

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

by Daeli Pilipus

Submission date: 25-Nov-2023 12:19AM (UTC-0500)

Submission ID: 2237804137

File name: PILIPUS_DAELI.docx (2.29M)

Word count: 11288

Character count: 72048

9 BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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.

Kecanduan 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, ketidakmampuan 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)

Potensi Bahaya yang mungkin muncul khususnya bagi generasi Z antara lain rasa kesepian, depresi hingga masalah sosial berupa kesulitan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan, juga dapat menimbulkan prestasi akademik menurun. (Petro 2012). Menurut Tapscott

⁶ (2008) menyatakan bahwa generasi yang paling berdampak dari perkembangan teknologi informasi yang pesat adalah generasi Z, generasi Z merupakan generasi yang dilahirkan dalam kisaran Tahun 1995-2010 sehingga disebut dengan generasi teknologi.

Gonzales (2022) Seorang yang mengalami depresi akibat kecanduan internet akan mengalami berbagai permasalahan seperti akan mengalami kesulitan keuangan, jauh dari keluarga, dan jauh dari kehidupan sosial. Kemudian menurut Widyanto dan Griffiths (2006) masalah lain dari adikasi internet antara lain kondisi psikologi, seseorang seperti akan menjadi depresi.

Berdasarkan riset dari FKUI, 19 persen remaja di Indonesia mengalami adikasi internet yang menyebabkan remaja susah bergaul secara tatap muka adikasi terhadap internet menyebabkan remaja sulit berkomunikasi sehingga dapat mengakibatkan depresi dan menyalahkan diri sendiri, emosional dan hanya memikirkan mengakses internet. (Literasi digital 2023)

⁹ Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 78,19 persen pada 2023 menembus 215.626.156 jiwa, ketua umum APJII Muhamada Arif, mengatakan bila dibandingkan dengan survey pada tahun sebelumnya, penetrasi internet Indonesia pada tahun 2023 ini mengalami peningkatan sebesar 1,17 persen sehingga peningkatan penggunaan internet di Indonesia menjadi kebutuhan utama masyarakat. (APJII 2023)

³ Depresi merupakan keadaan mental yang dicirikan dengan terganggunya fungsi normal tubuh, suasana perasaan yang sedih disertai dengan gejala perubahan pada pola tidur, nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, tidak dapat menikmati kesenangan (anhedonia), kelelahan, tidak berdaya, rasa putus asa, dan ide bunuh diri (Hadianto, Tarigan, & Andriani, 2014).

Depresi merupakan gangguan mental yang sering alami orang, depresi disebabkan karena adanya tekanan dari permasalahan yang tidak terselesaikan, masalah yang sering dialami, mulai dari masalah yang berkaitan dengan keluarga ataupun lingkungan, depresi yang sering di alami

oleh seseorang di antaranya yaitu merasa dirinya bersalah, merasa dirinya tidak bisa berbuat apa ap, dan merasa kekecewaan yang mendalam. Dr. Paul Huck (2019)

³ Seseorang yang depresi memiliki pandangan yang negatif, baik pada dirinya, lingkungan, dan juga tentang masa depannya. Ia memandang ini sebagai gejala dasar dari depresi, di mana di dalamnya juga termasuk gangguan somatik (seperti gangguan tidur), gangguan motivasi (seperti pasif dan tidak melakukan aktivitas), dan gangguan afektif seperti kesedihan mendalam (Mc Dowell dan Nowell, 2001)

³ Orang yang menderita depresi seringkali tidak dapat menjelaskan alasannya menjadi depresi meskipun mereka dapat mengatakan sebagai perasaan yang menyakitkan dan menyedihkan. Depresi perlu dideteksi depresi membuat orang tersebut tidak dapat berfungsi seutuhnya, tidak dapat menggunakan segenap kemampuan yang dimilikinya dan mengurangi kemungkinan seseorang untuk berfungsi efektif (Lubis, 2009).

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 ⁷ 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).

Adapun faktor lain yang mempengaruhi perilaku kecanduan internet yaitu depresi dan kesepian (Caplan, 2003), (Moody, 2001), (Bozoglan, Demirer, & Sahin, 2013). Kesepian digambarkan dengan perasaan yang kurang dikarenakan adanya hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Selain itu kesepian juga dianggap sebagai pengasingan sosial dikarenakan merupakan salah satu perkembangan psikologis remaja yang penting (Sembiring, 2017).

Hal lain yang dapat dilihat perilaku berlebihan dalam penggunaan internet Menurut akan memberikan dampak negatif pada remaja seperti, gangguan psikologis dan fisik (kualitas waktu tidur yang rendah, kelelahan, daya tahan tubuh yang rendah), mengasingkan diri dari kehidupan sosial, dan kurangnya hubungan sosial di kehidupan nyata. Masalah lain yang muncul yaitu masalah dengan keluarga (melalaikan rutinitas sehari-hari dan menambah konflik didalam keluarga), lalu munculnya masalah akademis (turunnya nilai pelajaran, tidak masuk kelas, menolak kebiasaan belajar) serta masalah lainnya seperti cyberbullying, seksual predator dan terekspos dengan hal-hal yang bersifat pornografi (Menurut Gross , 2004)

Adiksi internet adalah penggunaan internet yang bersifat patologis, yang ditandai dengan ketidamampuan individu untuk menggunakan waktu dalam menggunakan internet, dan merasa dunia maya lebih menarik daripada kehidupan dalam dunia nyata. Adiksi internet menjadi semacam kecanduan teknologi (seperti kecanduan komputer), dan bagian dari behavioral addictions (seperti perjudian kompulsif). (Griffiths, 2005)

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 onlin.

Game dan media sosial seperti Instagram, YouTube, Twitter, Facebook merupakan sarana hiburan generasi Z Penguin, 2004)

4
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 onlin. Game dan media sosial seperti Instagram, YouTube, Twitter, Facebook merupakan sarana hiburan generasi Z.

7
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 (Solihah, 2015).

8
Remaja saat ini dikenal dengan istilah generasi Z. Generasi Z yaitu generasi terkini yang lahir sesudah tahun 1995 dan sampai tahun 2010. Generasi Z lahir dan dibesarkan di era digital, dengan aneka teknologi yang canggih, seperti: laptop, handphone, iPads, dan, internet. Sejak kecil, mereka sudah mengenal dan akrab teknologi (Mukhlis, 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 di alami 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 negative bagi generasi Z, maka dari itu peneliti melaksanakan penelitian di Kecamatan Sirombu, Kabupaten Nias Barat.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan fenomena-fenomena di latar belakang, maka yang menjadi fokus penelitiannya adalah **“Kecenderungan Terjadinya Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat ?**

1.3 Rumusan Masalah

Untuk memperjelas arah penelitian, maka penelitian merumuskan masalah yaitu:

1. Apa penyebab Terjadinya Kecenderungan Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat ?
2. Apa saja Ciri-Ciri Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat ?
3. Bagaimana upaya dalam mencegah Terjadinya Kecenderungan Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan harapan yang akan dicapai dalam suatu penelitian. Berdasarkan fokus penelitian di atas adapun tujuan yang hendak dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana Apa penyebab Terjadinya Kecenderungan Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat
2. Untuk mengetahui apa Apa saja Ciri-Ciri Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat.
3. Untuk mengetahui Bagaimana upaya dalam mencegah Terjadinya Kecenderungan Depresi Pada Generasi Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat.

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian merupakan hal manfaat yang ingin di capai setelah dilaksanakan penelitian. Adapun yang menjadi kegunaan penelitian ini adalah:

1. Secara Umum

Untuk memberikan pemahaman tentang terjadinya depresi pada generasi Z akibat kemajuan media internet di kecamatan Sirombu kabupaten nias barat tahun .

2. Secara Khusus

- a. Bagi masyarakat , khususnya masyarakat kecamatan Sirombu dapat di jadikan sebagai bahan masukan mencegah terjadinya depresi akibat kemajuan media internet.
- b. Bagi orang tua kecamatan di Sirombu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memahami dan memberikan pemahaman bagi orang tua dampak dari penggunaan internet yang berlebihan.
- c. Bagi peneliti, menambah ilmu dan wawasan tentang terjadinya depresi dari penggunaan internet secara berlebihan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Depresi

2.1.1 Pengertian Depresi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata depresi adalah keadaan perniagaan yang sukar dan lesu. Arti lainnya dari depresi adalah gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot (seperti muram, sedih, perasaan tertekan).

Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, dan tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan (Davison, 2006: 372).

Depresi adalah suatu gangguan mood yang dicirikan tak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan yang berlebihan, tak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, tak mampu konsentrasi, tak punya semangat hidup, selalu tegang (Atkinson, Lubis, 2009:13)

Menurut Lubis (2009:13), secara sederhana depresi dapat dikatakan sebagai suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan tidak ada harapan lagi, yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan.

Berdasarkan pengertian menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa depresi adalah perasaan tidak ada harapan lagi yang ditandai dengan kemurungan, sedih, terpuruk, putus asa, mengasihani diri sendiri, rasa bersalah, yang mendalam dan berkelanjutan sehingga kehilangan minat dalam berbagai aktivitas serta menarik diri hingga hilangnya kegairahan hidup untuk periode waktu paling sedikit dua minggu.

2.2 Pengertian Generasi Z

2.2.1 pengertian generasi Z

Generasi Z adalah golongan yang dilahirkan tahun 1995 hingga 2010, generasi Z adalah generasi teknologi. Mereka telah mulai berinteraksi dengan internet dan web seiring dengan usia mereka sejak mereka masih belum bercakap. Generasi Z telah diajarkan orang tuanya untuk memakai teknologi. Generasi paling muda yang baru memasuki angkatan kerja adalah generasi Z, disebut juga iGeneration atau generasi internet. Tapscott (2008: 13)

Menurut KKBI Generasi Z adalah generasi yang lahir dalam rentang tahun 1997 sampai dengan tahun 2012. Generasi Z adalah generasi setelah Generasi Milenial, generasi ini merupakan generasi peralihan Generasi Milenial dengan teknologi yang semakin berkembang. Beberapa diantaranya merupakan keturunan dari Generasi X dan Milenial. Disebut juga *iGeneration*, generasi net atau generasi internet. Mereka memiliki kesamaan dengan Generasi Milenial, tapi mereka mampu mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu seperti nge-tweet menggunakan ponsel, *browsing* dengan PC, dan mendengarkan musik menggunakan *headset*. Apapun yang dilakukan kebanyakan berhubungan dengan dunia maya. Sejak kecil mereka sudah mengenal teknologi dan akrab dengan *gadget* canggih yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kepribadian mereka

Generasi Z atau dikenal dengan generasi digital merupakan generasi muda yang tumbuh dan berkembang dengan sebuah ketergantungan yang besar pada teknologi digital (Hellen dalam Ammallyyah, 2017: 67).

Seseorang yang lahir pada generasi ini pada sekolah dasar sudah mampu mengoperasikan komputer, melakukan pencarian informasi dengan perangkat penelusur dan internet, berbagi kabar dengan menggunakan media sosial dan email. Perilaku pencarian informasi generasi ini sudah terbilang bagus. Pada pencarian informasi mereka akan merencanakan proses pencarian informasi hingga penggunaan informasi yang diperoleh (Atmi, 2014: 104)

Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa generasi Z adalah generasi yang lahir pada perkembangan teknologi

atau dapat dikatakan generasi Z adalah generasi yang lahir pada saat pembangunan teknologi canggih.

2.2.2 Karakteristik Generasi Z

Santosa (2015) menyebutkan beberapa karakteristik anak-anak yang termasuk dalam generasi Z

1. Memiliki ambisius besar untuk sukses. Kepribadian Generasi Z cenderung positif dan optimis dalam menggapai mimpi.
2. Cenderung praktis dan berperilaku instan. Generasi Z suka memecahkan masalah praktis. Oleh karena itu, mereka tidak mau menghabiskan waktu lama untuk mempelajari masalah tersebut
3. Cinta kebebasan dan memilik percaya diri yang tinggi. Generasi ini sangat menyukai kebebasan berpendapat, kebebasan berkreasi, kebebasan berekspresi dan sebagainya.
4. Cenderung menyukai hal yang detail. Generasi ini termasuk dalam generasi yang kritis dalam pemikiran, dan detail dalam mencermati suatu permasalahan atau
5. Berkeinginan besar untuk mendapatkan pengakuan. Setiap orang pada dasarnya memiliki keinginan agar diakui atas kerja, usaha, kompetensi yang telah didedikasikannya.
6. Digital dan teknologi informasi. Generasi Z Lahir saat dunia mulai merambah dan berkembang pesat. Generasi ini sangat pandai menggunakan berbagai gadget yang ada dan menggunakan teknologi di segala aspek dan fungsi sehari-hari.

Generasi Z yang bisa disebut sebagai generasi digital native memiliki ciri-ciri sebagai berikut (Susana dalam Ammaliyah, 2017: 67)

1. Memiliki akses yang cepat terhadap informasi dari berbagai sumber
2. Dapat mengerjakan beberapa hal dalam waktu bersamaan (multitasking)
3. Lebih menyukai hal-hal yang bernuansa atau bernapaskan multimedia
4. Lebih menyukai berinteraksi via dunia maya, jejaring sosial (Facebook, Twitter, Yahoo Messenger, hingga BBM) Dalam belajar, lebih menyukai hal-hal yang bersifat aplikatif dan menyenangkan

Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik generasi Z yaitu memiliki sifat yang sangat bergantung pada media internet, diantaranya gaya hidup generasi Z mempunyai keasyikan pada media Internet tanpa melihat interaksi sosial, generasi Z lebih menyukai berinteraksi di dunia maya, mempunyai hobi bermain game, pada masa kini generasi Z telah menjadi perbincangan di seluruh dunia dikarenakan mempunyai karakteristik dan gaya hidup mewah, generasi Z mempunyai sifat yang kurang puas dalam masa perkembangan teknologi mereka terus menerus melakukan keinginan hati dalam mengakses Internet melalui Hp atau Laptop sehingga membuat sebagian dari Generasi Z merasa Depresi.

2.3 Pengertian Media Internet

2.3.1 Pengertian Media Internet

Pengertian Internet (*interconnected networking*) berarti jaringan jaringan yang saling terhubung. Istilah internet yang dikenal mengacu kepada gabungan jaringan computer di seluruh dunia, internet adalah gabungan jaringan computer di seluruh dunia yang membentuk suatu jaringan informasi Global. Supryanto (2009:3)

Media internet adalah sebuah media yang digunakan untuk mengefesiasikan sebuah proses komunikasi yang disambungkan dengan berbagai aplikasi seperti Web, VoIP, dan Email. Purbo (Prihatna, 2005).

Menurut Strauss, El-Ansary, Frost (2003:8) Internet adalah seluruh jaringan yang saling terhubung satu sama lain. Beberapa komputer- komputer dalam jaringan ini menyimpan file, seperti halaman web, yang dapat diakses oleh seluruh jaringan komputer.

Pengertian internet secara umum (menurut KKBI) adalah kumpulan dari jaringan komputer yang terhubung dan bekerja sebagai suatu sistem. Sedangkan pengertian Internet secara khusus adalah suatu jaringan komputer terbesar di dunia karena menghubungkan seluruh jaringan komputer yang ada di dunia ini. Sedangkan Jaringan adalah cara untuk menghubungkan beberapa komputer sehingga setiap komputer yang ada di dalamnya bisa saling berhubungan dan berbagi sumber daya.

Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa media internet adalah kumpulan dari jaringan komputer yang terhubung dan bekerja sebagai suatu sistem yang menghubungkan jaringan dalam bentuk satelit, yang dapat mengelola ruang dan waktu dan juga dapat mengakibatkan beberapa fenomena dari kehadiran internet.

2.3.2 Kecenderungan Terjadinya Depresi Akibat Internet

1. Ciri-ciri Depresi Media Internet

Menurut Nevid (2003:33) depresi memiliki gejala dan ciri-ciri sebagai berikut: Perubahan Kondisi Emosional Perubahan pada kondisi mood “periode terus menerus dari perasaan terpuruk, depresi, sedih atau muram”. Penuh dengan air mata atau menangis serta meningkatnya iritabilitas “mudah tersinggung”, kegelisahan atau kehilangan kesadaran

Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, dan tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan (Davison, 2006: 372).

Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa ciri- ciri depresi adalah perasaan tidak ada harapan lagi yang ditandai dengan kemurungan, sedih, terpuruk, putus asa, mengasihani diri sendiri, rasa bersalah, yang mendalam dan berkelanjutan sehingga kehilangan minat dalam berbagai aktivitas serta menarik diri hingga hilangnya kegairahan hidup untuk periode waktu paling sedikit dua minggu.

