



PERAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL TERHADAP GEJALA DEPRESI DENGAN RESILIENSI SEBAGAI MODERATOR

Cintya Nivanda Lindilalitya¹, Nida Ul Hasanat²

^{1,2} *Fakultas Psikologi UGM*

Abstrak

Depresi dapat dipicu oleh berbagai macam prediktor, seperti kecanduan media sosial. Gejala depresi dan kecanduan media sosial dapat diminimalisir oleh berbagai macam faktor protektif, seperti resiliensi. Hipotesis dari penelitian ini yaitu : (1) Resiliensi dapat memoderasi peran dari kecanduan media sosial terhadap gejala depresi; dan (2) Kecanduan media sosial berperan terhadap gejala depresi. Penelitian kuantitatif ini melibatkan sejumlah 288 orang partisipan dewasa dengan usia 18 hingga 29 tahun. Peneliti menyebarkan skala penelitian yang disajikan menggunakan *platform* Google Form secara *online*. Selanjutnya, peneliti menggunakan teknik regresi linier dan *MedMod* dalam aplikasi Jamovi untuk keperluan analisis data dari penelitian ini. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, diperoleh temuan sebagai berikut: (1) Resiliensi dapat berperan sebagai moderator yang memperlemah peran dari kecanduan media sosial terhadap gejala depresi ($Z = -2,09$; $p < 0,05$). Efek moderasi yang diberikan oleh resiliensi lebih besar pada individu dengan resiliensi tinggi daripada individu dengan resiliensi rendah; dan (2) Kecanduan media sosial berperan secara signifikan terhadap gejala depresi, yaitu dengan arah hubungan yang positif ($F = 59,4$; $p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa resiliensi dapat berperan sebagai faktor protektif dari depresi maupun kecanduan media sosial pada kalangan dewasa awal.

Kata Kunci: depresi, kecanduan media sosial, resiliensi

Abstract

Depression can be caused by various predictors, such as social media addiction. Both depression symptoms and social media addiction can be minimized by some protective factors, such as resilience. The hypotheses of this study are: (1) Resilience is able to moderate the role of social media addiction to depression symptoms; and (2) Social media addiction contributes to depression symptoms. This quantitative study included 288 adult participants (age: 18 to 29). This study's scale was provided using the Google Form platform and was distributed online. We used the linear regression and MedMod technique in Jamovi application in order to analyze this study's data. This study's results discovered that: (1) Resilience is able to act as a moderator which is weakening the role of social media addiction to depression symptoms ($Z = -2,09$; $p < 0,05$). The moderation effect of resilience is larger in the individuals with high resilience than individuals with low resilience; and (2) Social media addiction significantly contributes to depression symptoms, namely with a positive correlation ($F = 59,4$; $p < 0,05$). These findings indicate that resilience can act as a protective factor of both depression and social media addiction in young adult community.

Keywords: depression, social media addiction, resilience