

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Beberapa tahun terakhir, kesehatan mental menjadi isu yang sangat krusial di seluruh dunia, khususnya pada rentang usia dewasa awal. Dalam laporan World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, lebih dari satu miliar individu di dunia mengalami gangguan mental, gangguan yang paling banyak dijumpai yaitu kecemasan dan depresi. Pada tahun 2023 tercatat bahwa lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami depresi (WHO, 2023), dimana gangguan tersebut banyak ditemukan salah satunya pada rentang usia dewasa awal. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, tercatat bahwa sekitar 6,2% yang diantaranya adalah kelompok usia dewasa awal di Indonesia mengalami depresi, data tersebut menunjukkan bahwa isu mengenai depresi sedang dialami juga oleh negara Indonesia, dimana proporsi gangguan depresi khususnya pada kelompok dewasa awal menunjukkan kecenderungan yang perlu menjadi perhatian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Jika mengacu pada data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2024, Jawa Barat tercatat sebagai provinsi dengan tingkat prevalensi depresi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 3,3% (Wirawan, 2024). Menurut Liao et al. (2023), salah satu dinamika sosial yang berkaitan dengan gejala depresi adalah tingginya mobilitas penduduk, seperti fenomena merantau, yang dalam penelitiannya ditemukan bahwa risiko gejala depresi pada perantau 1,26 kali lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak merantau. Berdasarkan data Sensus Penduduk Long Form 2020 yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik Indonesia, lebih dari 5 juta jiwa, atau sekitar 10,49% dari total populasi di provinsi Jawa Barat tercatat sebagai migran atau perantau (BPS, 2023). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa perpindahan penduduk menuju wilayah ini berlangsung secara masif dan berkelanjutan.

Menurut Badan Pusat Statistik Jawa Barat (2023), Kota Bandung merupakan salah satu wilayah dengan konsentrasi perpindahan penduduk tertinggi di provinsi Jawa barat. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2020 tercatat sebanyak 573.250 jiwa merupakan migran atau perantau seumur hidup, bahkan dari tahun 2015 hingga 2020 tercatat sebanyak 83.097 perantau baru berpindah ke kota ini. Kota Bandung memiliki karakteristik khas sebagai pusat pemerintahan, pendidikan, dan perekonomian, sekaligus berstatus sebagai salah satu kota metropolitan (Invest Bandung, 2025). Sebagai ibu kota provinsi, Bandung berperan penting dalam menarik para perantau yang ingin membangun masa depan yang lebih baik, baik itu dari aspek pekerjaan maupun pendidikan (Barwanto & Ramadhan, 2024). Menurut Synthesa (2021), hadirnya perguruan tinggi ternama turut menjadi faktor yang mendorong tingginya arus perantau. Hal ini sejalan dengan Laporan Radar Bandung (2025) yang mencatat bahwa pada tahun 2025 sebagian besar dari perantau di kota Bandung bertujuan untuk bekerja dan melanjutkan pendidikan.

Namun demikian, perlu disadari bahwa kawasan urban seperti Kota Bandung juga menyimpan tantangan tersendiri. XU et al (2023) menguraikan bahwa lingkungan perkotaan umumnya memiliki karakteristik seperti ketimpangan sosial, ketidakpastian ekonomi, dan tekanan dari lingkungan yang secara menyeluruh dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko gejala depresi. Dalam konteks Indonesia, penelitian Jaya & Wulandari (2018) menunjukkan bahwa individu yang tinggal di perkotaan cenderung mengalami resiko gejala depresi dibandingkan penduduk di wilayah non-perkotaan. Selaras dengan temuan ini, Lu (2010) melaporkan bahwa perantau di perkotaan memiliki peluang mengalami gejala depresi hampir 2 kali lipat lebih tinggi dibanding mereka yang bukan perantau, sementara Li (2024) menambahkan bahwa risiko tersebut bisa meningkat hingga 3,5 kali, menegaskan bahwa perantau di perkotaan memiliki kerentanan yang tinggi terhadap gejala depresi.

Jika ditinjau dari segi demografis, perantau di Kota Bandung didominasi oleh kelompok usia 20-24 tahun, yakni sebanyak 18.654 jiwa (BPS Jawa Barat, 2023). Usia tersebut termasuk dalam fase dewasa awal, yakni periode transisi kritis dari masa

remaja menuju kedewasaan yang umumnya mencakup rentang usia 18 hingga 40 tahun (Hurlock dalam Ratnasari et al., 2021). Pada fase ini, individu mulai menghadapi tanggung jawab yang lebih besar terkait kemandirian, peran sosial, serta tuntutan sosial yang berasal dari lingkungannya (Dwilianto et al., 2024). Berdasarkan laporan Dinas Kota Bandung pada tahun 2022, tercatat sebanyak 10.196 kasus gangguan mental termasuk depresi dialami oleh kelompok usia 18 tahun ke atas (Jabar Ekspres, 2023). Temuan tersebut diperkuat oleh data IDN Times (2024), yang mengungkapkan bahwa 48,6% dari 736 dewasa awal di Kota Bandung mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk gejala depresi. Meskipun data tersebut tidak secara khusus menyoroti kelompok perantau, temuan ini mencerminkan adanya tantangan kesehatan mental yang signifikan di Kota Bandung.