2. Gejala-gejala depresi

Seseorang dengan mood yang terdepresi (yaitu depresi) merasakan hilangnya energi-energi dan minat, perasaan bersalah, kesulitan berkonsentrasi, hilangnya nafsu makan, dan pikiran tentang kematian atau bunuh diri. Tanda dan gejala lain dari gangguan mood adalah perubahan tingkat aktivitas, kemampuan kognitif, pembicaraan, dan fungsi vegetatif (seperti tidur, nafsu makan, aktivitas seksual, dan irama biologis lainnya). Perubahan tersebut hampir selalu menyebabkan fungsi interpersonal, sosial, dan pekerjaan (Kaplan, 2010: 792).

Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala depresi adalah perasaan tidak ada harapan lagi yang ditandai dengan kemurungan, sedih, terpuruk, putus asa, mengasihani diri sendiri, rasa bersalah, yang mendalam dan berkelanjutan sehingga kehilangan minat dalam berbagai aktivitas serta menarik diri hingga hilangnya kegairahan hidup untuk periode waktu paling sedikit dua minggu.

2.3.3 Aspek kecanduan internet

Menurut Young dan Abreu (2011) aspek meliputi beberapa hal berikut ini: aspek kecanduan internet

1. Penggunaan berlebihan yaitu dengan karakteristik sering dikaitkan dengan kurang menyadari waktu yang telah dihabiskan selama menggunakan internet atau mengabaikan kebutuhan primer .
 2. Gejala Withdrawl yaitu gejala penarikan diri yang terjadi jika seseorang yang tidak menggunakan internet seperti biasanya akan dit ketakutan, kecemasan, dan depresi. andai dengan
 3. Toleransi terhadap internet yaitu ditandai dengan keinginan seseorang untuk mendapatkan alat yang dapat digunakan untuk mengakses internet. Pada kondisi ini seseorang akan merasa ingin mendapatkan jaringan i nternet yang lebih baik, ingin menambah jejaring sosial yang lebih banyak dan menarik, dan membiarkan kondisi diri yang menggunakan internet secara berlebihan.
 4. Dampak negatif yang ditandai dengan respon yang muncul ketika menggunakan internet. Respon terse but terlihat dari argument untuk berbohong atas penggunaan internet berlebih. Prestasi buruk pada hasil belajar, dan kelelahan karena terlalu lama menggunakan internet.
- Berdasarkan pemaparan dari

Pendapat lain dari Tao (2010:22) mengenai aspek kecanduan internet adalah sebagai berikut: aspek kecanduan Internet.

1. Keasyikan, sebuah keinginan yang kuat pada internet. Berpikir tentang aktivitas dengan internet sebelumnya internet selanjutnya.

- mengantisipasi penggunaan internet merupakan aktivitas dominan dalam kehidupan sehari-hari
2. Withdrawal : hari-hari dimanifestasi oleh mood disporik, kecemasan, mudah marah dan rasa bosan setelah beberapa hari tanpa aktivitas internet.
 3. Toleransi yaitu meningkatkan mencapai kepuasan. kebutuhan menggunakan internet
 4. Kesulitan dalam mengendalikan yaitu keinginan yang terus menerus dan tidak berhasil dalam usaha mengontrol atau tidak melanjutkan menggunakan internet
 5. Tidak peduli pada konsekuensi berbahaya dalam a rtian terus menerus menggunakan internet secara berlebihan meskipun memiliki pengetahuan terkait masalah fisik dan psikologis dikarenakan penggunaan internet.
 6. Komunikasi dan ketertarikan sosial hilang: berkurangnya ketertarikan pada hobi, kurang menyukai hiburan hiburan yang secara umum disukai lingkungan sosialnya, ketertarikan itu muncul pada penggunaan internet, dan pengurangan emosi negatif dengan menggunakan internet.

Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet adalah Penggunaan berlebihan yaitu dengan karakteristik sering dikaitkan dengan kurang menyadari waktu yang telah dihabiskan selama menggunakan internet atau mengabaikan kebutuhan primer .

2.3.4 Faktor faktor yang memengaruhi kecanduan internet

Faktor-faktor lain dikemukakan oleh Young dan Abreu (2011: 229) menyebutkan faktor-faktor penyebab kecanduan internet:

1. Faktor konten/isi Konten-konten yang paling lazim dikonsumsi termasuk musik, informasi, olahraga, belanja, berita keuangan, judi, gim, konten seksual, dsb. Ketika mengakses konten-konten ini secara sinergis akan berpotensi adiktif secara signifikan. Kita tahu bahwa medium internet itu sendiri memiliki sifat yang meningkatkan

- kecanduan dan konten yang dikonsumsi di internet biasanya menyenangkan dan diinginkan.
2. Faktor proses dan akses/ketersediaan Internet tersedia dengan akses yang tanpa putus dan tak terbatas selama 24 jam sehari, tujuh hari seminggu. Kemudahan akses dan ketersediaan meningkat dengan tersedianya banyak perangkat untuk akses dari komputer, laptop, notebook, smartphone, gim portabel dan perangkat mp3.
 3. Faktor reinforcement/reward Tiap situs kali menggunakan internet untuk bermain game, mengakses situs internet, memeriksa email, mengirim pesan instan, mengobrol, atau melakukan apapun dengan internet akan memunculkan prinsip penguatan
 4. Reinforcement Faktor Sosial Internet secara yang kuat. sosial menghubungkan dan sekaligus mengisolasi, hal itu menjadikan kecanduan internet. Pernyataan ini menjelaskan pengguna dapat menyesuaikan derajat interaksi sosialnya dengan cara memaksimalkan kenyamanan dan mengatur hubungan, sekaligus meminimalkan kecamasan sosial dan membatasi isyarat sosial yang dibutuhkan.
 5. Faktor Gen Z isyarat konteks Ketika menyangkut teknologi internet dan digital, anak remaja masa kini sudah dibesarkan oleh teknologi anak dan ini. Mereka adalah Generasi Digital atau Gen Z. Mereka sangat familiar dengan komputer, internet, dan kebanyakan perangkat digital lain dan mereka sering percaya dengan teknologi ini dibandingkan dengan orang tuanya.

Berdasarkan pengertian menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Faktor yang mempengaruhi kecanduan internet yaitu keasyikan dalam mengakses media internet dalam jangka waktu yang panjang sehingga dapat mengakibatkan kecanduan atau kecenderungan menggunakan internet terus menerus dan mengakibatkan depresi pada pengguna yang berlebihan dalam mengakses internet. Kecenderungan media internet dapat menimbulkan depresi.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

3.1.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian yaitu pendekatan deskriptif. Adapun tujuan penggunaan pendekatan deskriptif adalah untuk mengungkapkan atau memperoleh informasi dari data penelitian secara menyeluruh, luas dan mendalam (Sugiyono, 2017 :147).

Penelitian kualitatif berhubungan dengan ide, persepsi, pendapat atau kepercayaan orang yang diteliti dan semuanya tidak diukur dengan angka. Alasan peneliti menggunakan pendekatan ini karena Permasalahan yang diteliti adalah mengungkap fenomena dan permasalahan. dalam

(Moleong 2017:157) mengemukakan bahwa sumber data penelitian kualitatif adalah tampilan yang berupa kata-kata lisan atau tertulis yang dicermati oleh peneliti, dan benda-benda yang diamati sampai detailnya agar dapat ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen atau bendanya. Penelitian kualitatif melihat bahwa para peneliti dengan yang diteliti tidak dapat dipisahkan melalui berbagai cara, selanjutnya peneliti kualitatif mendalami hakikat masalah yang akan diteliti namun tidak dimasukkan pertama kali akan tetapi peneliti menganalisis data yang telah dikumpulkan, menguraikan dan membuat kesimpulan.

Alasan digunakan penelitian metode kualitatif karena dalam penelitian ini hendak menggambarkan Kecenderungan Depresi Generasi Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat, Sedangkan pendekatan deskriptif adalah pendekatan dimana peneliti menjelaskan dan mendeskripsikan tentang kondisi atau keadaan suatu objek yang diteliti.

3.1.2 Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Kualitatif dengan pendekatan pada proses interaktif dan (saling berhubungan) dan partipatoris (keikut sertaan) 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.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja ditetapkan oleh peneliti yang dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, yang kemudian ditarik kesimpulannya.

