

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecanduan media sosial merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol perilaku mengakses media sosial, yang dapat menyebabkan depresi, cemas, dan stres (Rahmah et al., 2023). Kecanduan media sosial dapat menyebabkan depresi hal ini disebabkan karena kurangnya koneksi sosial yang nyata, perbandingan diri yang tidak sehat dengan orang lain, serta eksposur terhadap konten yang negatif dapat memicu depresi dan kecemasan (Harahap et al., 2023). Hal ini dapat mengganggu keseimbangan emosional dan kesejahteraan mental seseorang yang mengakibatkan terjadinya depresi (Sachiyati et al., 2023).

Banyak orang menggunakan media sosial untuk mencari validasi melalui "likes" dan komentar, ketika tidak mendapatkan respons yang diharapkan, rasa percaya diri dapat menurun dan mengakibatkan kecemasan (Mahmud, 2024). Kecanduan media sosial dapat menyebabkan interaksi sosial secara langsung cenderung menurun, yang kemudian dapat menyebabkan cemas dan stres (Sulastri & Sylvia, 2022). Dari penelitian yang telah dilakukan oleh (Nadya et al., 2020) Stres dapat terjadi karena adanya upaya untuk terlihat sempurna di media sosial, memproyeksikan persepsi kesempurnaan yang tidak realistis, serta terdapat tekanan pada kepribadian ketika ada harapan untuk mempertahankan citra yang menarik di media sosial, yang mungkin tidak selaras dengan kenyataan sebenarnya. Tanda seseorang mengalami kecanduan media sosial yaitu keinginan untuk menghabiskan waktu di media sosial, rasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses media sosial, menghabiskan, membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, memeriksa ponsel setiap beberapa menit, membawa ponsel ke tempat tidur dan terus memeriksanya sebelum tidur (W. Astuti et al., 2022).

Ketika seseorang telah mengalami kecanduan media sosial, besar kemungkinan terjadinya peningkatan aktualisasi diri individu (Ahmad, 2020). Hal ini terjadi karena individu akan berfikir bagaimana caranya selalu terhubung dengan media sosial, dan timbul rasa untuk mengekspresikan diri secara kreatif (L. Astuti, 2020). Mereka dapat berbagi pemikiran, karya seni, atau pengalaman yang disampaikan dengan citra yang begitu sempurna (Uldafira & Rochmaniah, 2023). Ketika individu mendapatkan pengakuan atau dukungan dari orang lain melalui media sosial seperti likes dan komentar, hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri (Selviana & Yulinar, 2022). Tetapi jika hal tersebut tidak terpenuhi maka individu akan mengalami depresi, cemas, dan stres (Riswari et al., 2023).

Prevalensi kecanduan media sosial di dunia sebesar 17,42%, kecanduan media sosial dikaitkan dengan kenaikan depresi, cemas, dan stres (Meng et al., 2022). Penggunaan berlebihan media sosial dapat mengurangi waktu untuk berinteraksi secara langsung dan meningkatkan perbandingan sosial yang merugikan, sehingga meningkatkan gejala psikologis seperti depresi, cemas, dan stres (Meng et al., 2022). Prevalensi kecanduan media sosial terhadap tingkat depresi, cemas, dan stres pada sampel di Asia sebesar 31%, hal ini merupakan prevalensi tertinggi dibandingkan dengan wilayah geografis lainnya seperti wilayah Amerika yang memiliki prevalensi terendah yaitu 11,66% (Cheng et al., 2021).

Prevalensi kecanduan media sosial di negara-negara Asia seperti Cina lebih tinggi dibandingkan Amerika Serikat (Nguyen et al., 2020). Prevalensi kecanduan media sosial di Cina, menunjukkan bahwa 16,8% dari 463 mahasiswa yang melaporkan mengalami kecanduan media sosial (C. Liu & Ma, 2019). Prevalensi kecanduan media sosial yang mengakibatkan depresi, cemas, bahkan stres di Asia Tenggara cukup tinggi yaitu sebesar 59,36% (Meng et al., 2022).