Menurut Beck & Alford (2009), depresi merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan terjadinya perubahan suasana hati tertentu, konsep diri yang negatif, keinginan regresif dan menghukum diri sendiri. Secara fisik depresi ditandai dengan gangguan seperti hilangnya nafsu makan, insomnia, serta menurunnya hasrat seksual. Liao et al. (2023) menjelaskan bahwa peningkatan risiko gejala depresi pada perantau terkait dengan tanggung jawab finansial, perubahan peran dan status sosial, tekanan pribadi, tantangan sosial, serta kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Thurber & Walton (dalam Harijanto & Setiawan, 2017) menjelaskan bahwa ketika individu memasuki lingkungan baru, mereka berisiko mengalami berbagai masalah, terutama yang berkaitan dengan perbedaan bahasa, kebudayaan, hingga hal-hal sederhana seperti selera makanan, gaya humor, atau kebiasaan sehari-hari yang berbeda dengan tempat asalnya. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang memicu kecemasan sosial (Khaeriah et al., 2024).

Di antara beragam faktor yang berkontribusi terhadap gejala depresi, *social anxiety* atau kecemasan sosial terbukti memberikan efek signifikan terhadap depresi, dimana ketika *social anxiety* seseorang meningkat maka kemungkinan mengalami gejala depresi semakin tinggi (Chiu et al., 2024; Cao et al., 2025). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara pada 20-23 Juni 2025 dengan

enam individu dewasa awal di Kota Bandung menunjukkan bahwa kecemasan dalam interaksi sosial dipengaruhi oleh tekanan sosial dan kekhawatiran akan penilaian negatif orang lain. Bagi perantau, tantangan ini lebih intens karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru sambil menghadapi tekanan sosial yang lebih kuat. Fenomena ini terlihat pula pada data penelitian Latifah (2017), yang menunjukkan dari 350 dewasa awal perantau yang merupakan mahasiswa, terdapat 109 responden (31%) yang mengalami *social anxiety* pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi.

Social anxiety didefinisikan sebagai ketakutan intens terhadap situasi sosial karena khawatir akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain (American Psychiatric Association, 2013). Seseorang yang mengalami *social anxiety* akan terlihat ketakutan, badannya gemetar, wajahnya memerah dan tampak cemas saat harus berinteraksi sosial. Mereka biasanya menunjukkan lebih sedikit ekspresi wajah dan sering kali mengalihkan pandangan, kemudian mereka juga kesulitan dalam memulai dan mempertahankan percakapan dibanding individu yang tidak mengalami *social anxiety* (Jefferies & Ungar, 2020). Beberapa faktor yang menyebabkan *social anxiety* pada dewasa awal diantaranya yaitu, karena kegagalan mereka dalam menghadapi fase dewasa awal serta masih bergantung pada dukungan keluarga, sehingga mereka tidak menyadari pentingnya dukungan sesama. Individu dengan *social anxiety* yang tinggi juga cenderung memiliki perasaan tidak berharga, serta kurang memiliki keterampilan sosial, yang membuat mereka cenderung memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap penolakan dan terlalu memikirkan bagaimana pandangan orang lain. Mereka seringkali beranggapan akan dinilai buruk oleh orang lain, sehingga membuat mereka memutuskan untuk menghindari interaksi sosial secara langsung (Cheng & Yang, 2022). Penghindaran ini, secara tidak langsung dapat mempersempit peluang mereka untuk membangun dukungan sosial yang memadai, kemudian memperkuat rasa keterasingan dan isolasi yang mendorong gejala depresi (Eres et al., 2021; Santini et al., 2020).

Kondisi psikologis seperti *social anxiety* kerap tidak berdiri sendiri, melainkan beriringan dengan faktor-faktor lain yang memperburuk kesejahteraan mental, menurut

Lumongga (2016), semakin maju dunia depresi justru berpotensi menjadi ancaman yang lebih besar bagi umat manusia, khususnya mereka yang bertempat tinggal di kota besar. Pernyataan ini sejalan dengan meningkatnya penggunaan media sosial di Indonesia. Berdasarkan data The Global Statistics (2025), tercatat bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191,4 juta, meningkat sebesar 12,6% sejak 2022, mencerminkan bahwa platform digital kini telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Menurut Gao et al., (2025) bagi kelompok perantau, media sosial kerap menjadi alat untuk mengatasi tekanan adaptasi, menjaga hubungan sosial dengan orang-orang di lingkungan tempat mereka berasal, namun penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dan cenderung kompulsif justru akan berdampak negatif pada kehidupan, serta menghambat proses adaptasi secara sehat. Istilah ini dikenal sebagai pengguna media sosial yang bermasalah atau biasa disebut dengan *problematic social media use* (PSMU).