Menurut Sugiyono (2013: 38), variabel penelitian adalah :suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

3.3 Lokasi dan Jadwal Penelitian

3.3.1 Lokasi Penelitian

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

Adapun alasan peneliti memilih Desa Fadoro 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.

3.3.2 Jadwal Penelitian

Jadwal penelitian ini dilaksanakan pada Tahun 2023 semester Genap Tahun Akademik 2022/2023.

NO	KEGIATAN	2022-2023																								
		April 2023					Mei 2023					Juni 2023					Juli 2023					Agustus 2023				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Penyusunan rancangan proposal penelitian			✓		✓	✓																			
2	Revisi rancangan proposal penelitian						✓	✓	✓	✓																
3	Seminar rancangan proposal penelitian												✓													
4	Menyiapkan instrument penelitian													✓												
5	Mengumpulkan data hasil penelitian													✓	✓											
6	Mengelola data hasil penelitian																	✓	✓	✓						
7	Penulisan laporan dalam bentuk skripsi																					✓	✓	✓	✓	✓

3.4 Sumber Data

Menurut Sugiyono (2018:456) Data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpulan data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian. Peneliti menggunakan hasil wawancara yang didapatkan dari informan mengenai Kecenderungan Terjadinya Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat.

Menurut Indrianotono dan Supomo (2010:79), data penelitian terbagi 2 yaitu:

- a. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari informan penelitian, dengan melakukan wawancara, dalam hal ini peneliti memperoleh data atau informasi langsung dengan menggunakan daftar wawancara yang telah disusun.
- b. Data sekunder merupakan data yang telah tersedia dalam berbagai bentuk. Biasanya sumber data ini lebih banyak sebagai data yang sudah diolah sedemikian rupa sehingga siap untuk digunakan. dapat dikatakan data sekunder ini bisa berasal dari dokumen-dokumen grafis seperti tabel, catatan, foto, dan lain-lain.

Peneliti menggunakan hasil wawancara yang didapatkan dari informan mengenai Kecenderungan Terjadinya Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat

3.5 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri. Oleh karena itu peneliti sebagai instrumen juga harus “divalidasi” seberapa jauh peneliti kualitatif siap melakukan penelitian yang selanjutnya terjun kelapangan. Validasi terhadap peneliti sebagai instrumen meliputi validasi terhadap pemahaman metode penelitian kualitatif, penguasaan wawasan terhadap bidang yang diteliti, kesiapan peneliti untuk memasuki obyek penelitian, baik secara akademik maupun logistiknya, (Hardani et al, 2020 : 116).

Dalam penelitian ini yang menjadi instrumen penelitian yaitu peneliti itu sendiri, yang berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

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

a. Teknik Dokumentasi

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)

Observasi adalah proses mendapatkan atau memperoleh dari tangan pertama, dengan cara melakukan pengamatan di lokasi penelitian, dalam hal ini focus penelitian adalah Bagaimana Kecenderungan Depresi Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu, Kabupaten Nias Barat. Untuk Informasi yang didapat peneliti memperoleh data langsung dari informan dan melakukan pengamatan langsung

Langkah-langkah melakukan observasi sebagai berikut:

1. Menentukan materi yang akan di observasi
2. Menentukan cara atau teknik yang akan di pergunakan
3. Menentukan cara dalam mencatat hasil observasi

b. Teknik Wawancara

Wawancara menjadi salah satu subjek yang di gunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Wawancara merupakan komunikasi dua arah untuk memperoleh informasi dari informan. Wawancara bebas terpimpin adalah wawancara yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan secara bebas namun namun masih tetap berada pada pedoman

wawancara yang sudah di buat.

Menurut Esteberg 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 Sukma dinata 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.

Wawancara mendalam mengandung arti sebuah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan (Sutopo 2016:72).

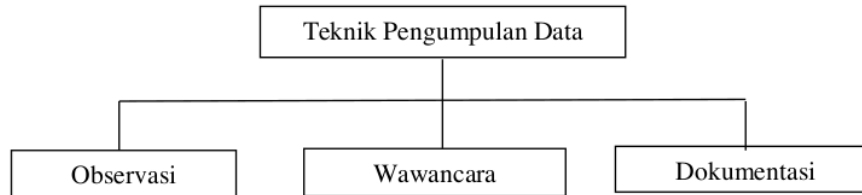
a. Teknik dokumentasi

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 dokumentasi yang adakaitannya dengan masalah.

¹⁰ 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

Teknik pengumpulan data yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:



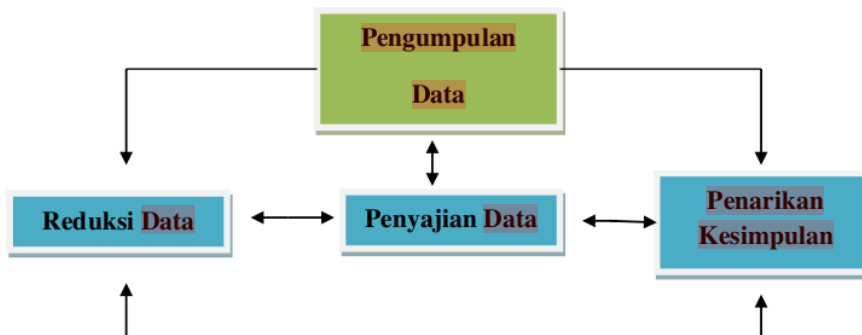
Bagan 1. Teknik Pengumpulan Data

3.7 Teknik Analisis Data

Untuk melakukan penelitian, teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah analisis data kualitatif, dengan menggunakan analisis data hasil observasi awal atau data sekunder.

Miles and Huberman (2016) mengemukakan bahwa “Aktifitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara terus menerus pada setiap tahapan penelitian sehingga sampai tuntas, dan datanya sampai jenuh”.

Adapun secara skematis empat tahapan dalam analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman dapat digambarkan sebagai berikut:



Bagan 2. Analisis Data Intersktif Miles dan Huberman

a. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dari hasil pengamatan (observasi), wawancara, dan dokumentasi dicatat dalam catatan lapangan yang terdiri dari dua aspek yakni deskripsi dan refleksi. Catatan deskripsi merupakan data alami yang berisi apa yang dilihat, didengar, dirasakan, disaksikan, dan dialami sendiri oleh peneliti tentang fenomena yang dijumpai, sedangkan catatan refleksi adalah catatan yang memuat kesan, komentar, tafsiran peneliti tentang temuan yang dijumpai dan merupakan bahan rencana pengumpulan data untuk tahap selanjutnya.

b. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, dan abstraksi data yang masih kasar yang diperoleh di lapangan. Reduksi data dilakukan selama penelitian berlangsung, selama penelitian di lapangan, sampai laporan tersusun. Reduksi data merupakan bagian dari analisis data dengan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak diperlukan, dan mengorganisasi data sehingga kesimpulan final dapat diambil dan diverifikasi.

c. Penyajian Data

Data dan informasi yang didapat di lapangan disajikan sesuai dengan data yang diperoleh dalam penelitian di lapangan sehingga peneliti akan dapat menguasai data dan tidak salah dalam menganalisis data serta menarik kesimpulan. Penyajian data bertujuan untuk menyederhanakan informasi yang kompleks menjadi data yang sederhana sehingga lebih mudah untuk dipahami.

d. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan adalah usaha untuk mencari atau memahami makna, keteraturan pola kejelasan, dan alur sebab akibat atau proporsisi. Kesimpulan yang ditarik segera diverifikasi dengan cara melihat dan mempertanyakan kembali sambil melihat catatan agar memperoleh pemahaman yang lebih tepat.

BAB IV

ANALISA DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Wilayah Penelitian

a. Gambaran umum kecamatan Sirombu, Kabupaten Nias Barat

Nias Barat adalah Kabupaten di bagian barat Pulau Nias, Sumatera Utara, Indonesia berdasarkan UU no . 46 Tahun 2008 Kabupaten Nias berdiri pada tanggal 26 november 2008.

² Sirombu adalah salah satu kecamatan di Kabupaten Nias Barat, Sumatera Utara, Indonesia, yang letaknya di pesisir barat pulau Nias berbatasan dengan Samudera Hindia, Kecamatan Mandrehe dan Kecamatan Lolowa'u. Sirombu juga dapat bermakna Desa Sirombu, salah satu desa yang berada di dalam wilayah kecamatan Sirombu.

