

Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Depresi Pada Dewasa Awal Dengan Welas Asih Diri Sebagai Moderator

Alifa Indah Setyani¹, Haidar Buldan Thontowi²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

¹alifa.i@mail.ugm.ac.id, ²haidar.buldan@ugm.ac.id

Abstrak

Depresi merupakan gangguan psikologis yang rentan terjadi pada individu memiliki sifat kritis terhadap dirinya. Media sosial *Instagram* telah menjadi salah satu tempat bagi individu untuk membandingkan diri antar pengguna. Salah satu faktor yang dinilai dapat melindungi pengguna media sosial terhadap depresi yaitu welas asih diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penggunaan media sosial terhadap depresi yang dimoderasi oleh welas asih diri. Partisipan penelitian berjumlah 184 orang menyelesaikan survei *online*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial *Instagram*, *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) dan *Self-Compassion Scale* (SCS). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya kesesuaian dengan hipotesis bahwa welas asih diri memiliki peran yang signifikan dalam memoderasi efek penggunaan media sosial *Instagram* dan depresi $R^2=0.4336$, $p=0.0072$ ($p<0,05$). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial *Instagram* terhadap depresi tidak memiliki efek pada pengguna dengan tingkat welas asih diri yang tinggi. Sedangkan pada pengguna dengan welas asih diri yang rendah dan sedang, terdapat pengaruh dari intensitas penggunaan media sosial *Instagram* terhadap depresi.

Kata Kunci: pengguna media sosial *Instagram*, depresi, welas asih diri

Abstract

Depression is a psychological disorder that is prone to occur in individuals who are critical of themselves. Instagram social media has become a place for individuals to compare themselves between users. One factor that is considered to be able to protect social media users from depression is self-compassion. This study aims to test the effect of social media use on depression moderated by self-compassion. The study participants totaled 184 people who completed an online survey. The instruments used in this study were the Instagram Social Media Use Intensity Scale, Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) and Self-Compassion Scale (SCS). The analysis technique used in this study was Moderated Regression Analysis (MRA). The results of the study showed that there was conformity with the hypothesis that self-compassion has a significant role in moderating the effects of Instagram social media use and depression $R^2=0.4336$, $p=0.0072$ ($p<0.05$). The effect of the intensity of Instagram social media use on depression had no effect on users with high levels of self-compassion. Meanwhile, in users with low and moderate self-compassion, there is an influence of the intensity of Instagram social media use on depression.

Keyword: Social Media Use Instagram, Depression, Self-compassion