



**Pilipus Daeli<sup>1</sup>**  
**Amstrong Harefa<sup>2</sup>**  
**Anugerah Tatema**  
**Harefa<sup>3</sup>**

## **KECENDERUNGAN TERJADINYA DEPRESI PADA GENERASI Z AKIBAT KEMAJUAN MEDIA INTERNET DI KECAMATAN SIROMBU KABUPATEN NIAS BARAT**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kecenderungan Terjadinya Depresi Pada Generasi Z akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode kualitatif. Adapun tujuan penggunaan pendekatan deskriptif adalah menggambarkan proses dari pelaksanaan penelitian yang diawali dari observasi. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri dengan menggunakan handphone sebagai alat untuk merekam semua pembicaraan, hasil gambar sebagai bukti nyata, dan buku catatan yang berfungsi untuk mencatat percakapan dengan sumber data atau informan. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan bahwa: Pertama, kecenderungan terjadinya depresi diakibatkan karena penggunaan internet dalam waktu panjang yang membuat kecanduan sehingga dapat mengakibatkan beberapa penyakit diantaranya penderita merasa lelah, tidak bisa tidur dan emosional yang tidak Stabil, sehingga dapat mengakibatkan kecenderungan terjadinya depresi pada generasi Z ini.. Kedua ciri-ciri seseorang yang depresi akibat kemajuan media internet yaitu merasa lelah, gangguan tidur, gangguan mental, dan kerusakan motorik otak yang membuat penderita sindrom atau kecanduan mengakses internet, dapat mengakibatkan depresi yang ditandai dengan gejala, emosional, kelelahan sepanjang hari, dan mengakibatkan penderita adikasi internet tidak mau bergaaul dengan teman sebayanya mereka hanya focus dan lebih banyak menghabiskan waktu dalam mengakses internet. Ketiga, upaya yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya depresi akibat kemajuan media internet yaitu membatasi waktu dalam mengakses internet, mencari hobi baru, melakukan pemeriksaan kepada dokter, tetap aktif secara sosial dengan keluarga dan teman dilingkungan setempat, selanjutnya orag tua juga harus berperan dalam mencegah terjadinya adikasi internet yang semakin membawa dampak buruk bagi seorang remaja dan kalangan masyarakat

**Kata Kunci:** Depresi, Generasi Z.

### **Abstract**

his research aims to determine the tendency of depression in Generation Z due to advances in internet media in Sirombu District, West Nias Regency. This research uses a descriptive approach with qualitative methods. The purpose of using a descriptive approach is to describe the process of conducting research starting from observation. The research instrument used in this research is the researcher himself, using a cellphone as a tool to record all conversations, images as concrete evidence, and a notebook which functions to record conversations with data sources or informants. The data collection techniques used were interviews, observation, and documentation. The results of the research and discussion concluded that: First, the tendency to experience depression is caused by long-term use of the internet which makes it addictive so that it can cause several illnesses, including sufferers feeling tired, unable to sleep and feeling emotional. unstable, so it can lead to a tendency to develop depression in generation Z. The two characteristics of someone who is depressed due to advances in internet media are feeling tired, sleep disturbances, mental disorders, and brain motor damage which makes sufferers of the syndrome or addicted to accessing the internet, can This results in depression which is

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nias

email: pilipusdaelippkn22@gmail.com<sup>1</sup>, amstrongharefa1970@gmail.com<sup>2</sup>, an2001ta@yahool.com<sup>3</sup>

characterized by emotional symptoms, fatigue throughout the day, and results in internet addiction sufferers not wanting to socialize with their peers, they only focus and spend more time accessing the internet. And the three efforts that must be made to prevent depression due to advances in internet media are limiting time when accessing the internet, looking for new hobbies, having a doctor's examination, remaining socially active with family and friends in the local environment, then parents must also play a role in preventing its occurrence. Internet addiction is increasingly having a negative impact on teenagers and society.

