat 44151

Nomor : 072/0910-Bakesbangpol/VI/2026
Sifat : -
Lampiran : 1 Lembar
Hal : Penelitian

Garut, 25 Juni 2026

Kepada Yth,
Kepala SMKS Nuurul Muttaqin Cisirupan Garut
di
Tempat

Dalam rangka membantu Mahasiswa/i Institut Kesehatan Karsa Husada Garut bersama ini terlampir Keterangan Penelitian Nomor : **072/0910-Bakesbangpol/VI/2026** Tanggal 25 Juni 2026, Atas Nama **SALMA MEILANI / KHGC22050** yang akan melaksanakan Penelitian dengan mengambil lokasi di SMKS Nuurul Muttaqin Cisirupan Garut. Demi kelancaran Penelitian dimaksud, mohon bantuan dan kerjasamanya untuk membantu Kegiatan tersebut.

Demikian atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



Drs. H. NURRODHIN, M.Si.
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 19661019 199203 1 005

Tembusan, disampaikan kepada:

1. Yth. Kepala Bappeda Kabupaten Garut;
2. Yth. Rektor Institut Kesehatan Karsa Husada Garut;
3. Arsip.



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Patriot No.10A, Telp. (0262) 2247473 Garut, Jawa Barat 44151

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 072/0910-Bakesbangpol/VI/2026

- a. Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementrian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2010 Nomor 316), sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 14 Tahun 2011 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 41 Tahun 2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementrian Dalam Negeri (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2011 Nomor 168)
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
- b. Memperhatikan : Surat dari Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, Nomor 0518/IKKHG/UM/VI/2026 Tanggal 19 Juni 2026

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK, memberikan Surat Keterangan Penelitian kepada:

1. Nama / NPM / NIM/ NIDN : SALMA MEILANI/ KHGC22050
2. Alamat : Kp. Sindang Sari RT/RW 003/008, Ds. Langensari, Kec. Tarogong Kaler, Kab. Garut
3. Tujuan : Penelitian
4. Lokasi/ Tempat : SMKS Nuurul Muttaqin Cisirupan Garut
5. Tanggal Penelitian/ Lama Penelitian : 26 Juni 2026 s/d 26 September 2026
6. Bidang/ Status/ Judul Penelitian : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Depresi pada Remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Cisirupan
7. Penanggung Jawab : Dr. Iwan Wahyudi, S.Kep., Ns., M.Kep
8. Anggota : -

Yang bersangkutan berkewajiban melaporkan hasil Penelitian ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Garut. Menjunjung tinggi norma atau adat istiadat dan Kebersihan, Ketertiban, Keindahan (K3) masyarakat setempat dilokasi Penelitian. Agar senantiasa berkordinasi dengan pemerintah di lingkungan setempat. Tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan hukum.

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



Tembusan, disampaikan kepada:
1. Yth. Kepala Bappeda Kabupaten Garut;
2. Yth. Rektor Institut Kesehatan Karsa Husada Garut;
3. Arsip.

Drs. H. NURRODHIN, M.Si.
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 19661019 199203 1 005

Lampiran V Surat Kode Etik



Komite Etik Penelitian Research Ethics Committee

Surat Layak Etik Research Ethics Approval



No:004916/KEP STIKes Karsa Husada Garut/2026

Peneliti Utama Principal Investigator	: Salma Meilani
Peneliti Anggota Member Investigator	: -
Nama Lembaga Name of The Institution	: STIKes Karsa Husada Garut
Judul Title	: Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan <i>The Relationship Between the Intensity of Social Media Use and Depression Levels Among Adolescents at SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan,</i>

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

Masa berlaku:
25 June 2026 - 25 June 2027

25 June 2026
Chair Person



Andhika Lungguh Perceka

Lampiran VI Informed Consent

Informed Consent

(Lembar Penjelasan Penelitian)

Nama : Salma Meilani

NIM : KHGC22050

Alamat : JL. Cipanas Kp. Sindangsari RT 03 RW 08 Desa. Langensari
Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut

Judul Penelitian : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial
Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Di SMKS Nuurul
Muttaqiin Cisurupan

Peneliti adalah mahasiswa Program S1 Keperawatan Institut Kesehatan Karsa Husada Garut. Saudara telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden dalam penelitian ini adalah secara sukarela. Saudara berhak menolak berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data mengenai intensitas penggunaan media sosial serta tingkat depresi pada remaja melalui pengisian kuesioner. Segala informasi yang saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya untuk kepentingan penelitian ini.

Peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak akan mempublikasikannya dalam bentuk apapun. Jika ada hal yang belum jelas, saudara dipersilakan untuk bertanya kepada peneliti. Jika saudara telah memahami penjelasan ini dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Depresi pada Remaja di SMKS Nuurul Muttaqqin Cisurupan”, silakan menandatangani lembar persetujuan yang akan dilampirkan.

Peneliti

Salma Meilani

Lembar Persetujuan Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Salma Meilani

NIM : KHGC22050

Alamat : JL. Cipanas Kp. Sindangsari RT 03 RW 08 Desa. Langensari
Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut

Judul Penelitian : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial
Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Di SMKS Nuurul
Muttaqiin Cisurupan

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang diberikan secara jujur dan sesuai dengan kondisi saya. Dengan ketentuan bahwa seluruh informasi yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmu pengetahuan serta penelitian semata.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Garut, 2026

Peserta Didik

.....