Kecamatan Sirombu memiliki luas wilayah 223,80 km² terletak di koordinat 00 59 10,0 N dan 97 30 04,0 E. Sirombu hanya berjarak sekitar 76 km dari Kota Gunungsitoli yang dapat ditempuh dalam waktu 2,5 jam. Perjalanan melalui laut juga bisa dilakukan ke Sirombu karena kecamatan ini memiliki Pelabuhan Laut, oleh masyarakat setempat menyebutnya sebagai Dermaga Sirombu, Ibu kota kecamatan Sirombu adalah Tetesua, di sinilah terdapat kantor-kantor pemerintahan kecamatan Sirombu seperti kantor camat, kantor polsek, kantor koramil dan sejumlah fasilitas pendidikan antara lain: SD Negeri No. 071184 Tetesua, SMP Negeri 1 Sirombu dan SMA Negeri 1 Sirombu.

Sebelum peristiwa tsunami yang menimpa Nias pada tahun 2005, kecamatan sirombu memiliki pasar yang dikenal dengan nama pasar Sirombu. Pasar ini terletak di pesisir pantai barat Nias Barat tepatnya di Desa Sirombu yang berjarak 4 km dari Tetesua. Kini pasar Sirombu sudah direlokasi yang hanya berjarak kurang lebih sekitar 100 meter dari Kantor Camat Sirombu di Tetesua yang dibangun oleh IOM (International Organisation for Migration) sebanyak 100 unit loads tertutup. Kini hanya ada satu pekan yang dibuka

setiap hari Jumat di Kecamatan Sirombu yaitu Pekan Faondrato Pesisir atau dikenal dengan istilah "Harimbale Lahusa" yang berjarak sekitar 12 km dari Tetesua. Kecamatan sirombu salah satu kecamatan yang memiliki jumlah penduduk menurut data sensus penduduk berjumlah 13.077 jiwa, kecamatan sirombu

b. Jumlah Penduduk

No	Nama Desa	Luas (KM)	Jumlah Dusun	Jumlah Penduduk		
				L	P	Jlh
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
1	Balowondrate	4.00	2	151	158	309
2	Bawasawa	12.00	2	193	199	392
3	Bawosaloo	10.00	2	247	268	515
4	Fadoro	4.50	2	284	318	602
5	Gunung Cahaya	6.00	3	493	549	1042
6	Halamona	1.00	2	72	93	165
7	Hanofa	4.09	3	227	231	458
8	Hilimberua Na'a	16.00	2	392	373	765
9	Hinako	16.02	3	288	267	555
10	Imana	5.00	2	99	109	208
11	KafoKafo	3.00	1	75	74	149
12	Lahawa	0.90	2	60	50	110
13	Lahusa	8.00	3	216	233	449
14	Ombolata	6.50	3	196	233	429
15	Orahili	5.00	2	137	138	275
16	Pulau Bogi	4.00	2	45	62	107
17	Sinene'eto	1.00	2	134	126	260
18	Sirombu	12.00	3	527	520	1047
19	Sisobandrao	4.50	3	469	590	1059
20	Tetehosi	4.00	2	90	98	188
21	Togide'u	6.00	3	465	471	936
22	Togimbogi	14.00	3	140	158	298
23	Tugala	5.00	2	190	209	399

24	Tugalagawu	4.00	2	250	255	505
25	Tuwatuwa	6.00	2	158	181	339
JUMLAH		162.51	58	5,598	5,963	11,561

c. Peta Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat



4.1 Temuan Penelitian

Selama peneliti berada dilokasi penelitian yakni Di Kecamatan Sirombu Kabupaten, Kabupaten Nias Barat, peneliti melakukan penelitian dengan mengumpulkan data melalui wawancara kepada masyarakat kecamatan sirombu.

Wawancara yang dilakukan peneliti dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang tidak dibatasi jawabannya. Adapun temuan penelitian yang diperoleh peneliti dari informan dikecamatan sirombu kabupaten nias barat :

4.1.1 “Apa 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 Tahun

menyatakan 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 kemudian disebabkan karena merasa keasyikan mengakses internet menurut saya hal tersebut wajar terjadi dikarenakan kemajuan teknologi 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 addiction yaitu seseorang pengguna internet lebih condong pada keinginan untuk mengakses internet. Dampak buruknya akan membuat penderita tidak suka bersosialisasi di dunia nyata sehingga bisa membuat aktivitas sehari-hari terganggu yang membuat si penderita merasa lelah, susah untuk tidur, dan merusak otak.”

Dari Pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa 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. Dan kemudian didukung juga dari wawancara yang diperoleh dari Kepala UPT Puskesmas Sirombu salah satu akibat dari terlalu lama dalam mengakses internet yaitu membuat penderita tidak suka bersosialisasi dengan lingkungan setempat karena merasa keasyikan sendiri dengan kegiatan bermain internet.

4.1.2 “Apa Saja 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.”

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa informan diatas dapat dikatakan 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.

4.1.3 Bagaimana Upaya Dalam Mencegah Terjadinya Kecenderungan Depresi Akibat Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat?

Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan bernama Yakub Briman Krisna umur 15 Tahun

menyatakan bahwa:

“salah satu upaya saya dalam mencegah terjadinya depresi yaitu menurut saya mengurangi penggunaan internet dalam jangka waktu yang panjang, mengatur waktu dalam mengakses internet, menggunakan internet dalam hal positif, mencari kegiatan lain untuk mencegah terjadinya kecanduan media internet selalu mengakses internet untuk hal-hal yang positif .”

Hal senada juga disampaikan oleh Triokta Pratama Daeli umur 24 Tahun menyatakan bahwa:

“menurut saya salah satu upaya yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya depresi yaitu mencari hobi baru, melakukan konsultasi kepada dokter, melakukan komunikasi dengan keluarga dan membatasi waktu dalam mengakses internet , menyampaikan keluhan kepada keluarga dan berbicara kepada teman, mengatur waktu dalam bermain game online, membatasi diri dengan teman yang kecanduan bermain internet seperti game online,”.

Menurut informan bernama Eber Felora Maru'ao menyatakan bahwa ;

“Upaya yang harus dilakukan dalam mencegah terjadinya depresi salah satu nya yaitu mengurangi penggunaan internet dalam waktu yang panjang, melakukan aktivitas lain, tetap aktif secara sosial seperti hubungan yang positif dengan keluarga,teman, dan lingkungan yang sekitar, batasi bergaul dengan teman yang kecanduan bermain game online, dan juga dukungan dari orang tua, saya selalu ditegur oleh orang tua seandainya saya terlalu lama mengakses internet.”

Kemudian menurut informan bernama Taogo Mano Deli umur 25 Tahun menyatakan bahwa :

“Menurut saya upaya yang harus saya lakukan untuk mencegah terjadinya depresi yaitu membatasi diri dalam bermain game, melakukan aktivitas lain, selalu berfikir positif dalam menggunakan media sosial , kontrol diri, menjaga kesehatan fisik, melakukan atau mencari hobi baru yang membuat lupa dalam mengakses internet, selain itu juga harus memperbanyak waktu untuk keluarga, kerabat, dan lingkungan, .”

Juga didukung dengan hasil wawancara terhadap kepala UPT Puskesmas Rawat Inap Sirombu Ibu Kurniati Waruwu, S.Tr.Keb yang menyatakan bahwa:

“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”.

Berdasarkan hasil wawancara dari beberapa informan diatas dapat disimpulkan bahwa 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 orang tua juga harus berperan dalam mencegah terjadinya adiksi internet yang semakin membawa dampak buruk bagi seorang remaja dan kalangan masyarakat.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Apa 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 alcohol.

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.

4.2.1 “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 negativ dalam dunia maya. Artinya semakin tinggi pengguna media sosial maka semakin tinggi pula peluang

untuk mendapatkan pengalaman negatif di media 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, seseorang yang sudah cenderung menggunakan media internet secara berlebihan akan mengalami ciri-ciri diatas.

4.2.2 Bagaimana Upaya Dalam Mencegah Terjadinya Kecenderungan Depresi Akibat Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat” ?

Salah satu cara mencegah terjadinya kecanduan internet adalah membatasi penggunaan internet selain itu bisa meminta bantuan seorang ahli untuk mendapat perawatan yang tepat, selain itu aktivitas fisik menjadi cara efektif dalam mengurangi ketergantungan pada media internet menurut (institute for Adicction Recovery Psicom).