**Keywords:** Depression, Generation Z.

## PENDAHULUAN

Istilah "Internet Addiction Disorder" (IAD) merupakan suatu kondisi patologi, gangguan obsesif/ kompulsif, yang mendorong seseorang untuk menggunakan teknologi ini secara berlebihan. Kecanduan internet ini sulit untuk dihilangkan karena terkait dengan mengejar kesenangan dan kebahagiaan. Hal tersebut dapat berdampak buruk terhadap kehidupan orang sehari-hari, seperti kurangnya minat dengan kegiatan sehari-hari, menjadi individu yang pasif, mengalami mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan kemungkinan terjadi relapse (Griffiths, 2008).

Menurut (Dong, dan Potenza) 2014 Kecanduan internet melibatkan beberapa aktivitas Online termasuk bermain game dan pengguna layanan interaksi sosial online. Kemudian menurut Muller Glasmer (2014) orang yang mengalami kecenderungan mengakses internet akan mengalami kecanduan mengakses perjudian, game online, dan pornografi.

Menurut UU Nomor 11 Tahun 2008 keberadaan Internet di Indonesia, tentang informasi dan transaksi elektronik dan pemanfaatan teknologi informasi, media, dan komunikasi telah mengubah baik perilaku masyarakat maupun peradaban manusia khususnya di negara Indonesia.

Kecandua Internet adalah salah satu bentuk kecanduan perilaku (behavioral addiction) yang ditandai oleh keinginan yang kuat untuk mengakses internet, menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan internet demi kepuasan, ketidak mampuan mengontrol keinginan menggunakan internet, sehingga mengalami masalah mood seperti depresi, perasaan terganggu, dan tidak tahan ketika berhenti tengah menggunakan internet, dan menghabiskan lebih banyak waktu dari yang direncanakan semula untuk menggunakan internet. (Cash, D.R dan Winkler 2012)

Depresi adalah salah satu bentuk kondisi kesehatan mental terdapat beberapa gejala depresi yang mudah diketahui antaranya adalah insomnia atau kelebihan tidur, hilangnya semangat harapan dan ketertarikan, emosi yang tidak terkawal, merasa sedih, sering merasa murung, dan merasa tidak berharga. Individu yang mengalami depresi juga hilang minat pada kegiatan yang sebenarnya disukai dan lebih cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. (Tedy Hidayat dalam Yosep & Sutini, 2016: 283).

Salah satu faktor terjadinya kecenderungan depresi yaitu dapat diakibatkan oleh kemajuan internet yang semakin pesat dikalangan masyarakat dan sangat berpengaruh pada potensi dan kepribadian seseorang pada masa era perkembangan teknologi yang semakin maju depresi dapat terjadi dikalangan generasi yang lahir pada masa digital yaitu generasi Z. Semakin banyak jumlah penggunaan internet membawa kepada konsekuensi meningkatnya kecanduan pada internet atau yang dikenal dengan istilah Internet Addiction kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja, (Hakim and Raj, 2017).

Salah satu generasi yang terpapar oleh kemajuan internet yaitu generasi Z adalah orang-orang yang lahir di generasi internet, generasi yang sudah menikmati keajaiban teknologi usai kelahiran internet. Pada umumnya generasi Z lahir pada tahun 1995 sampai 2010, Teknologi internet yang berkembang pesat memiliki dampak yang besar pada generasi Z. Saat ini anak muda lebih suka menonton Netflix daripada televisi, memesan makanan melalui aplikasi, belajar dengan guru online, dan lainnya. Salah satu teknologi internet yang digemari yaitu adalah hiburan dan game online. Game dan media sosial seperti Instagram, YouTube, Twitter, Facebook merupakan sarana hiburan generasi Z Penguin, 2004)

Teknologi internet yang berkembang pesat memiliki dampak yang besar pada generasi Z. Saat ini anak muda lebih suka menonton Netflix daripada televisi, memesan makanan melalui aplikasi, belajar dengan guru online, dan lainnya. Salah satu teknologi internet yang digemari

yaitu adalah hiburan dan game online. Game dan media sosial seperti Instagram, YouTube, Twitter, Facebook merupakan sarana hiburan generasi Z.