Lampiran VII Kuesioner

KUESIONER

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA DI SMKS NUURUL MUTTAQIIN CISURUPAN

Nama:

No. WhatsApp:

Umur:

Jenis Kelamin:

THE PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE (PHQ-9)

Instruksi:

Silakan baca setiap pernyataan dengan saksama dan ikuti panduan pengisian di bawah ini:

- a) Pikirkan kembali kondisi Anda selama 2 minggu terakhir.
- b) Evaluasi seberapa sering Anda terganggu oleh 9 masalah atau gejala yang tercantum pada kolom sebelah kiri.
- c) Berikan tanda silang (×), centang (✓), atau lingkaran pada salah satu angka (0, 1, 2, atau 3) di kolom sebelah kanan yang paling menggambarkan kondisi Anda:

0 : Jika Anda Tidak pernah merasakan gejala tersebut.

1 : Jika Anda merasakan gejala tersebut selama Beberapa hari.

2 : Jika Anda merasakan gejala tersebut selama Lebih dari separuh waktu yang dimaksud.

3 : Jika Anda merasakan gejala tersebut Hampir setiap hari.

Catatan: Pastikan Anda memberikan penilaian pada seluruh 9 pernyataan yang ada (jangan ada yang terlewat). Kolom "Skor Total" di bawahnya hanya untuk diisi oleh pewawancara.

Selama 2 minggu terakhir, seberapa sering Anda terganggu oleh masalah berikut?	Tidak Pernah (0)	Beberapa Hari (1)	Lebih dari Separuh Waktu (2)	Hampir Setiap Hari (3)
1. Kurang tertarik atau kurang suka dalam melakukan apa pun				
2. Merasa murung, pilu, atau putus asa				
3. Sulit untuk tidur atau bertahan tidur, atau terlalu banyak tidur				
4. Merasa lelah atau kurang bertenaga				
5. Kurang nafsu makan atau makan terlalu banyak				
6. Merasa buruk akan diri Anda sendiri – atau merasa bahwa Anda adalah orang yang gagal atau telah mengecewakan diri sendiri atau keluarga anda				
7. Sulit berkonsentrasi pada sesuatu, misalnya membaca koran atau menonton televisi				
8. Bergerak atau berbicara sangat lambat sehingga orang lain memperhatikannya. Atau sebaliknya sedemikian resah dan gelisah sehingga Anda				

bergerak jauh lebih banyak dari biasanya.				
9. Memikirkan bahwa Anda lebih baik mati atau melukai diri Anda sendiri dengan sesuatu cara.				

untuk diisi pewawancara : Skor Total

(_____ = _____ + _____ + _____)

Sumber: Dian (2020)

Social Networking Time Usage Scale (SONTUS)

Petunjuk pengisian:

Skala dibawah ini menggambarkan seberapa sering Anda menggunakan situs jejaring sosial (SJS), seperti Facebook, Instagram, Whatsapp, Twitter, Myspace, Pinterest, dll selama 1 minggu terakhir dalam situasi dan tempat sebagai berikut:

- | | |
|-----------|--|
| Nilai 1 : | Saya hampir tidak pernah menggunakan SJS. |
| Nilai 2 : | Saya jarang menggunakan SJS (sekitar 1 kali seminggu atau beberapa kali dengan waktu singkat). |
| Nilai 3 : | Saya cukup sering menggunakan SJS (sekitar 2-3 kali seminggu atau lebih). |
| Nilai 4 : | Saya sangat sering menggunakan SJS (lebih dari 3 kali seminggu dengan durasi cukup lama). |

Berikan tanda centang (V) pada pertanyaan berikut sesuai skala yang tersedia dengan jujur. Dimohon kepada responden untuk mengisi semua jawaban.

Dalam satu minggu terakhir saya menggunakan situs jejaring sosial:

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saat berada di rumah sedang beristirahat				
2	Saat ingin mengurangi stress mental/beban pikiran				
3	Saat sedang mengerjakan tugas sekolah				
4	Saat sedang menunggu seseorang (misal: teman) di tempat janji.				
5	Saat sedang mendengarkan musik, radio, ajaran rohani (khotbah, dakwah), dll.				
6	Setelah melalui stress berat				
7	Saat mendengarkan pelajaran di kelas.				
8	Ketika ingin menjaga hubungan dengan teman lama				
9	Saat sedang membaca di perpustakaan untuk tujuan akademis				
10	Saat ingin mengurangi stress emosional				
11	Saat ingin mengurangi tekanan akibat rutinitas sehari-hari				
12	Saat berada di perkumpulan sosial, seperti acara pernikahan, pesta ulang tahun, resepsi, dll.				
13	Saat membutuhkan komunikasi dengan keluarga dan teman				
14	Saat ingin mengetahui lebih lanjut tentang orang yang barusan anda temui <i>offline</i> .				
15	Saat bersama dengan teman/keluarga untuk bersenang-senang				
16	Saat sedang menonton TV (berita, film, acara olahraga)				
17	Saat ingin menemukan orang yang sudah lama tidak dijumpai				
18	Saat ingin melupakan permasalahan keuangan yang anda alami				
19	Saat sedang online untuk mengerjakan tugas sekolah				
20	Saat menonton video terkait tugas akademis anda				

