

Peran mediasi kualitas tidur pada hubungan penggunaan media sosial dan gejala depresi pada emerging adulthood = The mediating role of sleep quality in the association between social media use and depression symptoms in emerging adulthood

Nabila Mumtaz, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920547342&lokasi=lokal>

Abstrak

Media sosial merupakan bagian penting dalam kehidupan emerging adulthood. Berdasarkan tipe penggunaan media sosial, penggunaan pasif dapat menjadi salah satu faktor penggunaan media sosial bermasalah. Terlebih lagi penggunaan pasif media sosial yang bermasalah dapat memprediksi kualitas tidur yang buruk. Penelitian terdahulu telah menemukan bahwa penggunaan media sosial bermasalah berhubungan dengan kualitas tidur buruk. Kualitas tidur buruk juga ditemukan sebagai penyebab depresi. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh penggunaan media sosial bermasalah pada pengguna pasif media sosial terhadap gejala depresi dengan kualitas tidur sebagai mediator. Tipe penelitian kuantitatif dan metode non-eksperimental diaplikasikan pada penelitian ini. Responden pada penelitian ini merupakan dewasa muda rentang usia 18– 25 tahun, pengguna media sosial, dan berdomisili di Indonesia. Penelitian ini mengimplementasikan metode analisis korelasi Pearson dan uji analisis mediasi. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa kualitas tidur secara signifikan memediasi penggunaan pasif media sosial bermasalah dan gejala depresi ($B = 0.332$, $Z = 4.29$, $p < 0.001$).

.....Social media is an integral part of emerging adulthood. Based on the type of social media usage, passive use can be a factor contributing to problematic social media use. Moreover, problematic passive social media use can predict poor sleep quality. Previous research has found that problematic social media use is associated with poor sleep quality, which is also known to cause depression. This study aims to identify the influence of problematic social media use on passive social media users regarding depressive symptoms, with sleep quality as a mediator. A quantitative research design and non-experimental methods were applied in this study. The respondents were emerging adults aged 18-25 years, social media users residing in Indonesia. This study implemented Pearson correlation analysis and mediation analysis. Based on the analysis results, it was found that sleep quality significantly mediates the relationship between problematic passive social media use and depressive symptoms ($B = 0.332$, $Z = 4.29$, $p < 0.001$).