Kemajuan teknologi yang seiring berjalannya waktu semakin canggih membuat para remaja memanfaatkan fasilitas internet dengan berbagai pemenuhan kebutuhan. Kehadiran internet lebih dimanfaatkan sebagai media sosial oleh masyarakat karena dengan media sosial masyarakat bisa dengan bebas berbagi informasi dan berkomunikasi dengan orang banyak tanpa perlu memikirkan hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu (Soliha, 2015).

Salah satu kemajuan teknologi yang paling pesat adalah dalam bidang teknologi informasi (internet) dan komunikasi. Dengan adanya internet, berbagai informasi dapat diakses kapan saja dan dimana saja, sehingga penyebaran informasi dapat berjalan cepat dan tidak mengenal jarak dan waktu. Adapun tanda dan gejala depresi pada remaja yaitu, absen dari sekolah, mudah marah, menurunnya interaksi dan komunikasi, masalah konsentrasi, masalah dalam membina hubungan, merasa tidak berdaya, dan pikiran atau ekspresi tentang perilaku bunuh diri atau merusak diri (Stuart, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap informan di Kecamatan Sirombu, Kabupaten Nias Barat. Peneliti mendapatkan informasi dari informan di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat, peneliti mendapatkan informasi dari salah satu Informan bernama Yakub Briman Krisna Daeli, mengatakan bahwa informan telah depresi dan cenderung menggunakan internet setiap hari yang mengakibatkan informan tidak bisa tidur dan menderita penyakit insomnia, informan merasa cemas ketika tidak mengakses internet, depresi ini mulai dialami di umur 18 tahun dan sampai sekarang dilain itu juga kecanduan bermain game yang membuat emosi saya tidak stabil, pada saat bermain game. Maka dalam hal ini peneliti menemukan masalah, yang mana penggunaan internet telah menjadi salah satu dampak negatif bagi generasi Z, maka dari itu peneliti melaksanakan penelitian di Kecamatan Sirombu, Kabupaten Nias Barat.

## METODE

Metode penelitian Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Kualitatif dengan pendekatan pada proses interaktif dan (saling berhubungan) dan partisipatoris (keikutsertaan) serta memahami cara hidup pandangan orang yang terlibat didalamnya.

Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2005:60) Jenis penelitian kualitatif adalah menjabarkan serta menganalisa baik fenomena, kejadian, kegiatan sosial, sikap kepercayaan, pandangan, serta pemikiran orang baik secara individu maupun kelompok.

diukur, atau digambarkan melalui pendekatan deskriptif.

Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini adalah teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dalam hal ini, alat pengumpulan data dapat dilakukan dengan menggunakan fasilitas elektronik dengan memanfaatkan handphone untuk merekam suara serta mengambil gambar.

### 1. Observasi

Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, tulisan angka, arsip, dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. (Sugiono, 2018:476)

### 2. Wawancara

Menurut Esteborg dalam (Sugiyono 2013:231) menyatakan bahwa: “wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna suatu topik tertentu”. Selanjutnya Sukmadinata dalam Sutopo (2016:112) menyatakan bahwa: “wawancara dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan terbuka yang memungkinkan informan memberikan jawaban secara luas”.

Dalam penting adalah membina hubungan yang baik (rapport) dengan responden. Keterbukaan responden untuk memberikan jawaban atau respon secara objektif sangat ditentukan oleh hubungan baik yang tercipta antara pewawancara dengan responden. Dalam penelitian ini pendekatan wawancara yang digunakan adalah wawancara bebas dan mendalam. Tujuan dari wawancara ini adalah mendapatkan jawaban dari responden secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat dan ide-idenya.

### 3. Dokumentasi

Menurut Arikunto (2016:231) dokumentasi adalah mengenai hal-hal yang berupa catatan".Pengertian dokumentasi menurut Sugiyono (2009:82) adalah"Catatan peristiwa yang sudah berlalu." Dari pengertian di atas peneliti menyimpulkan bahwa dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan pencatatan dan mengumpulkan data, yang diidentifikasi dari dokumentasiyang adakaitannyadengan masalah.

4. Alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data adalah rekaman, hasil gambar, dan catatan lapangan. Rekaman dengan menggunakan alat perekam, HP (merekam semua pembicaraan) hasil gambar sebagai bukti nyata, kemudian buku catatan yang berfungsi untuk mencatat semua percakapan dengan sumber data

Lokasi penelitian yang dipilih yaitu Di Kecamatan Sirombu , Kabupaten Nias Barat.