Sumber: Sabekti (2019)

Garut,.....2026

Lampiran VIII Uji Validitas dan Reliabilitas SONTUS

	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15
r1	1	2	4	2	3	3	2	1	3	3	1	4	2	2	3
r2	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3
r3	2	3	3	2	1	4	2	1	2	4	1	3	3	2	2
r4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3
r5	4	3	2	3	2	4	2	2	4	2	1	1	4	4	4
r6	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2
r7	2	2	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2
r8	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	3
r9	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2
r10	3	3	2	2	3	3	4	2	3	4	1	2	3	3	3
r11	3	3	1	1	2	3	2	1	3	2	1	1	2	2	1
r12	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2
r13	2	1	3	3	2	4	1	4	4	2	3	1	3	1	3
r14	4	4	4	3	4	1	4	1	4	1	2	4	4	4	4
r15	1	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	2
r16	4	3	2	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	2	1
r17	4	3	1	3	3	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3
r18	4	2	1	1	3	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2
r19	2	2	1	2	4	1	3	2	2	2	1	4	2	4	1
r20	4	3	1	3	3	2	3	1	3	3	1	2	2	4	2
r21	3	4	1	3	4	1	4	2	4	4	2	1	4	4	2
r22	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4
r23	3	4	2	2	2	1	3	1	3	3	2	1	3	3	2
r24	4	4	2	4	3	2	3	1	3	3	2	1	3	3	3
r25	3	2	1	3	2	2	4	2	3	2	1	2	3	3	2
r26	4	2	1	3	3	1	3	1	2	2	1	3	1	2	3
r27	4	3	2	2	4	4	1	1	3	2	3	2	1	4	1
r28	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3
r29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
r30	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3
r31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
r32	3	2	2	1	3	2	3	1	2	2	1	2	3	2	1
r33	4	4	3	4	3	4	1	2	4	4	1	1	1	3	4
r34	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1
r hitung	0,58062917	0,69302709	0,31704546	0,75203777	0,49765069	0,43952447	0,44502521	0,5128121	0,77017866	0,4228726	0,66005987	0,31187495	0,68737998	0,74766339	0,7021136
r tabel	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436
keterangan	valid	valid	tidak valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	tidak valid	valid	tidak valid	valid	valid	valid

p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	Total
1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	59
3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	66
1	1	1	2	3	2	2	1	4	2	2	1	57
4	3	4	3	3	1	4	3	1	3	3	4	88
4	1	3	1	2	1	3	3	3	2	4	3	72
1	1	2	1	1	1	3	2	3	2	1	2	45
1	2	2	1	1	1	3	2	3	2	1	2	46
3	1	2	2	2	1	3		2	3	2	2	67
1	1	2	1	1	1	3	2	3	2	1	2	45
2	1	2	2	1	1	2	3	3	4	2	2	66
2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	48
2	2	3	4	3	2	2	3	1	3	3	2	62
2	1	3	3	3	4	2	2	4	1	1	4	67
4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	92
2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	64
3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	53
4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	93
1	1	3	1	3	2	4	3	1	2	1	1	54
4	2	3	1	1	1	3	2	3	3	1	2	59
4	2	2	1	1	1	3	1	1	3	4	3	63
4	1	4	2	4	1	1	4	1	3	3	4	75
4	1	4	4	4	1	1	4	2	4	4	4	89
3	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	3	58
4	2	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	74
3	1	2	2	2	1	3	2	1	2	3	4	61
3	1	2	1	1	1	2	3	1	3	4	3	57
3	1	4	2	3	1	1	4	2	4	4	4	70
3	3	3	3	3	1	3	3	1	4	4	1	83
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
4	4	4	2	4	2	2	1	3	2	4	4	82
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
1	1	1	1	2	1	1	2	1	4	2	2	49
4	1	3	4	4	1	1	1	2	3	4	4	75
1	2	1	4	2	2	1	3	2	1	2	1	53
0,76876435	0,40439616	0,74768027	0,64921135	0,72883758	0,32952714	0,27921527	0,50762208	0,16742622	0,59463828	0,7422798	0,65988496	
0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	0,436	
valid	tidak valid	valid	valid	valid	tidak valid	tidak valid	valid	tidak valid	valid	valid	valid	