Secara konseptual, *Problematic social media use* telah disebut antara lain sebagai kecanduan media sosial (Andreassen et al., 2017), penggunaan media sosial yang berlebihan (Savci & Aysan, 2018), dan penggunaan media yang patologis (Holmgren & Coyne, 2017). Meski masalah-masalah ini dikonseptualisasikan dengan label yang berbeda, semuanya mengarah pada masalah yang sama, dikarenakan kecanduan media sosial masih dalam penelitian tahap awal dan belum dimasukkan kedalam manual diagnostik seperti Statistik Gangguan Mental, edisi kelima (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013), maka dalam penelitian ini kecanduan media sosial disebut dengan *problematic social media use*. *Problematic social media use* (PSMU) adalah penggunaan media sosial yang berlebihan yang ditandai dengan kecenderungan individu untuk terus memikirkan aktivitas *online*, merasa terdorong secara intens untuk terus mengaksesnya, serta menghabiskan begitu banyak waktu dan energi, hingga aktivitas penting lain dalam hidup menjadi terganggu (Andreassen & Pallesen, 2014).

Menurut Andreassen (2016), *problematic social media use* dicirikan dengan kekhawatiran yang berlebihan terhadap media sosial, individu yang mengalaminya

akan terus terdorong untuk menggunakan media sosial, dan mencurahkan begitu banyak waktu dan upaya untuk menggunakannya sehingga membatasi aktivitas sosial, studi, pekerjaan, hubungan interpersonal, kesehatan mental, serta kesejahteraan lainnya. Penelitian telah menunjukkan bahwa *problematic social media use* berkorelasi kuat dengan gangguan psikologis termasuk kecemasan, gangguan tidur bahkan depresi (Keles et al., 2020; Samra et al., 2022). *Problematic social media use* berkembang ketika individu kurang mampu dalam menjalin hubungan interpersonal, sehingga membuat individu melakukan kompensasi melalui fitur yang disediakan media sosial seperti fitur *like* dan *coment*, perilaku kompensasi ini yang berkontribusi pada *problematic social media use* (Xiong et al., 2025).

Selain berpengaruh terhadap gejala depresi, penelitian oleh Darmawan & Hatta (2022) menunjukkan bahwa ketika individu mengalami *social anxiety* akan diikuti dengan meningkatnya kecenderungan individu mengalami *problematic social media use*. Hasil meta analisis yang dilakukan oleh Wu et al.(2024) juga menemukan bahwa *social anxiety* berhubungan dengan *problematic social media use*, temuannya menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *social anxiety* yang lebih tinggi cenderung menggunakan media sosial secara maladaptif sebagai cara untuk mengkompensasi kecemasannya.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana *social anxiety* mempengaruhi gejala depresi melalui peran *problematic social media use* sebagai mediator. Meskipun berbagai studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa baik *social anxiety* maupun *problematic social media use* berpengaruh terhadap depresi, penelitian ini berfokus pada dinamika keduanya secara kontekstual pada kelompok dewasa awal perantau di Kota Bandung. Kota ini tidak hanya menjadi pusat pendidikan dan pekerjaan, tetapi juga mengalami arus urbanisasi yang tinggi, sehingga perantau khususnya dewasa awal, menghadapi tekanan adaptasi yang signifikan. Dengan pendekatan mediasi, penelitian ini berusaha menjelaskan apakah *problematic social media use* menjadi jalur yang menghubungkan *social anxiety* dengan gejala depresi. Maka dari itu, peneliti mengambil judul “Pengaruh *Social Anxiety* terhadap Gejala

Depresi yang Dimediasi oleh *Problematic Social Media Use* Pada Dewasa Awal Perantau di Kota Bandung”.

1.2. Rumusan Masalah

Berlandaskan uraian pada latar belakang diatas, maka penelitian ini memiliki beberapa batasan utama yang perlu diperhatikan, yaitu apakah *Problematic Social Media Use* dapat Memediasi Pengaruh *Social Anxiety* terhadap Gejala Depresi pada Dewasa Awal Perantau di kota Bandung?

1.3. Tujuan Penelitian

Berlandaskan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji Pengaruh *Social Anxiety* terhadap Gejala Depresi yang Dimediasi Oleh *Problematic Social Media Use* Pada Dewasa Awal Perantau Di Kota Bandung.

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik dalam pengembangan teori maupun penerapan praktis. Manfaat yang dimaksud meliputi:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi studi psikologi terlebih pada bidang terapan psikologi klinis mengenai *social anxiety* dan gejala depresi pada dewasa awal perantau.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan pemahaman bagi masyarakat secara umum mengenai pengaruh *social anxiety* dan *problematic social media use* bukanlah hal yang dapat disepelekan. Dengan adanya informasi ini, diharapkan masyarakat untuk lebih memperhatikan kesehatan mental, baik untuk diri pribadi maupun orang disekitarnya. Penelitian ini juga dapat menjadi catatan bahwa menjaga

keseimbangan media sosial merupakan aspek penting dalam upaya menjaga kesehatan mental.

- b. Bagi dewasa awal terutama perantau, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi yang relevan mengenai dampak *social anxiety* dan penggunaan media sosial yang bermasalah terhadap gejala depresi. Hasil ini diharapkan membantu mereka mengenali risiko dan mengambil langkah preventif dalam menghadapi tekanan sosial.