Adapun alasan peneliti memilih Di Kecamatan Sirombu sebagai lokasi penelitian adalah:

- a. Kecamatan Sirombu .
- b. Jarak lokasi penelitian dapat dijangkau oleh peneliti.
- c. Di Kecamatan sirombu tersebut belum pernah diteliti mengenai kecenderungan terjadinya depresi terhadap generasi Z akibat kemajuan internet.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### **Penyebab Terjadinya Kecenderungan Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat" ?**

Berdasarkan hasil wawancara terhadap informan Yakub Briman Krisna Daeli umur 15 Tahun Alamat Desa Gunung Cahaya menyatakan bahwa:"Salah satu penyebab terjadinya Depresi akibat media internet karena mengakses internet dalam jangka panjang sehingga memicu gejala depresi seperti kecemasan dan lemah yang mengakibatkan saya merasa lelah sepanjang hari, saya selalu mengakses internet sepanjang hari diantaranya melihat sosial media yang membuat saya ketagihan melihat video dan bermain game online diantaranya dan sehingga membuat saya kurang beradaptasi dengan lingkungan dan lebih kebanyakan menunjukkan ekspresi di media sosial."

Hal senada juga diungkapkan oleh informan bernama Triokta Pratama Daeli Umur 24 Tahun menyatakan bahwa:"salah satu penyebab terjadinya depresi akibat media internet dikarenakan kecanduan dalam mengakses internet contohnya media sosial dalam waktu yang panjang, sejak tahun 2010 saya sudah menggunakan dan mengakses internet melalui hand phone semenjak itu saya merasa keanehan dan kecanduan sehingga membuat saya merasa cemas dan murung ketika tidak mengakses internet

Kemudian menurut Eber Felora Maru'ao umur 20 Tahunmenyatakan bahwa :“semenjak adanya akses internet ditambah lagi munculnya android semenjak tahun 2007 saya mulai bermain game online semenjak itu saya kecanduan bermain game online tanpa memperhatikan jam dan waktu sehingga saya lebih memfokuskan diri untuk bermain game online seperti bermain game Mobile Legend, saya sering merasa emosi ketika saya kalah bermain game yang membuat saya depresi dengan hal tersebut]

Hal senada juga di sampaikan oleh Informan bernama Taogo Mano Daeli Umur 25 Tahun yang menyatakan bahwa: “Menurut saya salah satu faktor bisa terjadinya kecenderungan terjadinya depresi yaitu akibat dari mengakses internet dalam jangka waktu yang terlalu lama kemudia disebabkan karena merasa keasyikan mengakses internet menurut saya hal tersebut wajar terjadi dikarenakan kemajuan tekhnologi yang begitu pesat sehingga salah satu menurut saya penyebab utama terjadinya depresi karena mengakses internet terlalu lama”

Juga didukung dengan hasil wawancara terhadap kepala UPT Puskesmas Rawat Inap Sirombu Ibu Kurniati Waruwu, S.Tr.Keb yang menyatakan bahwa: “salah satu penyebab terjadinya depresi diakibatkan karena pengguna merasa keasyikan atau dengan nama lain internet addication yaitu seseorang pengguna internet lebih condong pada keinginan untuk mengakses internet. Dampak buruknya akan membuat penderita tidak suka bersosialisasi didunia nyata sehingga bisa membuat aktivitas sehari hari terganggu yang membuat si penderita merasa lelah, susah untuk tidur, dan merusak otak.”

### **Ciri-Ciri Depresi Yang DI Alami Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat” ?**

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan bernama Yakub Briman Krisna Daeli 15 Tahun menyatakan bahwa: “salah satu depresi yang saya alami yaitu saya tidak bisa tidur yang membuat saya tidak bisa tidur dan merasa gelisah ingin terus bermain game disamping itu juga, saya selalu merasa cemas ketika tidak mengakses internet, depresi ini mulai saya alami di umur 18 Tahun dan sampai sekarang dilain itu juga kecanduan bermain game yang membuat emosi saya tidak stabil, pada saat bermain game online saya harus memfokuskan diri tanpa mementingkan orang lain dan saya tidak boleh diganggu.”