Lebih dari 51,4% remaja Indonesia memiliki kecanduan media sosial yang rendah, sementara 48,6% memiliki kecanduan media sosial yang tinggi, yang menyebabkan depresi, cemas, dan stres (R. Aprilia et al., 2020). Menurut (Al Ghifari et al., 2021) sebanyak 14,99% mahasiswa mengalami kecanduan media sosial ringan yang dapat menyebabkan gejala awal seperti stres dan cemas, sekitar 4,7% responden mengalami kecanduan media sosial sedang yang gejalanya lebih berat, seperti depresi ringan, cemas berlebihan, bahkan stres berkepanjangan.

Kecanduan media sosial dapat terjadi akibat karakteristik unik media sosial yang memberikan efek menyenangkan, sehingga pengguna, termasuk mahasiswa, tertarik untuk menggunakannya secara terus menerus (Zaputri, 2021). Hal ini dapat menyebabkan kecanduan media sosial dan berdampak pada depresi, cemas, dan stres (Hartinah et al., 2019). Selain itu, kecanduan media sosial dapat disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengontrol perilaku mengakses media sosial, yang kemudian menyebabkan depresi, cemas, dan stres serta mengabaikan aktivitas lain seperti pembeajaran dan pekerjaan, kecanduan media sosial juga berdampak terhadap mahasiswa kesehatan, di mana kecanduan media sosial dapat memengaruhi motivasi belajar (Rahmah et al., 2023).

Regulasi diri dan kecanduan media sosial saling berhubungan, regulasi diri yang lemah meningkatkan risiko kecanduan media sosial dan sebaliknya kecanduan media sosial dapat memperburuk masalah regulasi diri (Awalia et al., 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan individu untuk fokus, mengatur waktu, dan mencapai tujuan, dan dapat menggantikan aktivitas penting lainnya, seperti pekerjaan, studi, atau interaksi sosial tatap muka (Adityaputra & Salma, 2022). Individu dikatakan kecanduan media sosial jika mengakses media sosial total 6 jam atau lebih dalam sehari, contoh media sosial yaitu whatsapp, instagram, facebook,

tiktok, telegram, x, youtube, dan lainnya (Pagga et al., 2022). Terdapat dua pola penggunaan media sosial yang dapat dikatakan sebagai kecanduan media sosial, penggunaan yang terus-menerus, seseorang menggunakan media sosial secara konsisten dan berlebihan setiap hari, dan penggunaan yang berulang, seseorang menggunakan media sosial secara intensif selama beberapa waktu, kemudian berhenti sejenak, lalu kembali menggunakan secara intens (Wicaksono, 2020).

Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka terkena Fear Of Missing Out (FOMO), FOMO adalah rasa khawatir dan gelisah bahwa orang lain memiliki pengalaman atau memperoleh sesuatu yang lebih menyenangkan dibandingkan diri sendiri (Muhammad, 2024). Perasaan FOMO mendorong seseorang untuk terus memeriksa dan menggunakan media sosial secara berlebihan, agar tidak ketinggalan informasi atau aktivitas teman-teman mereka, penggunaan media sosial yang berlebihan untuk mengatasi FOMO dapat berkembang menjadi kecanduan (Martin et al., 2024). Kecanduan media sosial memiliki berbagai dampak negatif contohnya kurangnya interaksi secara langsung dengan orang lain, tidak mengingat waktu, seringkali mendapat informasi palsu atau hoax, dan mudahnya mengakses situs dewasa (Pratidina & Mitha, 2023).