Rangkuman Uji Validitas

Item	r-hitung	r-tabel	Keterangan
P1	0,58062917	0,436	Valid
P2	0,69302709	0,436	Valid
P3	0,31704546	0,436	Tidak Valid
P4	0,75203777	0,436	Valid
P5	0,49765069	0,436	Valid
P6	0,43952447	0,436	Valid
P7	0,44502521	0,436	Valid
P8	0,5128121	0,436	Valid
P9	0,77017866	0,436	Valid
P10	0,4228726	0,436	Tidak Valid
P11	0,66005987	0,436	Valid
P12	0,31187495	0,436	Tidak Valid
P13	0,68737998	0,436	Valid
P14	0,74766339	0,436	Valid
P15	0,7021136	0,436	Valid
P16	0,76876435	0,436	Valid
P17	0,40439616	0,436	Tidak Valid
P18	0,74768027	0,436	Valid
P19	0,64921135	0,436	Valid
P20	0,72883758	0,436	Valid
P21	0,32952714	0,436	Tidak Valid
P22	0,27921527	0,436	Tidak Valid
P23	0,50762208	0,436	Valid
P24	0,16742622	0,436	Tidak Valid
P25	0,59463828	0,436	Valid
P26	0,7422798	0,436	Valid
P27	0,65988496	0,436	Valid

Reliabilitas SONTUS

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	97.1
	Excluded ^a	1	2.9
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	27

Lampiran IX Google Form Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

Halo semuanya 🌟

Perkenalkan, saya Salma Meilani mahasiswa Institut Kesehatan Karsa Husada Garut, saat ini sedang mengerjakan tugas/penelitian tentang "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja di SMKS Nuurul Muttaqin Cisarupan".

Kuesioner ini dibuat untuk membantu mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut. Saya sangat berharap teman-teman bisa meluangkan sedikit waktu untuk mengisinya.

Tidak ada jawaban benar atau salah, jadi silakan isi dengan jujur sesuai pendapat atau pengalaman kalian ya 🌟

Semua jawaban akan digunakan hanya untuk keperluan tugas/penelitian ini dan dijaga kerahasiaannya.

salmameilani691@gmail.com [Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

Berikutnya Kosongkan formulir

Bagian 2 dari 3

Judul bagian (opsional)

Instruksi:

Silakan baca setiap pernyataan dengan saksama dan ikuti panduan pengisian di bawah ini:

a) Pikirkan kembali kondisi Anda selama 2 minggu terakhir.

b) Evaluasi seberapa sering Anda terganggu oleh 9 masalah atau gejala yang tercantum pada kolom sebelah kiri.

c) Berikan tanda silang (x), centang (✓), atau lingkaran pada salah satu angka (0, 1, 2, atau 3) di kolom sebelah kanan yang paling menggambarkan kondisi Anda:

0 : Jika Anda Tidak pernah merasakan gejala tersebut.

1 : Jika Anda merasakan gejala tersebut selama Beberapa hari.

2 : Jika Anda merasakan gejala tersebut selama Lebih dari separuh waktu yang dimaksud.

3 : Jika Anda merasakan gejala tersebut Hampir setiap hari.

Catatan: Pastikan Anda memberikan penilaian pada seluruh 9 pernyataan yang ada (jangan ada yang terlewat).

Nama *

Teks jawaban singkat

Umur *

Teks jawaban singkat

Jenis Kelamin *

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

Akses Internet *

☐ Wi-Fi

☐ Data seluler

1. Kurang tertarik atau kurang suka dalam melakukan apapun *

0= Tidak Pernah

1= Beberapa Hari

2= Lebih dari Separuh Waktu

3= Hampir Setiap Hari

	0	1	2	3	
tidak pernah	☐	☐	☐	☐	hampir setiap hari

2. Merasa murung, pilu, atau putus asa *

0= Tidak Pernah

1= Beberapa Hari

2= Lebih dari Separuh Waktu

3= Hampir Setiap Hari

	0	1	2	3	
tidak pernah	☐	☐	☐	☐	hampir setiap hari

3. Sulit untuk tidur atau bertahan tidur, atau terlalu banyak tidur *
0= Tidak Pernah
1= Beberapa Hari
2= Lebih dari Separuh Waktu
3= Hampir Setiap Hari

tidak pernah 0 1 2 3 hampir setiap hari

4. Merasa lelah atau kurang bertenaga *
0= Tidak Pernah
1= Beberapa Hari
2= Lebih dari Separuh Waktu
3= Hampir Setiap Hari

tidak pernah 0 1 2 3 hampir setiap hari

5. Kurang nafsu makan atau makan terlalu banyak *
0= Tidak Pernah
1= Beberapa Hari
2= Lebih dari Separuh Waktu
3= Hampir Setiap Hari

tidak pernah 0 1 2 3 hampir setiap hari

6. Merasa buruk akan diri Anda sendiri – atau merasa bahwa Anda adalah orang yang gagal *
atau telah mengecewakan diri sendiri atau keluarga anda
0= Tidak Pernah
1= Beberapa Hari
2= Lebih dari Separuh Waktu
3= Hampir Setiap Hari

tidak pernah 0 1 2 3 hampir setiap hari

7. Sulit berkonsentrasi pada sesuatu, misalnya membaca koran atau menonton televisi *
0= Tidak Pernah
1= Beberapa Hari
2= Lebih dari Separuh Waktu
3= Hampir Setiap Hari

tidak pernah 0 1 2 3 hampir setiap hari

8. Bergerak atau berbicara sangat lambat sehingga orang lain memperhatikannya. Atau sebaliknya sedemikian resah dan gelisah sehingga Anda bergerak jauh lebih banyak dari biasanya.
0= Tidak Pernah
1= Beberapa Hari
2= Lebih dari Separuh Waktu
3= Hampir Setiap Hari

tidak pernah 0 1 2 3 hampir setiap hari

9. Memikirkan bahwa Anda lebih baik mati atau melukai diri Anda sendiri dengan sesuatu cara. *
0= Tidak Pernah
1= Beberapa Hari
2= Lebih dari Separuh Waktu
3= Hampir Setiap Hari

tidak pernah 0 1 2 3 hampir setiap hari

Bagian 3 dari 3

Penggunaan Media Sosial

Petunjuk pengisian:

Skala dibawah ini menggambarkan seberapa sering Anda menggunakan situs jejaring sosial (SJS), seperti Facebook, Instagram, Whatsapp, Twitter, Myspace, Pinterest, dll selama 1 minggu terakhir dalam situasi dan tempat sebagai berikut:

Nilai 1 : Saya hampir tidak pernah menggunakan SJS.

Nilai 2 : Saya jarang menggunakan SJS (sekitar 1 kali seminggu atau beberapa kali dengan waktu singkat).

Nilai 3 : Saya cukup sering menggunakan SJS (sekitar 2-3 kali seminggu atau lebih).

Nilai 4 : Saya sangat sering menggunakan SJS (lebih dari 3 kali seminggu dengan durasi cukup lama).

Berikan jawaban pada pertanyaan berikut sesuai dengan skala yang tersedia dengan jujur. Dimohon kepada responden untuk mengisi semua jawaban.

Contoh pengerjaannya bisa seperti ini : "Kamu sedang berada di rumah dan beristirahat apakah sempat membuka media sosial/hp" jika selama 1 minggu terakhir ketika sedang istirahat selalu membuka media sosial berarti termasuk sangat sering karena lebih dari 3 kali kamu membuka SJS/ media sosial.

1. Saat berada di rumah sedang beristirahat *

1 = Hampir tidak pernah

2 = Jarang

3 = Cukup Sering

4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

2. Saat mengurangi stress mental atau beban pikiran *

1 = Hampir tidak pernah

2 = Jarang

3 = Cukup Sering

4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

3. Saat mengerjakan tugas sekolah *

1 = Hampir tidak pernah

2 = Jarang

3 = Cukup Sering

4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

4. Saat sedang menunggu seseorang (misalnya: teman) di tempat janji *

1 = Hampir tidak pernah

2 = Jarang

3 = Cukup Sering

4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

5. Saat sedang mendengarkan musik, radio, ajaran rohani(khutbah/ dakwah) dll *

1 = Hampir tidak pernah

2 = Jarang

3 = Cukup Sering

4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

6. Setelah melalui stres berat *

1 = Hampir tidak pernah

2 = Jarang

3 = Cukup Sering

4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

5. Saat sedang mendengarkan musik, radio, ajaran rohani(khutbah/ dakwah) dll *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

1234

hampir tidak pernah

☐

☐

☐

☐

sangat sering

6. Setelah melalui stres berat *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

1234

hampir tidak pernah

☐

☐

☐

☐

sangat sering

7. Saat mendengarkan pelajaran di kelas *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

1234

hampir tidak pernah

☐

☐

☐

☐

sangat sering

8. Ketika ingin menjaga hubungan dengan teman lama *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

1234

hampir tidak pernah

☐

☐

☐

☐

sangat sering

7. Saat mendengarkan pelajaran di kelas *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

1234

hampir tidak pernah

☐

☐

☐

☐

sangat sering

8. Ketika ingin menjaga hubungan dengan teman lama *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

1234

hampir tidak pernah

☐

☐

☐

☐

sangat sering

9. Saat sedang membaca di perpustakaan untuk tujuan akademis *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

1234

hampir tidak pernah

☐

☐

☐

☐

sangat sering

10. Saat ingin mengurangi stres emosional *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

1234

hampir tidak pernah

☐

☐

☐

☐

sangat sering

11. Saat ingin mengurangi tekanan akibat rutinitas sehari-hari *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

☐ ☐ ☐ ☐

12. Saat berada di perkumpulan sosial seperti acara pernikahan, dan pesta ulang tahun *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

☐ ☐ ☐ ☐

13. Saat membutuhkan komunikasi dengan keluarga dan teman *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

☐ ☐ ☐ ☐

14. Saat ingin mengetahui lebih lanjut tentang orang yang barusan anda temui offline (tatap muka) *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

☐ ☐ ☐ ☐

15. Saat bersama dengan teman/ keluarga untuk bersenang-senang *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

☐ ☐ ☐ ☐

16. Saat sedang menonton TV (berita, film, acara olahraga) *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

☐ ☐ ☐ ☐

17. Saat ingin menemukan orang yang sudah lama tidak dijumpai *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

☐ ☐ ☐ ☐

18. Saat ingin melupakan permasalahan keuangan yang anda alami *

1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Cukup Sering
4 = Sangat Sering

hampir tidak pernah 1 2 3 4 sangat sering

☐ ☐ ☐ ☐

19. Saat sedang online untuk mengerjakan tugas sekolah *

1 = Hampir tidak pernah

2 = Jarang

3 = Cukup Sering

4 = Sangat Sering

	1	2	3	4	
hampir tidak pernah	☐	☐	☐	☐	sangat sering

20. Saat menonton video terkait tugas akademis anda *

1 = Hampir tidak pernah

2 = Jarang

3 = Cukup Sering

4 = Sangat Sering

	1	2	3	4	
hampir tidak pernah	☐	☐	☐	☐	sangat sering



Lampiran X Hasil Penelitian

PHQ									SONTUS																			Depresi	Sosial	TOTAL	
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29			
1	1	3	1	1	1	2	1	0	4	3	1	3	3	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	11	47	58
1	2	1	3	1	3	1	1	0	2	2	3	3	2	2	3	4	1	3	3	2	4	2	3	1	2	4	2	2	13	50	63
1	1	1	2	3	1	2	3	0	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	14	57	71
0	2	0	3	1	1	0	1	0	3	1	4	4	3	2	3	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	3	3	8	54	62
2	0	3	1	1	0	2	1	0	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	10	43	53
3	0	3	1	1	0	0	0	0	3	4	4	1	2	3	3	4	3	2	4	2	2	4	3	3	4	1	2	3	8	57	65
0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	2	2	3	2	1	4	4	2	4	3	2	4	4	2	4	4	4	2	2	1	59	60
0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	1	4	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	1	1	1	2	3	1	0	46	46
1	1	3	2	1	3	0	1	0	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	12	44	56
1	0	1	1	0	3	1	1	0	2	2	1	3	1	1	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	1	4	2	2	8	36	44
1	2	1	2	0	0	2	2	0	4	2	2	3	4	1	4	4	2	2	2	1	2	1	4	2	4	2	3	2	10	51	61
3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	1	2	1	3	1	3	4	4	2	24	60	84
1	1	2	3	2	3	3	1	0	2	2	1	3	2	2	1	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	16	38	54
1	1	3	3	1	1	1	1	0	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	12	40	52
2	1	3	1	0	3	0	2	0	3	2	3	4	4	1	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	12	55	67
1	1	3	2	3	3	2	1	3	4	4	2	3	4	3	1	2	1	4	4	1	4	1	2	1	2	3	2	1	19	49	68
1	1	2	1	3	2	1	1	0	2	3	3	4	2	2	1	3	1	3	4	2	2	3	1	3	3	2	2	2	12	48	60
1	1	1	2	2	3	0	0	3	4	4	2	3	2	4	1	1	1	4	4	3	1	1	2	1	2	4	3	3	13	50	63
3	3	2	3	3	2	0	1	0	3	2	3	3	2	1	1	3	2	1	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	17	48	65
1	2	1	3	0	3	0	3	0	4	4	2	2	3	4	1	3	1	4	4	1	3	1	2	3	3	4	3	3	13	55	68
1	1	0	1	0	0	0	0	0	3	1	4	2	3	1	4	4	2	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	53	56
2	1	1	1	0	2	1	0	0	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	4	2	4	2	1	1	3	4	2	2	6	48	54
1	2	1	1	1	2	2	0	2	4	3	2	4	1	4	2	3	1	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	12	49	61
2	2	2	3	1	3	1	1	0	3	3	2	3	1	2	1	3	2	3	2	2	4	2	2	4	4	4	3	3	15	53	68
1	2	1	0	2	0	2	1	0	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	2	4	4	3	4	2	3	4	3	9	67	76
0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	27
0	0	1	2	3	0	0	0	0	2	2	3	3	1	3	1	3	3	2	1	2	4	3	2	1	3	2	3	3	6	47	53
2	0	0	1	1	0	0	1	0	4	4	3	3	2	2	2	2	1	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	5	54	59
0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	0	36	36
2	1	1	2	1	3	3	0	0	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	13	52	65
1	3	0	1	1	1	0	0	0	2	3	1	4	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	7	47	54
1	2	3	1	1	3	1	0	0	2	3	3	4	3	1	1	2	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3	12	45	57
1	1	1	2	1	0	1	1	0	4	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	4	1	2	2	1	2	2	2	8	43	51
3	0	2	2	2	0	2	2	0	3	1	3	1	3	1	4	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	13	40	53
1	1	0	1	0	1	1	0	0	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	5	49	54
1	2	3	2	1	2	2	3	1	3	3	1	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	17	48	65
1	1	0	1	1	1	3	1	0	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	9	52	61
1	0	1	1	1	0	0	0	0	3	3	4	4	1	2	1	1	1	2	3	3	1	3	1	3	2	2	4	3	4	47	51
1	1	1	1	1	1	1	0	0	4	4	4	2	4	1	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	7	66	73
1	1	0	1	0	1	0	0	0	2	3	3	4	1	2	1	3	1	1	2	2	4	1	4	1	3	2	4	4	4	48	52
1	1	2	1	1	1	1	1	0	3	3	4	3	4	2	4	3	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	9	56	65
1	1	2	1	0	0	1	0	0	3	2	2	3	1	4	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	3	6	41	47
1	1	1	2	0	0	0	0	0	3	1	2	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	4	2	2	5	42	47
1	1	3	2	0	1	1	0	0	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	9	47	56
1	0	0	2	1	0	0	1	0	3	4	3	4	3	2	1	2	1	3	3	2	3	1	2	2	4	3	4	3	5	53	58
1	0	0	0	1	1	0	0	0	3	2	2	3	1	3	1	2	1	3	4	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	47	50
2	1	2	1	1	2	2	1	0	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	12	48	60
0	1	3	1	1	0	1	1	0	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	8	33	41
1	0	3	3	0	2	0	0	0	4	4	2	4	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	1	4	2	2	9	46	55
2	1	3	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	1	3	2	4	4	2	2	16	48	64
3	1	2	1	2	0	1	1	0	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	11	54	65
0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1	4	3	3	1	4	4	2	1	1	1	2	1	2	4	2	1	4	2	0	47	47
1	3	1	3	1	3	2	1	0	3	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	3	3	2	15	38	53
0	0	1	1	3	3	2	1	0	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	11	54	65
1	2	3	1	2	3	1	1	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	1	2	2	1	3	4	4	2	2	17	50	67
1	3	0	1	1	3	0	1	1	2	3	2	4	4	2	3	4	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	11	52	63
2	1	1	2	1	0	1	0	0	3	3	3	4	2	3	2	3	1	4	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	8	54	62
1	1	3	1	1	1	2	1	0	4	2	4	4	3	1	4	3	1	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	11	52	63
1	1	1	2	0	1	2	1	1	4	4	2	3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	10	63	73
2	2																														

Lampiran XI Karakteristik Responden

Nama	Umur	Jenis Kelamin	Akses Internet
Hani Yunita haniah	17	Perempuan	Wi-fi
Mira fauziah	17	Perempuan	Wi-fi
Novi wulansari	17	Perempuan	Wi-fi
nadila rustianti	17	Perempuan	Data seluler
Adendi khoirul riski	16	Laki-laki	Wi-fi
IRA APRILIA	16	Perempuan	Data seluler
riska oktaviani	17	Perempuan	Data seluler
Mega cahyana	18	Laki-laki	Data seluler
Agsyi fadlurahman wasi	17	Laki-laki	Data seluler
Jaiz Rizky Muhaemin	17	Laki-laki	Data seluler
azka faza firdaus	16	Laki-laki	Wi-fi
Dimas Fikri Akmaludin	18	Laki-laki	Data seluler
Andi Firmansyah	17	Laki-laki	Wi-fi
Ahmad Dani	17	Laki-laki	Data seluler
Farhan Awaludin Akbar	18	Laki-laki	Data seluler
sandika octaviandi	17	Laki-laki	Data seluler
Dita Aulia	16	Perempuan	Wi-fi
Mohammad Syaeful Bai	18	Laki-laki	Wi-fi
nadia silfana azahra	16	Perempuan	Wi-fi
Nova Noviyanti	17	Perempuan	Wi-fi
silvi nurul agni	17	Perempuan	Data seluler
Irsyal Farhan Ramadhani	18	Laki-laki	Wi-fi
syakira	18	Perempuan	Data seluler
AZMI AL FITRI	17	Laki-laki	Wi-fi
adinda putri agustina	17	Perempuan	Wi-fi
Rizky Alfarizi	16	Laki-laki	Wi-fi
Salma Aulia	17	Perempuan	Wi-fi
ravika afrilia	16	Perempuan	Wi-fi
alif	17	Laki-laki	Wi-fi
Zahra Farida	17	Perempuan	Data seluler
Dera Sabrina	18	Perempuan	Data seluler
Ikhsan W Apriansah	17	Laki-laki	Wi-fi
Zahra Tresna Wijaya	17	Perempuan	Data seluler
Dewi Maharani	17	Perempuan	Wi-fi
JESIKA NUR JULYANTI	16	Perempuan	Data seluler
ABDUL MAJID	17	Laki-laki	Data seluler
Wulan damayanti	18	Perempuan	Wi-fi
Ramdani fauzian	17	Laki-laki	Wi-fi
sri rahayu	17	Perempuan	Wi-fi
Vellyn	17	Perempuan	Data seluler
Aditiya	16	Laki-laki	Wi-fi
Siti kirani	17	Perempuan	Wi-fi
deviana	16	Perempuan	Wi-fi
Muhammad Fajri assidik	16	Laki-laki	Data seluler
daniela	17	Perempuan	Data seluler
sasha salima sintia	17	Perempuan	Wi-fi
wildan	17	Laki-laki	Wi-fi
TAJIRA LUKMAN HAKI?	18	Laki-laki	Wi-fi
Arief	18	Laki-laki	Wi-fi
Habib Alaydrus	17	Laki-laki	Wi-fi
zahra heryanti	17	Perempuan	Data seluler
nur muhamad irfan	17	Laki-laki	Data seluler
Sifa Nuraeni	18	Perempuan	Data seluler
moch radika	17	Laki-laki	Wi-fi
tesa adliani	16	Perempuan	Wi-fi
refaldi oktopiandi	16	Laki-laki	Data seluler
Almira Zakira	16	Perempuan	Wi-fi
kayla haura zahra	17	Perempuan	Wi-fi
Angga Bastian	17	Laki-laki	Wi-fi
Cantika	17	Perempuan	Data seluler
rifki wirawijaya mukti	17	Laki-laki	Data seluler
Raisya Azzahra Salsabil	16	Perempuan	Data seluler
asep misari	18	Laki-laki	Wi-fi
Yandi	17	Laki-laki	Data seluler
Rijal maulana	17	Laki-laki	Wi-fi
Tio Nugraha	17	Laki-laki	Wi-fi
Rhaina Zielfa Qurrota A'	17	Perempuan	Wi-fi
Jimmy Maulana	17	Laki-laki	Wi-fi

