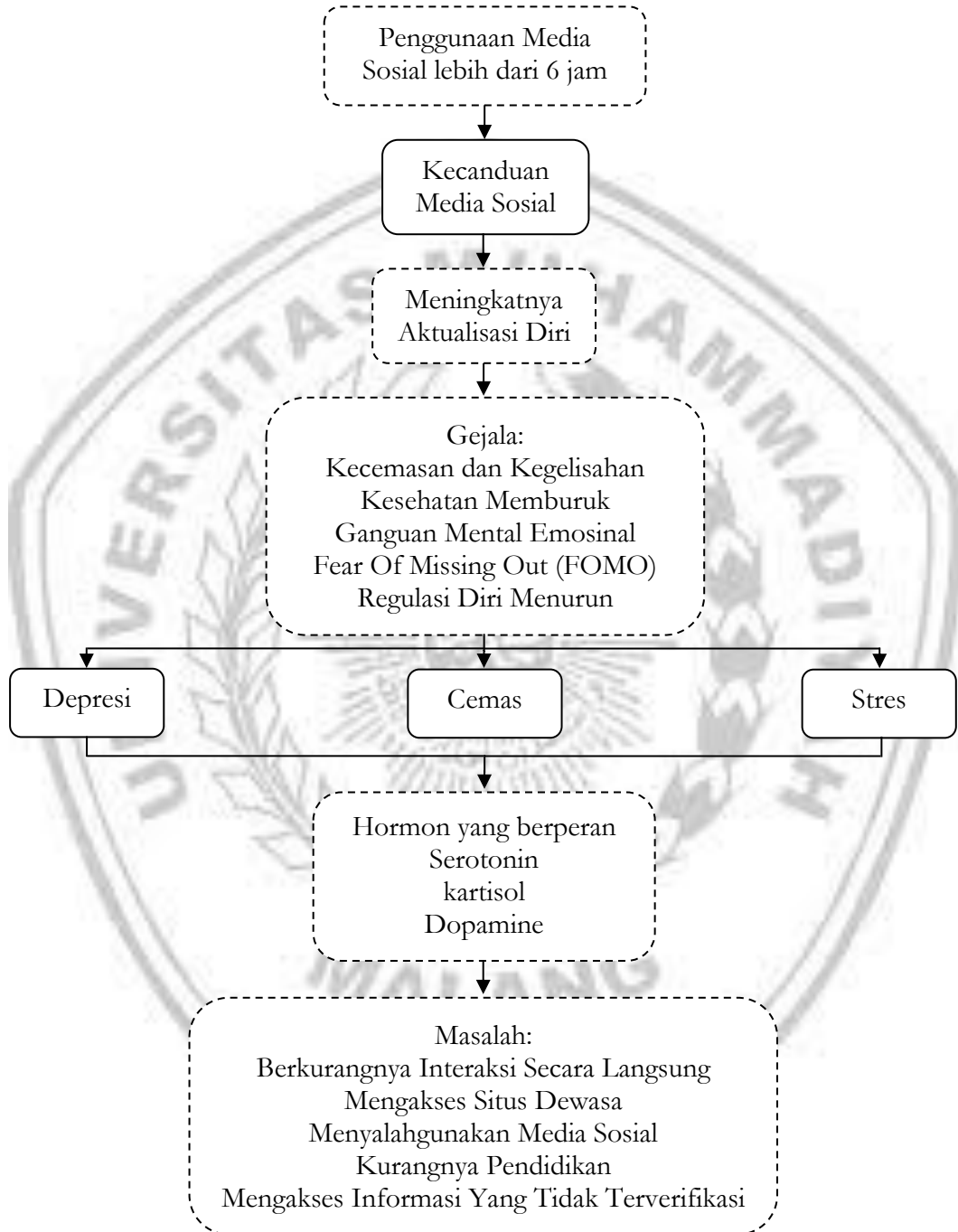


## BAB III

### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konsep

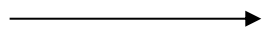


Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Penelitian

Keterangan:

 : Tidak diteliti

 : Diteliti

 : Berpengaruh

### 3.2 Penjelasan Kerangka Konsep

Dari kerangka konsep diatas dapat disimpulkan bahwa media sosial dapat menjadi hal yang buruk bagi penggunanya yang mengalami kecanduan. Batas normal penggunaan media sosial yaitu kurang dari 6 jam dalam sehari, jika melebihi 6 jam penggunaan media sosial maka individu tersebut dapat dikatakan mengalami kecanduan media sosial. Jika individu telah mengalami kecanduan media sosial maka selanjut individu akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan psikologis mereka, seperti pengakuan dan validasi dari orang lain. Hal ini dapat mendorong mereka untuk lebih aktif di media sosial, berusaha menunjukkan diri mereka yang juga dapat diartikan sebagai meningkatnya aktualisasi diri.

Banyak sekali gejala yang dapat timbul akibat penggunaan media sosial yang berlebihan contohnya kecemasan, kegelisahan, Kesehatan yang memburuk, gangguan mental emosional, fear of missing out (FOMO), regulasi diri yang menurun. Hal hal tersebut merupakan rangkaian gejala yang diakibatkan oleh depresi, cemas, dan stres. Depresi dikaitkan hubungannya dengan hormon serotonin, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan hormon serotonin dalam otak, rendahnya hormon serotonin dikaitkan dengan gejala depresi yang dapat mendorong penggunaan media sosial sebagai mekanisme coping, siklus ini dapat menyebabkan kecanduan media sosial dan memperburuk kondisi depresi.

Cemas dikaitkan hubungannya dengan hormon dopamine, penggunaan media sosial dapat menyebabkan pelepasan dopamine, memberikan efek reward yang positif dan mendorong perilaku kompulsif, orang dengan kecemasan menggunakan media sosial sebagai cara untuk mengobati perasaan emas mereka, mencari pengalaman yang dapat meningkatkan dopamine. Namun, ketergantungan pada media sosial untuk mendapatkan “dosis” dopamine dapat memperparah kecemasan dalam jangka panjang, gangguan keseimbangan dopamine dapat menyebabkan perilaku kecanduan dan memperburuk gejala kecemasan.

Stres dikaitkan dengan hormon kortisol, stres yang disebabkan oleh kecanduan media sosial dapat meningkatkan kadar hormon kortisol, peningkatan kortisol sendiri berdampak negatif pada kesehatan mental seperti depresi. Hal hal tersebut dapat menimbulkan masalah berupa berkurangnya interaksi secara langsung, mudah mengakses situs dewasa, menyalahgunakan media sosial, kurangnya pendidikan, mudahnya mengakses informasi yang tidak terverifikasi.

### **3.3 Hipotesis**

Berdasarkan kerangka konsep penelitian diatas, hipotesis atau dugaan sementara dalam penelitian ini adalah:

H1a: Terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa keperawatan di Malang.

H1b: Terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat cemas pada mahasiswa keperawatan di Malang

H1c: Terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan di Malang