Kecanduan media sosial yang mengakibatkan kecemasan dapat dipengaruhi oleh hormon dopamine, hormon dopamine dapat memainkan peran dalam kecanduan media sosial yang menyebabkan kecemasan karena dopamin terlibat dalam pengaturan reward dan reinforcement dalam otak (Tereshchenko, 2023). Ketika seseorang menggunakan media sosial dan mendapatkan respons positif seperti likes, comments, atau shares, otak akan melepaskan dopamin yang memberikan perasaan senang dan puas (D. P. Darmayanti et al., 2023). Namun, ketika seseorang terlalu sering terpapar dengan stimulus positif ini, mereka dapat mengalami kecanduan dan kebutuhan yang

terus-menerus untuk mendapatkan lebih banyak respons positif dari media sosial untuk merasa puas (Putri et al., 2019). Hal ini dapat menyebabkan kecemasan jika seseorang merasa tertekan atau cemas jika tidak mendapatkan cukup perhatian atau respons positif dari media sosial, karena dopamine yang dilepaskan saat mendapatkan respons positif juga dapat mempengaruhi suasana hati dan emosi seseorang (D. P. Darmayanti et al., 2023).

Kecanduan media sosial juga dapat mengakibatkan stres, hal ini menyebabkan hormon kortisol meningkat (Ningsih & Rahyuni, 2023). Kortisol dilepaskan oleh kelenjar adrenal sebagai respons terhadap situasi yang menekan atau mengancam (Dianti & Indrawijaya, 2021). Tingkat kortisol yang tinggi dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada tubuh dan kesehatan, termasuk menyebabkan stres, gangguan tidur, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan masalah kesehatan mental (Rafiyah, 2022).

Kecanduan media sosial yang dapat menyebabkan depresi dapat terjadi akibat ketidakseimbangan hormon serotonin, norepinefrin, dan dopamine di otak (Munirah et al., 2024). Hormon serotonin, norepinefrin, dan dopamine dapat berperan dalam mengakibatkan kecanduan media sosial menjadi depresi melalui ketidakseimbangan neurotransmitter di otak, ketidakseimbangan serotonin dapat menyebabkan gangguan mood seperti depresi, sedangkan norepinefrin yang rendah juga terkait dengan depresi (Novianty et al., 2024; Romauli et al., 2024; Sukma et al., 2023). Dopamin, sebagai pemancar dominan yang mengatur perilaku, juga terlibat dalam transmisi sinyal yang dapat memengaruhi kecanduan terhadap media sosial (Munirah et al., 2024). Ketidakseimbangan hormon-hormon ini dapat mempengaruhi fungsi otak dan emosi seseorang, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada terjadinya depresi akibat kecanduan media sosial (Valent & De La Serna, 2021).

Kesenjangan kecanduan media sosial terjadi karena beberapa faktor, seperti karakteristik unik media sosial yang menyebabkan efek menyenangkan, ketidakmampuan individu dalam mengontrol perilaku mengakses media sosial, dan dampak negatif kecanduan media sosial pada motivasi belajar dan kesehatan mental (Hartinah et al., 2019). Beberapa aspek kesenjangan kecanduan media sosial yaitu, karakteristik unik media sosial, media sosial memiliki fitur yang menarik perhatian pengguna, sehingga mereka menggunakannya secara terus menerus. Hal ini menyebabkan kecanduan media sosial dan dapat berdampak pada masalah psikologis dan sosial (Hartinah et al., 2019). Ketidakmampuan individu, banyak individu mengalami ketidakmampuan dalam mengontrol perilaku mengakses media sosial, yang menyebabkan kecanduan media sosial dan dapat berdampak pada masalah psikologis dan mengabaikan aktivitas lain seperti studi dan pekerjaan (Savitri & Suprihatin, 2021). Penggunaan media sosial TikTok, penggunaan media sosial TikTok, yang populer, dapat menyebabkan kecanduan pada pengguna, yang kemudian dapat berdampak negatif pada motivasi belajar kesehatan mental, masalah psikologis, sosial, bahkan mengabaikan pekerjaan atau studi yang dijalani (Rahmah et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di tempat penelitian didapatkan bahwasannya mahasiswa di tempat penelitian cukup sering menggunakan media sosial, bahkan ditempat yang bukan seharusnya. Contohnya saja pada saat kegiatan belajar mengajar dimulai masih ada mahasiswa yang membuka media sosial untuk mengupload video, foto, bahkan hanya untuk scroll media sosial. Selain pada saat kegiatan belajar mengajar, di kantin juga menjadi tempat yang sering kali digunakan untuk membuka media sosial. Jika ditotal dalam sehari mahasiswa menggunakan media sosial lebih dari 6 jam, dan dikatakan kecanduan media sosial.