Menurut Heni Andini (2016) upaya mencegah kecenderungan depresi akibat media internet yaitu:

1. Melakukan kegiatan atau hobi yang disenangi agar mengurangi intensitas penggunaan internet.
2. Melakukan pemutusan dalam bermain internet atau tidak berhubungan dengan alat elektronik yang berhubungan dengan internet.
3. Berinteraksi dengan teman secara langsung, membuat waktu dengan tidak menggunakan gadget.

4. Perbanyak ilmu pengetahuan mengenai dampak penggunaan internet.
5. Jangan membiasakan menggunakan internet untuk mencari hiburan.
6. Biasakan meluangkan waktu untuk keluarga dan kerabat terdekat.
7. Mengubah pola kebiasaan Online.

Menurut admin desa Kabupaten Kutai Kartanegara (2023) menyatakan bahwasalah satu cara dalam pencegahan terjadinya depresi akibat media internet yaitu, mendesain ruang tanpa digital mengembangkan hobi dan keterampilan baru, menggunakan teknologi dengan bijak.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa upaya pencegahan terjadinya depresi yaitu membatasi diri dalam menggunakan atau mengakses internet, mencari aktivitas yang menyenangkan, mengubah pola kebiasaan Online atau bermain game online dan membiarkan diri berinteraksi dengan keluarga dan sahabat.

4.2.4 Tabel Informan

No.	Nama Informan	Umur	Dampak
1.	Yakub briman krisna daeli	15 Tahun	Depresi
2.	Tri okta pratama daeli	24 Tahun	Depresi
3.	Eber felora maru'ao	20 Tahun	Depresi
4.	Taogo mano daeli	25 Tahun	Depresi
5.	Kurniati Waruwu, S.Tr.Keb	Kepala puskesmas	

Diatas tampilan berdasarkan tabel sekarang peneliti akan menguraikannya kembali dalam bentuk kalimat-kalimat sebagai berikut

Akibat kecenderungan dalam penggunaan media internet yaitu masalah satu depresi informan tidak bisa tidur yang membuat menderita penyakit insomnia karena informan selalu merasa cemas ketika tidak mengakses internet, depresi ini dan sampai sekarang dilain itu juga kecanduan bermain game yang membuat emosi informan tidak stabil, pada saat bermain game online informan harus memfokuskan diri tanpa mementingkan orang lain dan informan tidak boleh diganggu, sehingga informan merasa depresi

dan kecanduan menggunakan media internet

Akibat yang ke dua dari Informan bernama Triokta Pratama Daeli Gejala depresi yang di alami informan akibat media internet yaitu informan selalu merasa murung dan merasa sangat gelisah ketika tidak mengakses internet seperti bermain game ataupun menonton video informan selalu ingin dan ingin terus menerus mengakses internet disamping di samping itu informan merasa lesu dan kosong pikiran dikarenakan, kurang tidur karena terlalu lama mengakses internet, merasa bahwa tanpa internet saya tidak dapat beraktivitas keseringan mata merah karena mengakses internet sepanjang waktu hanya pada saat malam hari saya berhenti bermain game setelah itu saya menghabiskan waktu untuk mengakses internet.

Akibat Yang ketiga gejala depresi yang di alami oleh informan bernama Yakub Briman Krisna Daeli saya informan kecanduan bermain game online yang mengakibatkan informan mengalami Syndrom atau kecanduan, informan mengalami frustrasi ketika kalah bermain game disamping informan merasa murung dan lesu ketika tidak bermain game, mengalami emosional ketika saya diganggu bermain game.

Akibat yang ke empat gejala depersi yang di alami oleh informan bernama Taogo mano Daeli yaitu informan kecandua bermain game seperti mudah marah ketika informan di ganngu bermain game dan selalu fokus tanpa memperhatikan waktu, saya merasa terganggu ketika jaringan tidak bagus yang membuat inforaman emosi dan sering mengeluarkan kata kata kasar sebagai pelampiasan kemarahan .”

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Setelah peneliti melakukan penelitian dan dianalisis serta diinterpretasikan dalam pembahasan, maka dapat disimpulkan sesuai dengan rumusan permasalahan 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 oleh 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

5.2 Saran

Hasil penelitian Kecenderungan Terjadinya Depresi Pada Generasi Z Akibat Kemajuan Media Internet Di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat. yang sudah peneliti lakukan ada beberapa masukan yang perlu diperhatikan. Berikut ini adalah beberapa saran yang peneliti ajukan :

1. Penelitian ini dapat menjadi bahan pelajaran bagi Generasi Z agar mencegah terjadinya depresi, dan menjadi bahan untuk mengantisipasi terjadinya dampak negative bagi pengguna internet di Kecamatan Sirombu Kabupaten Nias Barat.
2. Bagi Generasi Z atau remaja dikecamatan sirombu agar dapat memahami dampak depresi yang di akibatkan oleh media internet, dan menjadi pedoman dalam mengakses internet secara positif, bagi peneliti juga bisa menjadi penambah wawasan dan pengetahuan
3. Bagi orang tua dan masyarakat di kecamatan Sirombu agar dapat memahami dampak negative dari adikasi internet yang sangat penting terhadap masalah pengaruh negative dari media internet yang dapat mengakibatkan motorik otak terganggu sehingga menyebabkan depresi.

*Lampiran 1***PEDOMAN WAWANCARA****“KECENDERUNGAN TERJADINYA DEPRESI GENERASI Z AKIBAT
KEMAJUAN MEDIA INTERNET DIKECAMATAN SIROMBU
KABUPATEN NIAS BARAT .”****(Daftar Pertanyaan)****IDENTITAS**

Informan : Yakub Briman Krisna Daeli
Usia : 15 Tahun
Pewawancara : Pilipus Daeli
Tanggal : 30 oktober 2023

Soal Wawancara Untuk Informan:

1. Bagaimana terjadinya kecenderungan depresi pada diri anda akibat kemajuan media internet ?
2. Apakah anda sudah dinyatakan depresi akibat media Internet?
3. Berapa lama durasi anda dalam mengakses internet dalam satu hari ?
4. Apa saja gejala depresi yang anda alami semenjak mengenal media internet?
5. Bagaimana perasaan anda jika tidak mengakses internet?
6. Apa yang membuat anda kecanduan mengakses internet?
7. Apa saja media internet yang anda akses ?
8. Bagaiman upaya yang anda lakukan untuk mencegah terjadinya depresi akibat media internet ?

*Lampiran 2***PEDOMAN WAWANCARA****(Daftar Pertanyaan)****“KECENDERUNGAN TERJADINYA DEPRESI GENERASI Z AKIBAT
KEMAJUAN MEDIA INTERNET DIKECAMATAN SIROMBU
KABUPATEN NIAS BARAT.”****IDENTITAS**

Informan : Triokta Pratama Daeli

Umur : 24 Tahun

Pewawancara : Pilipus Daeli

Tanggal : 30 Oktober 2023

Soal Wawancara Untuk Informan

1. Apa penyebab terjadinya kecenderungan depresi pada diri anda akibat kemajuan media internet ?
2. Apakah anda sudah dinyatakan depresi akibat media Internet?
3. Berapa lama durasi anda dalam mengakses internet dalam satu hari ?
4. Apa saja gejala depresi yang anda alami semenjak mengenal media internet?
5. Bagaimana perasaan anda jika tidak mengakses internet?
6. Apa yang membuat anda kecanduan mengakses internet?
7. Apa saja media internet yang anda akses ?
8. Bagaiman upaya yang anda lakukan untuk mencegah terjadinya depresi akibat media internet ?

Lampiran 3**PEDOMAN WAWANCARA****(Daftar Pertanyaan)****“KECENDERUNGAN TERJADINYA DEPRESI GENERASI Z AKIBAT
KEMAJUAN MEDIA INTERNET DIKECAMATAN SIROMBU
KABUPATEN NIAS BARAT.”****IDENTITAS**

Informan : Eber Felora Maru'ao

Umur : 20 Tahun

Pewawancara : Pilipus Daeli

Tanggal : 31 Oktober 2023

Soal Wawancara Untuk Informan:

1. Apa penyebab penyebab terjadinya kecenderungan depresi pada diri anda akibat kemajuan media internet ?
2. Berapa lama durasi anda dalam mengakses internet dalam satu hari ?
3. Apa saja gejala depresi yang anda alami semenjak mengenal media internet?
4. Bagaimana perasaan anda jika tidak mengakses internet?
5. Apa yang membuat anda kecanduan mengakses internet?
6. Apa saja media internet yang anda akses ?
7. Bagaiman upaya yang anda lakukan untuk mencegah terjadinya depresi akibat media internet ?

*Lampiran 4***PEDOMAN WAWANCARA****(Daftar Pertanyaan)****“KECENDERUNGAN TERJADINYA DEPRESI GENERASI Z AKIBAT
KEMAJUAN MEDIA INTERNET DIKECAMATAN SIROMBU
KABUPATEN NIAS BARAT.”****Soal Wawancara Untuk Informan:****IDENTITAS**

Informan : Taogo Mano Daeli

Umur : 15 Tahun

Pewawancara : Pilipus Daeli

Tanggal : 31 Oktober 2023

Soal Wawancara Untuk Informan:

1. Apa penyebab terjadinya kecenderungan depresi pada diri anda akibat kemajuan media internet ?
2. Berapa lama durasi anda dalam mengakses internet dalam satu hari ?
3. Apa saja gejala depresi yang anda alami semenjak mengenal media internet?
4. Bagaimana perasaan anda jika tidak mengakses internet?
5. Apa yang membuat anda kecanduan mengakses internet?
6. Apa saja media internet yang anda akses ?
7. Bagaiman upaya yang anda lakukan untuk mencegah terjadinya depresi akibat media internet ?

Lampiran 5

PEDOMAN WAWANCARA

(Daftar Pertanyaan)

**“KECENDERUNGAN TERJADINYA DEPRESI GENERASI Z AKIBAT
KEMAJUAN MEDIA INTERNET DIKECAMATAN SIROMBU
KABUPATEN NIAS BARAT.”**

Soal Wawancara Untuk Kepala Puskesmas Sirombu:

IDENTITAS

Informan :
Pewawancara : Pilipus Daeli
Tanggal : 31 Oktober 2023

Soal Wawancara Untuk Ibu Kepala Puskesmas Sirombu:

1. Apa penyebab terjadinya kecenderungan depresi pada diri anda akibat kemajuan media internet ?
Jawaban :
2. Apa saja gejala yang dialami oleh penderita kecanduan internet ?
3. Bagaimana upaya dalam mencegah terjadinya depresi akibat kemajuan media internet ?

Lampiran 7**HASIL WAWANCARA DENGAN
INFORMAN DI KECAMATAN SIROMBU****IDENTITAS**

Informan : Yakub Briman Krisna Daeli
Umur : 15 Tahun
Pewawancara : Pilipus Daeli
Tanggal : 30 Oktober 2023

1. Apa penyebab terjadinya kecenderungan depresi pada diri anda akibat kemajuan media internet ?

Jawaban: 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 .

2. Berapa lama durasi anda dalam mengakses internet dalam satu hari?

Jawaban: saya menghabiskan waktu 12 jam lebih untuk mengakses internet saya, diantaranya bermaingame online dan menonton video.

3. Apa saja gejala depresi yang anda alami semenjak mengenal media internet?

Jawaban: salah satu depresi yang saya alami yaitu saya tidak bisa tidur yang membuat saya menderita penyakit insomnia karena 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.

4. Bagaimana perasaan anda jika tidak mengakses internet?

Jawaban: saya merasa cemas dan merasa khawatir karena jika bermain game ataupun mengakses media sosial .

5. Apa yang membuat anda kecanduan mengakses internet?

Jawaban: saya cenderung membiaskan diri bermain game, disamping itu yang membuat saya kecanduan saya merasa nyaman atau keasyikan dalam mengakses media internet yang membuat saya melupakan aktivitas sosial, seperti berinteraksi dalam keluarga.

6. Apa saja media internet yang anda akses?

Jawaban: selain bermain game online , media sosial, menonton video adapun beberapa yang membuat saya merasa depresi yaitu bermain game penghasil uang seperti domino, dan lain lain.

7. Bagaiman upaya yang anda lakukan untuk mencegah terjadinya depresi akibat media internet?

Jawaban: salah satu upaya dalam mencegah terjadinya depresi yaitu menurut saya mengurangi penggunaan internet dalam jangka waktu yang panjang, mengatur waktu dalam mengakses internet, menggunakan internet dalam hal positif, mencari kegiatan lain untuk mencegah terjadinya kecanduan media internet selalu mengakses internet untuk hal-hal yang positif .

Lampiran 8**HASIL WAWANCARA DENGAN INFORMAN****DI KECAMATAN SIROMBU****IDENTITAS**

Informan : Tri Okta Pratama Daeli

Umur : 24 Tahun

Pewawancara : Pilipus Daeli

Tanggal : 30 Oktober 2023

1. Apa penyebab terjadinya kecenderungan depresi pada diri anda akibat kemajuan media internet ?

Jawaban: “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 keenanakan dan kecanduan sehingga membuat saya merasa cemas dan murung ketika tidak mengakses internet

2. Berapa lama durasi anda dalam mengakses internet dalam satu hari?

Jawaban: Saya mengakses Internet lebih dari 10 Jam perhari

3. Apa saja gejala depresi yang anda alami semenjak mengenal media internet?

Jawaban: 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

4. Bagaimana perasaan anda jika tidak mengakses internet?

Jawaban: saya merasa cemas ketika mengakses media internet saya merasa kurang semangat dan terkadang tidak focus mengerjakan sesuatu karena saya memikirkan bagaimana saya bisa mengakses internet

5. Apa yang membuat anda kecanduan mengakses internet?

Jawaban: Salah satu yang membuat saya ketagihan dan kecanduan bermain internet diantaranya saya merasa penasaran dan ingin terus menerus melihat kebenaran melalui akses internet seperti melihat berita baru, melihat kejadian fenomena, melihat apa saja hal hal baru yang ada didalam media internet.

6. Bagaiman upaya yang anda lakukan untuk mencegah terjadinya depresi akibat media internet?

Jawaban: “menurut saya salah satu upaya yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya depresi yaitu mencari hobi baru, melakukan konsultasi kepada dokter, melakukan komunikasi dengan keluarga dan membatasi waktu dalam mengakses internet , menyampaikan keluhan kepada keluarga dan berbicara kepada teman, mengatur waktu dalam bermain game online, membatasi diri dengan teman yang kecanduan bermain internet seperti game online.

7. Apa saja media internet yang anda akses?

Jawaban: selain bermain game online , media sosial, menonton video adapun beberapa yang membuat saya merasa depresi yaitu bermain game penghasil uang seperti domino, dan lain lain.

Lampiran 8**HASIL WAWANCARA DENGAN
INFORMAN DI KECAMATAN SIROMBU****IDENTITAS**

Informan : Eber Felora Maru'ao
Umur : 20 Tahun
Pewawancara : Pilipus Daeli
Tanggal : 31 Oktober 2023

1. Apa penyebab terjadinya kecenderungan depresi pada diri anda akibat kemajuan media internet ?

Jawaban: 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.

2. Berapa lama durasi anda dalam mengakses internet dalam satu hari?

Jawaban: saya mengakses internet lebih dari 8 jam perhari

3. Apa saja gejala depresi yang anda alami semenjak mengenal media internet?

Jawaban: Upaya yang harus dilakukan dalam mencegah terjadinya depresi salah satu nya yaitu mengurangi penggunaan internet dalma waktu yang panjang, melakukan aktivitas lain, tetap aktif secara sosial seperti hubungan yang positif dengan keluarga,teman, dan dilingkungan yang sekitar, batasi bergaul dengan teman yang kecanduan bermain game onlin, dan juga dukungan dari orang tua, saya selalau ditegur oleh orang tua seandainya saya terlalau lama mengakses internet

4. Bagaimana perasaan anda jika tidak mengakses internet?

Jawaban:perasaan saya ketika tidak mengakses internet atau tidak bermain game saya mersa khawatir dan kurang fokus atupun murung yang

membuat saya sering tidak bisa mengerjakan sesuatu tanpa media internet.

5. Apa yang membuat anda cenderung mengakses internet?

Jawaban: Saya cenderung mengakses media internet dikarenakan saya merasa senang dan merasa tidak mempunyai masalah ketika saya mengakses internet dalam jangka waktu yang panjang sehingga membuat saya merasa ketergantungan dengan akses internet yang semakin maju .

6. Bagaiman upaya yang anda lakukan untuk mencegah terjadinya depresi akibat media internet?

Jawaban: Menurut saya Upaya yang harus dilakukan dalam mencegah terjadinya depresi salah satu nya yaitu mengurangi penggunaan internet dalam waktu yang panjang, melakukan aktivitas lain, tetap aktif secara sosial seperti hubungan yang positif dengan keluarga,teman, dan dilingkungan yang sekitar, batasi bergaul dengan teman yang kecanduan bermain game onlin, dan juga dukungan dari orang tua, saya selalau ditegur oleh orang tua seandainya saya terlalau lama mengakses internet.

7. Apa saja media internet yang anda akses?

Jawaban:saya menghabiskan bermain game mobile legend juga bermain permainan online seperti higgs domino yang membuat saya depresi ketika kalah bermain .

*Lampiran 9***HASIL WAWANCARA DENGAN
INFORMAN DI KECAMATAN SIROMBU****IDENTITAS**

Informan : Taogo Mano Daeli

Umur : 25 Tahun

Pewawancara : Pilipus Daeli

Tanggal : 31 Oktober 2023

1. Apa Penyebab terjadinya kecenderungan depresi pada diri anda akibat kemajuan media internet ?

Jawaban :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.

2. Berapa lama durasi anda dalam mengakses internet dalam satu hari?

Jawaban: saya menghabiskan waktu saya kebanyakan melihat dan menonton video bisa sampai 8 jam dalam satu hari.

3. Apa saja gejala depresi yang anda alami semenjak mengenal media internet?

Jawaban: gejala depersi yang saya alami yaitu saya kecandua bermain game seperti mudah marah ketika Saya di ganngu 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

4. Bagaimana perasaan anda jika tidak mengakses internet?

Jawaban: saya merasa jika tidak mengakses internet saya depresi diantaranya merasa khawatir, tidak bisa tidur atau perasaan tidak nyaman dan linglung.

5. Apa yang membuat anda kecanduan mengakses internet?

Jawaban: salah satu yang membuat saya cenderung menggunakan internet karena bisa membuat hidup saya merasa senang dan membuat permasalahan saya sedikit terlepas.

6. Bagaiman upaya yang anda lakukan untuk mencegah terjadinya depresi akibat media internet?

Jawaban: Menurut saya upaya yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya depresi yaitu membatasi diri dalam bermain game, melakukan aktivitas lain, selalu berfikir positif dalam menggunakan media sosial, kontrol diri, menjaga kesehatan fisik, melakukan atau mencari hobi baru yang membuat lupa dalam mengakses internet, selain itu juga harus memperbanyak waktu untuk keluarga, kerabat, dan lingkungan.

7. Apa saja media internet yang anda akses?

Jawaban: media internet yang sering saya akses dan saya mainkan yaitu game Online seperti Mobile Legend dan saya juga menonton video dan mengakses informasi dari Fb maupun media sosial lainnya.

Lampiran 10**HASIL WAWANCARA DENGAN
DENGAN IBU PUSKESMAS SIROMBU****IDENTITAS**

Informan : Kurniati Waruwu, S.Tr.Keb

Pewawancara : Pilipus Daeli

Tanggal : 14 Juni 2023

1. Apa penyebab terjadinya kecenderungan depresi pada diri anda akibat kemajuan media internet ?

Jawaban: “salah satu penyebab terjadinya depresi diakibatkan karena pengguna merasa keasyikan atau dengan nama lain internet addiction 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.”

2. Menurut Ibu Bagaiman bisa terjadinya Depresi pada seseorang akibat media internet?

Jawaban : 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 syndrom atau kecanduan

3. Apa saja gejala yang dialami oleh penderita kecanduan internet?

Jawaban : 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 PUSTAKA

A. Buku

- /Dr. Paul Hauck Amadeo Psikologi Depresi (Tekanan Emosional) / Dr. Paul Hauck Amadeo, 2019 hlm. 182
- Horoepoetri Arimbi & Achmad Santosa, 2003. *Generasi Z*, Jakarta: Walhi, hlm: 23.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. Pengertian Depresi. Jakarta : Balai Pustaka, 2007 hlm.845
- 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.

B. Jurnal

- Ogianto Putra. (2019) (*Fenomena Internet Adicction Dicsoder Pada Gen Z*)
Jurnal Mahasiswa Ilmu Komunika, Universitas Gunadarma Hal.1-8
- Catur Juniastanti Anggerani. (2022) *Kecenderungan Gejala Depresi Remaja*
Jurnal. Mahasiswa Fakultas Psikologi Semarang Hal.1-13
- Ika Artalia Wulandari (2021) (*Sistem Informasi Berprestasi Web*)
Jurnal Mahasiswa Ilmu Komputer, Universitas Muhamadiyah Metro Hal 1-1
- 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 Adikasi Internet Pada*

C. Internet

<http://wikipedia.com/> April 2010 –*Pengertian Internet menurut Para Ahli-Online* (di akses pada, Rabu 1 November 2023)

www.maxmanroe.com *pengertian Depresi* (2016). Online
(di akses April 01, 2023,)

<https://dspace.uc.ac.id> *Pengertian media internet* (2013). Online
(di akses pad April 01 2023)

Kompas .com (2022). *Masalah generasi Z, (online)*,
(<https://www.kompas.com/>), diakses 01 April 2023.

kompas. Com (2022). *Unsur-Unsur Depresi* <https://www.kmpas.Com>
(Diakses 01 April 2023

[https://teknologi. Bisnis. Com/read/20023](https://teknologi.Bisnis.Com/read/20023) (online) *apjii-pengguna-intenet diindonesia*. Online di akses 1 november 2023

<https://aptika.Kominfo.go.id> *Solusi kurangi Adikasi Internet Pada Remaja 2023* Online (di akses, 1 november 2023)

[Http://eprints. Marcubuana/](Http://eprints.Marcubuana/) (2017) (Online) *Pengertian Depresi*
Diakes 02 november 2023

<Http://repository.UPM.ac.id> .com *Pemanfaatan Internet 2016* (Online)
Di akses 02 november 2023

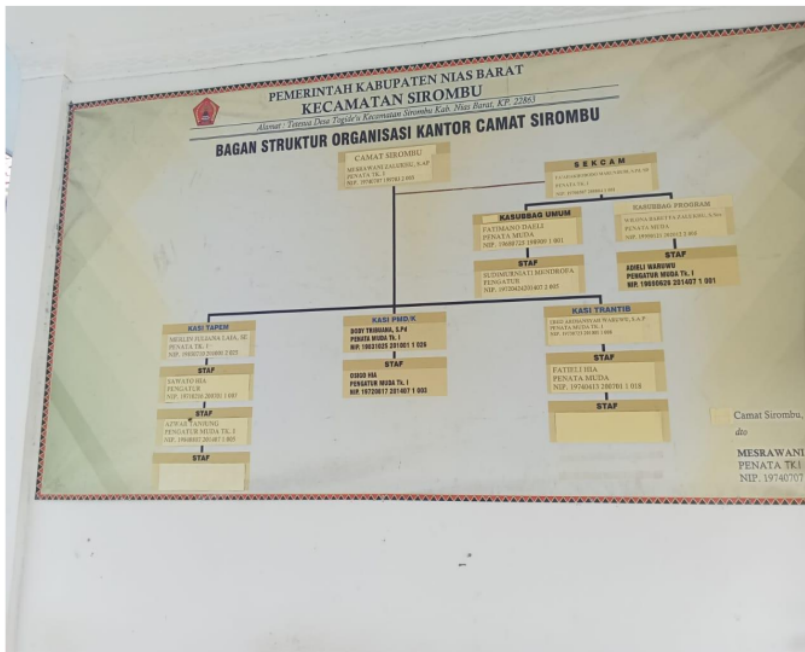
[Http://eprints. Uny.ac.id](Http://eprints.Uny.ac.id) *Latar belakang masalah internet*. Online
Di Akses 02 november 2023

D. Undang-Undang

Undang-Undang NO 11 Tahun 2008 Tentang Informasi dan Transaksi Elektronik

DOKUMENTASI



















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

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	2%
2	id.wikipedia.org Internet Source	2%
3	dspace.uii.ac.id Internet Source	1%
4	repository.unika.ac.id Internet Source	1%
5	123dok.com Internet Source	1%
6	ojs.uma.ac.id Internet Source	1%
7	es.scribd.com Internet Source	1%
8	scholar.unand.ac.id Internet Source	1%

repository.unair.ac.id

9

Internet Source

1 %

10

journal.ikipgunungsitoli.ac.id

Internet Source

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On