Hal senada juga disampaikan oleh Informan bernama Triokta Pratama Daeli Umur 24 Tahun menyatakan bahwa: “Gejala depresi yang saya alami akibat media internet yaitu selalu merasa murung dan merasa sangat gelisah ketika tidak mengakses internet seperti bermain game ataupun menonton video saya selalu ingin dan ingin terus menerus mengakses internet disamping saya merasa lesu dan kosong pikiran dikarenakan saya kurang tidur karena terlalu lama mengakses internet, saya merasa bahwa tanpa internet saya tidak dapat beraktivitas keseringan mata saya merah karena mengakses internet sepanjang waktu hanya pada saat malam hari saya berhenti bermain game setelah itu saya menghabiskan waktu untuk mengakses internet.

Menurut informan bernama Eber Felora Maru’ao umur 20 Tahun menyatakan bahwa ; “gejala depresi yang saya alami yaitu saya kecanduan bermain game online yang mengakibatkan saya kecanduan dan tidak ingin berhenti bermain game seperti bermain game mobile legend, setiap harinya saya menghabiskan waktu bermain game online yang membuat saya sering tidak focus di pekerjaan yang lain, selain bermain game saya sering juga menghabiskan waktu bermain media sosial seperti menonton video dan mengakses berbagai permainan yang ada di hp saya.

Kemudian menurut Taogo Mano Daeli Umur 25 Tahun menyatakan bahwa :gejala depresi yang saya alami yaitu saya kecandua bermain game seperti mudah marah ketika saya di ganggu saat bermain game saya selalu fokus tanpa memperhatikan waktu, saya merasa terganggu ketika jaringan tidak bagus yang membuat saya emosi dan sering mengeluarkan kata kata kasar sebagai pelampiasan kemarahan saya .”

Juga didukung dengan hasil wawancara terhadap kepala UPT Puskesmas Rawat Inap Sirombu Ibu Kurniati Waruwu, S.Tr.Keb yang menyatakan bahwa: ciri-ciri orang yang dinyatakan depresi akibat internet yaitu terlihat murung dan tidak fokus dalam aktivitas lain, tidak bisa tidur sepanjang hari, emosional yang tidak stabil, merasa tertekan jika kalah bermain game, mengidap penyakit insomnia, mengakibatkan mood makan berkurang dan mengakibatkan sindrom atau kecanduan.”

#### **Pembahasan**

### **Penyebab Terjadinya Kecenderungan Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat” ?**

Menurut Dr. Ivan Goldberg istilah kecanduan internet telah digunakan sejak Tahun 1995 para ahli dan peneliti banyak menaruh pada kecanduan media internet, kecanduan internet telah dianggap sebagai gangguan mental, meski tidak diakui secara resmi namun kecanduan internet telah mempengaruhi 38 persen penduduk didunia ini.

Menurut Smart (2010:23) mengemukakan bahwa seseorang yang cenderung mengakses internet disebabkan karena seseorang terbiasa bermain permainan media internet dalam jangka waktu yang panjang dan menjadikan media internet sebagai alat penenang diri.

Kecanduan internet meliputi beberapa hal berikut ini: perhatian tertuju pada aktivitas online; ingin bermain internet dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan; tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan kegiatan berinternet; merasa gelisah, tertekan, lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet; online lebih lama dari waktu yang direncanakan; menjadikan internet sebagai cara untuk melepaskan diri dari berbagai permasalahan atau melepaskan diri dari perasaan yang tidak menyenangkan; selalu kembali menggunakan internet walaupun sudah banyak menghabiskan; kecenderungan untuk menarik diri ketika offline; berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan orang terdekat, pekerjaan, pendidikan, atau karir karena bermain internet; berbohong terhadap anggota keluarga untuk mengurangi tingkat hubungan bermain internet Young (1998:1)

Mengalami depresi merupakan hal yang pasti dapat terjadi pada manusia, masa depresi adalah masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan perasaan sedih, Kaplan (1967:6)