Ketika mahasiswa mengalami kecanduan media sosial maka aktualisasi diri mereka akan meningkat. Ketika aktualisasi diri mereka tidak terpenuhi nantinya akan mengakibatkan depresi, cemas, dan stres melalui beberapa mekanisme. Contohnya mereka sering membandingkan diri dengan orang lain yang tampak lebih bahagia atau sukses, yang dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan perasaan ketidakpuasan. Ketakutan akan kehilangan informasi atau interaksi sosial Fear of Missing Out (FOMO) dapat menyebabkan kecemasan yang berkelanjutan. Media sosial seringkali penuh dengan berita negatif, kritik, atau konflik, yang dapat mempengaruhi suasana hati dan menyebabkan stres.

Didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa di tempat penelitian yang mengatakan bahwa ketika pembelajaran di dikelas, kebanyakan mahasiswai seringkali membuka media sosial mereka, kebanyakan membuka tiktok, dan live IG. Begitu pula ketika di HS atau sedang ngopi, kebanyakan mereka sering hidup sendiri-sendiri, mereka kebanyakan menghiraukan obrolan ketika kumpul dan lebih fokus bermain media sosial. Ketika mereka di ajak ngobrol, mereka menjawab tetapi mata mereka tertuju pada Hpnya masing-masing.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada mahasiswa keperawatan 2022 dan 2023 masing-masing 5, didapatkan hasil 10 dari 10 mahasiswa mengalami kecanduan media sosial, diantaranya 1 kecanduan media sosial rendah, 4 kecanduan media sosial sedang, 4 kecanduan media sosial tinggi, 1 kecanduan media sosial sangat tinggi. Untuk tingkat depresi, 1 mahasiswa memiliki tingkat depresi yang normal, 5 mahasiswa depresi ringan, 2 mahasiswa depresi sedang, 2 mahasiswa depresi berat. Untuk tingkat cemas, 2 mahasiswa memiliki tingkat cemas yang ringan, 4 mahasiswa cemas sedang, 2 mahasiswa cemas berat, 2 mahasiswa cemas sangat berat.

Untuk tingkat stres, 5 mahasiswa memiliki tingkat stres yang normal, 2 mahasiswa stres ringan, 2 mahasiswa stres sedang, dan 1 mahasiswa stres sangat berat.

Untuk meningkatkan pemahaman tentang hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat depresi, cemas, dan stres pada mahasiswa. Penelitian ini dapat memberikan informasi tentang hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat depresi, cemas, dan stres pada mahasiswa. Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis ingin mengangkat masalah tentang hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat depresi, cemas, dan stres pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumbangan informasi bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik meneliti bagaimana hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat depresi, cemas, dan stres pada mahasiswa Ilmu Keperawatan UMM Angkatan 2022-2023.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat depresi, cemas, dan stres pada mahasiswa keperawatan di Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat depresi, cemas, dan stres pada mahasiswa keperawatan di Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan di Malang.
- b. Mengidentifikasi tingkat depresi, cemas, dan stres pada mahasiswa keperawatan di Malang.
- c. Menganalisis hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat depresi, cemas, dan stres pada mahasiswa keperawatan di Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan informasi yang lebih dalam tentang hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat depresi, cemas, dan stres pada mahasiswa keperawatan. Hal ini dapat memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan terkait dampak negatif kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, diharapkan dapat mengurangi dampak negatif kecanduan media sosial pada mahasiswa dan meningkatkan kesehatan mental.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Manfaat praktis bagi mahasiswa dari penelitian ini adalah memberikan peningkatan kesadaran mahasiswa akan pentingnya mengelola penggunaan media sosial secara sehat, dan membantu mahasiswa mengembangkan strategi untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan mental yang terkait dengan kecanduan media sosial.