Lampiran XII SPSS

jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	35	51.5	51.5	51.5
	Laki-laki	33	48.5	48.5	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	15	22.1	22.1	22.1
	17	41	60.3	60.3	82.4
	18	12	17.6	17.6	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

akses

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Wi-fi	40	58.8	58.8	58.8
	Data seluler	28	41.2	41.2	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

KAT_SOS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	2.9	2.9	2.9
	Sedang	36	52.9	52.9	55.9
	Tinggi	27	39.7	39.7	95.6
	Sangat Tinggi	3	4.4	4.4	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KAT_DEP * KAT_SOS	68	100.0%	0	0.0%	68	100.0%

KAT_DEP * KAT_SOS Crosstabulation

Count

		KAT_SOS				Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
KAT_DEP	Depresi Minimal	1	12	4	0	17
	Depresi Ringan	1	17	15	2	35
	Depresi Sedang	0	7	7	1	15
	Depresi Berat	0	0	1	0	1
Total		2	36	27	3	68

Correlations

Correlations

		KAT_SOS	KAT_DEP
KAT_SOS	Pearson Correlation	1	.257*
	Sig. (2-tailed)		.034
	N	68	68
KAT_DEP	Pearson Correlation	.257*	1
	Sig. (2-tailed)	.034	
	N	68	68

➔ Nonparametric Correlations

Correlations

			kat_sos	kat_dep
Spearman's rho	kat_sos	Correlation Coefficient	1.000	.254*
		Sig. (2-tailed)	.	.037
		N	68	68
	kat_dep	Correlation Coefficient	.254*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.037	.
		N	68	68

Lampiran XIII Lembar Bimbingan

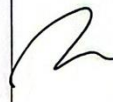
LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Salma Melani

NIM : KHGC22050

Pembimbing : Elang M. Atoilah, S.Sos., M.Ker

Judul : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Depresi pada Remaja di SMKs Nuurul Muttaqin Cusurupan

No	Tanggal		Materi yang dikonsultasikan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Masuk	Keluar			
1	11/12/2025		Judul	Judul : "Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap kesehatan mental remaja". • terlalu luas dari penggunaan media sosial • terlalu luas dari kesehatan mental.	
2	01/01/2026		outline	Topik yg digunakan bagus terkait penggunaan media sosial, harus didukung dgn temuan penelitian yg berkaitan dgn kejadian efek negatifnya kasus depresi/ bunuh diri dgnan SMK	
3	8/01/2026		ACC judul	ACC judul : "Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan Depresi pada siswa di SMK"	

No	Tanggal		Materi yang dikonsulkan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
	Masuk	Keluar			
4.	20/01/2025		Tempat penelitian.	Revisi	
5.	9/02/2025		Bab 1	Revisi Sesuai Saran di draft	
6.	01/04/2025		II	Revisi : - teori pendahuluan - bagian kerangka teoritis.	
7.	17/04/2025		III II	- Revisi : KP : Sesuai ds DO dan Rnts. - Revisi : Seluruh Rnts yg ada	

8	12/05 2024	(11)	- Runtur : kerdil Pankov - DO : Kandungis pertahanan	R
9	13/05 2024		Ace up 13/5-2024	R
10			Revisi dan lanjutan	R
11	20/07 2024		Bab 4-LS Ace semhús	R
12	22/07 2024			

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Salma Melani

NIM : KHGC22050

Pembimbing 2: Devi Ratnasari, S.Kep., Ns., M.Kep

Judul : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Depresi

No.	Tanggal	Materi yang di konsulkan	Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	20/01/2020		Acc judul.	jk
2	13/02/2020		justifikasi pendahuluan lagut pendahuluan	jk
3	06/03/2020	BAB I LG	- Perbaiki penulisan - lanjut BAB III	jk
4	22/04/2020	BAB III	* Perbaiki redaksi kalimat * Perbaiki kriteria deskripsi	jk.
5			Conslupri draft	

G.	13/05 2026.		Ace clp	gh.
			lanjutkan pengambilan data	gh.
			Ace. Smbv	gh

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Identitas Diri

Nama : Salma Meilani
NIM : KHGC22050
Tempat, Tanggal Lahir : Garut, 18 Mei 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Cipanas, Kp. Sindangsari, RT 003 RW 008, Desa.
Langensari, Kec. Tarogong Kaler, Kab. Garut
Agama : Islam
No. Telepon : 087878658200
E-mail : Salmameilani691@gmail.com

Riwayat Pendidikan

2010 – 2016 : SDN Langensari 3
2016 – 2019 : SMPN 1 Tarogong Kaler
2019 – 2022 : SMAN 15 Garut
2022 – 2026 : S1 Keperawatan, Institut Kesehatan Karsa Husada Garut