Menurut Ariska Puspita Angraini (2019) salah satu penyebab terjadinya kecanduan internet adalah adanya gangguan kontrol impuls, yang tidak melibatkan obat yang memabukkan dan sangat mirip dengan gangguan pengendalian diri, seseorang yang kecanduan internet mirip dengan mereka yang mendeerita ketergantungan bahan kimia, seperti obat-obatan atau alkohol.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penyebab utama terjadinya depresi pada generasi Z di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat diakibatkan karena pengguna internet terlalu lama cenderung menggunakan atau mengakses internet secara berlebihan yang mengakibatkan kecanduan akan internet seorang penderita kecanduan internet akan meras dampak buruk yang disebabkan karena merasa keasyikan dalam mengakses internet sehingga mengakibatkan depresi, gangguan tidur, emosi yang tidak stabil, muerung, cemas dan meras lelah.

### **Apa Saja Ciri-Ciri Depresi Yang DI Alami Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat ”?**

Ciri-ciri depresi seseorang dapat dilihat emosional, kognitiv, motivasi dan fungsi vegetarif, aspek emosional mengacu pada perbuahan perasaan perilaku yang tampak pada suasana hati dengan kondisi sedih, munculnya perasaan negatif terhadap diri sendiri, kurangnya rasa puas, hilangnya kedekatan dengan orang lain, terdapat kecendrungan untuk kemauan sendiri, dan hilangnya respon kegembiraan. Sedangkan aspek kognitif dapat berupa rendahnya evaluasi diri, selalau menyalahkan diri sendiri, terbayang bayang hal negatif di masa depan, citra tubuh yang terdistrosi, dan ragu ragu dalam mengambil keputusan, aspek motivasi berkaitan dengan kaku dalam berkeinginan, mengasingkan diri atau menghindari orang lain dengan segala aktivitas, kehilangan nafsu makan, mengalami gangguan tidur, dan merasa lelah, Aaron Beck dalam (1987:42).

Peningkatan konsumsi media sosial dalam penggunaan media internet dapat menyebabkan adanya pengalaman negatif dalam dunia maya. Artinya semakin tinggi pengguna media sosial maka semakin tinggi pula peluang untuk mendapatkan pengalaman negatif dimedia sosial, diantaranya pengalaman negatif masalah intreraksi sosial yang mengarah pada depresi , Shensa dalam (2018:146)

Menurut Dr. Sherly Melwani (2022 ) dampak kecanduan Internet yaitu seseorang menjadi merasa gampang marah, tegang atau depresi saat Internet mati, hingga sering berkomentar, prestasi mungkin bisa menurun, menutup diri secara sosial dan kelelahan, adapun secara fisik, bisa mengalami seseorang sakit mata, insomnia, serta nutrisi buruk, masalah penglihatan dan lain-lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa depresi yang diakibatkan oleh media internet yaitu perubahan perasaan negatif pada diri sendiri, hilangnya kedekatan dengan orang lain, kecenderungan dengan kemauan sendiri, kehilangan nafsu makan, merasa lelah, sesorang yang sudah cenderung menggunakan media internet secara berlebihan akan mengalami ciri-ciri diatas.

### **Upaya Dalam Mencegah Terjadinya Kecenderungan Depresi Akibat Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barata**

Menurut Dr. Ivan Goldberg istilah kecanduan internet telah digunakan sejak Tahun 1995 para ahli dan peneliti banyak menaruh pada kecanduan media internet, kecanduan internet telah dianggap sebagai gangguan mental, meski tidak diakui secara resmi namun kecanduan internet telah mempengaruhi 38 persen penduduk didunia ini.

Menurut Smart (2010:23) mengemukakan bahwa seseorang yang cenderung mengakses internet disebabkan karena seseorang terbiasa bermain permainan media internetdalam jangka waktu yang panjang dan menjadikan media internet sebagai alat penenang diri.

Kecanduan internet meliputi beberapa hal berikut ini: perhatian tertuju pada aktivitas online; ingin bermain internet dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan; tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan kegiatan berinternet; merasa gelisah, tertekan, lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet; online lebih lama dari waktu yang direncanakan; menjadikan internet sebagai cara untuk melepaskan diri dari berbagai permasalahan atau melepaskan diri dari perasaan yang tidak menyenangkan; selalu kembali menggunakan internet walaupun sudah banyak menghabiskan;

kecenderungan untuk menarik diri ketika offline; berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan orang terdekat, pekerjaan, pendidikan, atau karir karena bermain internet; berbohong terhadap anggota keluarga untuk mengurangi tingkat hubungan bermain internet Young (1998:1)

Mengalami depresi merupakan hal yang pasti dapat terjadi pada manusia, masa depresi adalah masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan perasaan sedih, Kaplan (1967:6)

Menurut Ariska Puspita Angraini (2019) salah satu penyebab terjadinya kecanduan internet adalah adanya gangguan kontrol impuls, yang tidak melibatkan obat yang memabukkan dan sangat mirip dengan gangguan pengendalian diri, seseorang yang kecanduan internet mirip dengan mereka yang menderita ketergantungan bahan kimia, seperti obat-obatan atau alcohol.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dilapangan, maka dapat peneliti kemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecenderungan Terjadinya Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat dapat disebabkan karena penggunaan internet yang berlebihan sehingga dapat mengakibatkan seseorang merasa kecanduan dalam menggunakan internet, diantaranya keasyikan dalam bermain game online, media sosial seperti facebook, dan you tube seseorang yang merasakan depresi akibat paparan internet dapat merasa kelelahan, emosional dan gangguan tidur sehingga dapat mengakibatkan beberapa penyakit diantaranya insomnia (gangguan tidur) , mata terasa sakit karena paparan radiasi ole gadget.
2. Akibat penggunaan media internet yang berlebihan dapat mengakibatkan interaksi sosial terbatas karena merasa keasyikan mengakses internet,dan dapat mengakibatkan depresi yang ditandai dengan rasa cemas, emosional dan murung sehingga dapat mengakibatkan seseorang mengurung diri dan tidak mau berinteraksi dengan lingkungan
3. Upaya dalam pencegahan terjadinya depresi akibat kemajuan media internet di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat, yaitu peneliti mendapatkan kesimpulan yang disampaikan oleh kepala puskesmas sirombu yaitu Upaya yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya depresi yaitu melakukan secara medis yaitu menjaga kesehatan fisik, mengelola stres akibat media internet, tetap aktif secara sosial dengan keluarga dan lingkungan, mencari hobi baru dan aktivitas yang menyenangkan selain bermain media internet, atur waktu tidur dan waktu beristirahat , kenali tanda awal depresi dan pengobatannya, melakukan pemeriksaan medis

## DAFTAR RUJUKAN

- Hakim, S.N. and Raj, A.A. (2007), Peran Psikologi Perkembangan dalam Pertumbuhan Humanitas Pada Era Digital Jurnal Unussul, ed. And others Semarang Hal 281
- Analatika. (2009) Self-Compassion, Grit dan Adiksi Internet Pada
- Ogianto Putra. (2019) (Fenomena Internet Adiction Dicsoder Pada Gen Z)
- Catur Juniastanti Anggerani. (2022)Kecenderungan Gejala Depresi RemajaJurnal. Mahasiswa Fakultas Psikolo
- Ika Artalia Wulandari (2021) (Sistem Informasi Berprestasi Web)
- Hakim, S.N. and Raj, A.A. (2007), Peran Psikologi Perkembangan dalam Pertumbuhan Humanitas Pada Era Digital Jurnal Unussul, ed. And others Semarang Hal 281
- Analatika. (2009) Self-Compassion, Grit dan Adiksi Internet Miles, M.B dan Huberman A.M. 2012. Analisis Data Kualitatif. Terjemahan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi.
- N.Daldjoeni, Interaksi Desa – Kota,(Jakarta : Rineka Cipta, 2011), hlm. 4.
- Soekanto Soerjono, 2013. Sosiologi Suatu Pengantar, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, hlm: 212.
- Sugiyono. 2012. Tahap-Tahap Pengujian Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono.2013, Prosedur Untuk Penelitian.Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian. Bandung: Alfabeta.