b. Bagi Peneliti

Manfaat praktis bagi peneliti dari penelitian ini adalah peneliti dapat berperan aktif dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental mahasiswa keperawatan, dengan meneliti hubungan kecanduan media sosial dengan tingkat depresi, cemas, dan stres peneliti memberikan informasi yang berharga untuk mengembangkan program intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi masalah kecanduan media sosial dan kesehatan mental mahasiswa.

c. Bagi Masyarakat

Manfaat praktis bagi masyarakat dari penelitian ini adalah meningkatkan kesadaran akan dampak negatif kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental pada kalangan masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

d. Bagi tempat penelitian

Manfaat praktis bagi tempat penelitian, dalam hal ini Universitas Muhammadiyah Malang (UMM), adalah dapat meningkatkan informasi tentang dampak kecanduan media sosial terhadap tingkat depresi, cemas, dan stres pada mahasiswa keperawatan. UMM dapat mengembangkan intervensi yang tepat untuk membantu mahasiswa mengelola kecanduan media sosial dan mencegah peningkatan tingkat depresi, cemas, dan stres.

1.5 Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang sudah pernah melakukan dan memiliki beberapa persamaan, sehingga penelitian terdahulu dijadikan sebagai acuan, berikut beberapa kesimpulan penelitian yang dijadikan acuan:

1. Penelitian (Haand & Shuwang, 2020) dengan judul “*The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi positif antara kecanduan media sosial dan depresi, serta untuk mengetahui sejauh mana penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental, terutama pada kalangan dewasa muda. Desain penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampling dilakukan secara berstrata secara acak untuk memilih 384 mahasiswa dari tiga universitas di Provinsi Khost, Afghanistan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang terdiri dari 46 item dan menggunakan tes *Internet Addiction Test (IAT)* serta *Centre for Epidemiologic Studies*

Depression Scale (CES-D) untuk mengukur kecanduan media sosial dan tingkat depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan media sosial mempunyai hubungan positif dengan depresi, tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi dapat menyebabkan peningkatan tingkat depresi di kalangan pelajar di wilayah tersebut. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada kuesioner yang digunakan yaitu *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) dan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21), serta pada teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling.

2. Penelitian (Blasco et al., 2020) dengan judul “*Social network addiction and its impact on anxiety level among university students*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dalam kecanduan media sosial dan kecemasan berdasarkan usia dan jenis kelamin, serta untuk mengidentifikasi pengaruh variabel usia, jenis kelamin, dan kecemasan terhadap Kecanduan media sosial. Metode penelitian ini menggunakan metode non-probability convenience dan snowball sampling untuk memilih 361 mahasiswa dari berbagai universitas di Spanyol. Sampel penelitian ini terdiri dari 361 mahasiswa S1, S2, dan S3 dari berbagai universitas di Spanyol, dengan sebaran gender 87,5% perempuan dan 12,5% laki-laki. Usia peserta berkisar antara 18 hingga 65 tahun, dengan mayoritas terdaftar pada program sarjana. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Social Network Addiction* (SNA) dan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) untuk mengumpulkan data tentang kecanduan media sosial dan kecemasan. Penelitian ini juga menggunakan analisis regresi linier berganda untuk mengidentifikasi pengaruh variabel usia, jenis kelamin, dan kecemasan terhadap kecanduan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara Kecanduan media sosial dan kecemasan, dengan faktor-faktor seperti obsesi dan penggunaan berlebihan. Perbedaan penelitian ini dengan

penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada kuesioner yang digunakan yaitu *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) dan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21), serta pada teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling.

3. Penelitian (Nguyen et al., 2020) dengan judul “*Study Of Depression, Anxiety, And Social Media Addiction Among Undergraduate Students*”. Tujuan penelitian adalah untuk mengkaji hubungan antara depresi, kecemasan, dan kecanduan media sosial pada mahasiswa sarjana. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarakan kepada mahasiswa sarjana. Populasi sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa sarjana yang berusia antara 18 hingga 24 tahun, yang berasal dari Amerika Serikat, Tiongkok, dan Singapura. Jumlah responden berkisar antara 61 hingga 1.110, dengan proporsi jumlah wanita lebih tinggi dari pria. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini tidak dijelaskan secara spesifik dalam sumber yang disediakan. Namun penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data tentang depresi, kecemasan, dan kecanduan media sosial pada mahasiswa sarjana. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kecanduan media sosial dan gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi, pada kalangan mahasiswa sarjana. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada kuesioner yang digunakan yaitu *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) dan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21), serta pada teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling.
4. Penelitian (Brailovskaia et al., 2021) dengan judul “*The patterns of problematic social media use (SMU) and their relationship with online flow, life satisfaction, depression, anxiety and stress symptoms in Lithuania and in Germany*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengklasifikasikan peserta berdasarkan tingkat penggunaan sosial media yang

bermasalah dan mengidentifikasi pola-pola penggunaan media sosial yang berbeda serta dengan pengalaman menggunakan media sosial dan indikator kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan Latent Class Analysis (LCA) untuk mengklasifikasikan peserta berdasarkan tingkat masalah penggunaan media sosial. Pengumpulan data dilakukan melalui survei online dan peserta dipilih dari mahasiswa baru di universitas Lithuania dan Jerman. Sampel terdiri dari 727 pengguna media sosial di Jerman, dengan 75,4% perempuan dan usia rata-rata 21,47 tahun. Jika digabungkan di Lithuania dan Jerman, total ukuran sampel adalah 2.367 peserta. Penelitian menggunakan alat ukur seperti Skala Kecanduan Media Sosial Bergen, Kuesioner Aliran Media Sosial, Skala Depresi Kecemasan Stres, dan Skala Kepuasan Hidup. Analisis Kelas Laten digunakan untuk mengklasifikasikan peserta berdasarkan tingkat penggunaan media sosial yang bermasalah. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat penggunaan media sosial yang bermasalah (SMU) antara siswa di Lithuania dan Jerman. Ditemukan bahwa pelajar Lithuania memiliki tingkat SMU yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelajar Jerman. Ditemukan bahwa pola penggunaan media sosial yang menimbulkan masalah berbeda-beda terkait dengan tingkat pengalaman aliran media sosial dan indikator kesehatan mental. Kelompok gejala rendah memiliki tingkat penggunaan yang paling rendah, depresi, kecemasan, stres, dan kepuasan hidup yang paling tinggi. Kelompok gejala tinggi memiliki tingkat penggunaan yang paling tinggi dan masalah kesehatan mental yang lebih tinggi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada kuesioner yang digunakan yaitu *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21), serta pada teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling.

5. Penelitian (Brailovskaia et al., 2020) dengan judul “*Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use—An exploratory investigation of young adults in Germany*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki alasan penggunaan media sosial dan hubungannya dengan stres harian, depresi, kecemasan, aliran media sosial, dan penggunaan media sosial yang adiktif pada orang dewasa muda di Jerman. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional dan data dikumpulkan melalui survei online terhadap 485 individu di Jerman, yang merupakan mahasiswa atau mantan mahasiswa dari sebuah universitas di wilayah Ruhr, Jerman. Penelitian ini menggunakan analisis regresi logistik untuk mengidentifikasi prediktor signifikan dari alasan penggunaan media sosial dan hubungannya dengan stres harian, depresi, kecemasan, aliran media sosial, dan penggunaan media sosial yang adiktif. Data dari survei online menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara alasan penggunaan media sosial dengan stres harian, depresi, kecemasan, aliran media sosial, dan penggunaan media sosial yang adiktif. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat berhubungan dengan berbagai aspek kesejahteraan mental individu. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada kuesioner yang digunakan yaitu *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) dan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21), serta pada teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling.