

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang penting untuk dimiliki individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kesehatan mental yang terganggu dapat berdampak negatif bagi individu tersebut dan mengganggu aktivitas sehari-harinya sehingga menjaga kesehatan mental adalah hal yang penting untuk dilakukan. Namun, stigma yang salah mengenai masalah kesehatan mental yang ada di masyarakat, seperti dianggap gila, kurang bersyukur, kurang iman atau jauh dari Tuhan, membuat individu enggan untuk mengakui ataupun meminta bantuan profesional saat dirinya merasa kesehatan mentalnya terganggu (Primala, 2019). Hal ini dapat memperparah keadaan mental individu tersebut dan mengakibatkan berbagai masalah lainnya hingga beresiko bunuh diri, terlebih apabila individu tersebut sedang berada pada periode kehidupan yang penuh ketidakstabilan dan rentan terhadap gangguan psikologis, seperti pada periode usia 18-25 tahun atau yang sering disebut dengan fase *emerging adulthood*. Periode usia ini juga diketahui sebagai tahap potensi kontinuitas dan diskontinuitas dalam jalur perkembangan masalah kesehatan mental (Schulenberg et al., 2004, dalam Putri, 2020) sehingga penting untuk melakukan pencegahan, intervensi, serta promosi kesehatan mental pada *emerging adulthood*.

Emerging adulthood merupakan istilah untuk masa transisi individu dari remaja menuju dewasa muda dengan rentang usia 18-25 tahun (Arnett, 2016). Individu yang berada pada tahapan perkembangan ini tidak dapat lagi disebut sebagai remaja, tetapi belum dapat pula untuk disebut sebagai dewasa. Pada periode ini individu melanjutkan proses eksplorasi diri dan lingkungannya, belajar mandiri, serta mulai mengembangkan nilai-nilai yang sudah terinternalisasi sebelumnya (Papalia & Feldman, 2014; Wood et al., 2018). Terdapat perbedaan respon individu dalam menghadapi masa *emerging adulthood* ini. Bagi sebagian individu, banyaknya peluang yang tersaji di masa ini menimbulkan antusiasme berupa perasaan senang dan tertantang untuk mengeksplorasi kehidupan baru yang belum pernah dijalani sebelumnya, tetapi bagi sebagian individu lainnya hal tersebut justru menimbulkan kebingungan dalam menghadapinya hingga cenderung membuat stress, cemas, dan hampa (Atwood & Scholtz, 2008; Nash & Murray, 2010). Kompleksnya masa transisi yang penuh ketidakpastian, munculnya berbagai masalah serta pengalaman negatif yang mungkin dialami dalam masa ini dapat menjadi stressor bagi *emerging adult*. Stressor-stressor tersebut dapat menimbulkan berbagai macam dampak negatif bagi kesehatan mental individu apabila tidak dikelola dengan baik, salah satunya adalah depresi yang dapat mengakibatkan individu mengalami masalah

emosional dan fisik, menurunkan kemampuan individu untuk berfungsi dengan baik di sekolah, pekerjaan, ataupun rumah, bahkan bisa menyebabkan bunuh diri (Haase et al., 2012; Robinson, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2017 menyatakan bahwa depresi adalah salah satu gangguan jiwa umum yang memiliki prevalensi paling tinggi. Diperkirakan sekitar 322 juta orang di seluruh dunia (4,4% dari populasi) menderita depresi (HIMPSI, 2020). Hampir separuh dari angka tersebut merupakan individu yang berasal dari wilayah Pasifik Barat dan Asia Tenggara. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes, 2019), di Indonesia sendiri terdapat sekitar 15,6 juta penduduk yang mengalami depresi dengan prevalensi 6,2% pada penduduk berusia 15-24 tahun. Namun, hanya 9% diantaranya yang memilih untuk mencari pertolongan pada ahli seperti psikolog atau tenaga medis lainnya. Selain itu, Indonesia juga memiliki angka bunuh diri mencapai 1,6 hingga 1,8% per 100.000 jiwa pada kelompok usia 15-29 tahun (Kemenkes, 2019). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa individu pada periode *emerging adulthood* rentan mengalami depresi dan jika tidak tertangani dengan baik dapat berakibat fatal seperti bunuh diri yang disebabkan oleh depresi.

Rentannya *emerging adulthood* mengalami depresi juga dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Arnett & Mitra (2020) yang menemukan bahwa individu yang berada pada kelompok usia 18-25 tahun lebih sering mengalami gejala depresi dibandingkan individu yang berada pada kelompok usia 26-60 tahun. Penelitian lainnya juga menemukan bahwa *emerging adult* adalah kelompok usia yang paling banyak mengalami depresi (National Institute of Mental Health, 2020; Rohde et al., 2013). Pada periode usia ini individu mulai mengalami berbagai perubahan seperti perubahan di lingkungan pendidikan, mulai menjalin hubungan romantis yang lebih serius, dan memasuki dunia kerja (Berry, 2004; Russell & Topham, 2012). Perubahan-perubahan peran yang drastis tersebut membuat *emerging adult* rentan mengalami berbagai gangguan psikologis termasuk depresi (Lee & Gramotnev, 2007).

American Psychiatric Association (2013) mendefinisikan depresi sebagai gangguan suasana perasaan saat seseorang diliputi perasaan depresi seperti sedih, hampa, dan putus asa, atau kehilangan minat dalam berbagai aktivitas selama dua minggu atau lebih. Adapun menurut Beck & Alford (2009) depresi merupakan istilah yang merujuk pada perubahan perasaan, kognisi, dan perilaku pada individu yang ditandai dengan beberapa atribut, yaitu adanya perubahan suasana hati secara spesifik (seperti sedih, kesepian, dan apatis), memiliki konsep diri negatif yang berkaitan dengan mencela dan menyalahkan diri sendiri, keinginan regresif dan menghukum diri sendiri (seperti keinginan untuk melarikan diri, bersembunyi, atau mati), perubahan keadaan fisik (seperti kehilangan nafsu makan, kesulitan tidur, dan menurunnya

gairah seksual), dan perubahan aktivitas (seperti menjadi lambat dan kacau). Depresi pada *emerging adult* penting untuk disoroti karena dapat menimbulkan dampak negatif seperti menurunkan kesejahteraan hidup, kesulitan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, mengalami insomnia, hipertensi, dan mengonsumsi alkohol (Doom & Haefel, 2013; Steger & Kashdan, 2009; WHO, 2021). Dalam penelitian lain, Klonsky *et al.* (2016) menyebutkan bahwa depresi adalah satu dari tiga prediktor utama yang menjadi penyebab adanya ide bunuh diri.

Di era media sosial sekarang ini, fenomena depresi pada *emerging adult* dapat dilihat dengan mudah, salah satunya di *platform* dengan pertumbuhan pengguna tercepat seperti Instagram. Instagram merupakan media sosial berbasis gambar yang dapat diakses secara instan dan memungkinkan penggunanya untuk mengunggah postingan yang terdiri dari foto/video disertai *caption* (teks keterangan), menandai diri mereka sendiri atau pengguna lainnya pada postingan tersebut, menambahkan *hashtag* (kata kunci), menyukai postingan, dan menyisipkan komentar (Andalibi *et al.*, 2017). Berdasarkan informasi dari Napoleon Cat, dapat diketahui bahwa di akhir tahun 2022 tercatat sebanyak 97,17 juta individu yang menggunakan Instagram di Indonesia dengan usia dominan antara 18-24 tahun atau dengan kata lain mayoritas pengguna Instagram adalah *emerging adult* (Mustajab, 2023).

Dominasi *emerging adult* sebagai pengguna Instagram sangat beralasan karena Instagram dapat menjadi tempat bagi mereka untuk menjalankan tugas perkembangannya yaitu mengembangkan otonomi diri, melakukan eksplorasi identitas, serta memulai dan membangun hubungan (Coyne *et al.*, 2015). Selain itu, *emerging adult* juga menggunakan Instagram untuk terlibat dalam interaksi sosial dan berbagi mengenai pengalaman yang dialami. Namun, berbagi emosi negatif dan pengalaman sulit yang dialami bukanlah fenomena umum di media sosial termasuk Instagram karena terdapat "*positivity bias*" yang mengacu pada gagasan bahwa media sosial sering kali lebih menyukai ekspresi positif dibandingkan ekspresi negatif (Andalibi *et al.*, 2017). Meski demikian, fenomena depresi yang memuat emosi negatif dan pengalaman yang sulit tetap dapat ditemukan dengan mudah khususnya apabila individu berinteraksi dengan akun ataupun postingan-postingan yang memuat hal-hal yang mengarah pada depresi. Sebagai contoh, apabila individu mengunggah atau menyukai postingan yang memuat konten maupun *hashtag* yang berkaitan dengan depresi, maka Instagram akan menyarankan postingan-postingan serupa di laman *home* atau di laman *explore* individu tersebut. Adapun fenomena depresi yang dimaksud dapat dilihat pada postingan-postingan yang menggunakan *hashtag* #depresi serta dalam kolom komentar pada postingan-postingan edukasi mengenai kesehatan mental yang sejak beberapa tahun terakhir masif dilakukan oleh

lembaga-lembaga yang bergerak pada bidang kesehatan mental seperti @insightme.id @riliv dan @biropsikologidynamis. Berikut adalah contoh postingan dan komentar yang mengindikasikan adanya fenomena depresi yang dialami oleh pengguna Instagram.

Tabel 1.1

Contoh Postingan dan Komentar Mengenai Depresi di Instagram

Postingan		Komentar
Gambar	Teks Keterangan	
<p>Sebuah video berisi contoh yang dialami penderita depresi dan memuat teks: “Tidak ingin bangun dari tempat tidur. Tiba-tiba menangis. Tidak merasa lapar atau merasa sangat lapar. Menjauhi orang-orang. Tiba-tiba merasa sangat marah.”</p>	<p>“Pernah mengalami ini? Perilaku orang depresi memang mencakup banyak hal yang mungkin terlihat berlawanan, seperti merasa tidak mau makan atau tiba-tiba makan dengan lahap.”</p>	<p>“Kok kayak keadaan gue saat ini ya, sampai mikir mau mati aja.” – @tacxxxxxxxxxxxx</p> <p>“Aku kadang gak nafsu makan kadang laper banget terus makan banyak sampe muntah, malah aku merasa gak semangat tiba-tiba badan aku jadi lemah dan keringetan, aku merasa hopeless.” –@minxxxxxxxx</p> <p>“Lagi ngerasain fase seperti ini.” –@_mexxxxxx</p> <p>+113 komentar lainnya yang bernada serupa</p>
<p>Sebuah video seseorang menangis dengan teks “Depresi tidak sederhana itu. Dibalik depresi, mereka berhadapan dengan masalah keluarga, trauma, emosi yang</p>	<p>“Dibalik depresi ada banyak masalah dan hambatan yang seseorang hadapi. Bagi kamu yang mengalaminya, ikuti proses pemulihan yang disarankan oleh profesional keluarga, yaa. Sedangkan untuk kamu yang merasa mengalaminya,</p>	<p>“Andai kalo cari bantuan dari ahlinya itu gapake duit. Apa yang bisa kita lakukan untuk meredakan depresi selain berobat ke ahli.” –@shoxxxxxx</p> <p>“Ini yang aku rasakan sampai detik ini, rasa ingin menghilang dari dunia ini” –@perxxxxxxxx</p>

tidak stabil, rasa tidak jangan self-diagnose, dan “Kepalaku rasanya berisik dan percaya diri, lebih baik cari bantuan dari penuh sesak. Bahkan tak jarang kecemasan, rasa kesal, ahlinya. Tetap bertahan yaa, mendengar suara menyuruh dan penyesalan. Depresi karena sampai disini itu suicide” –@ummxxxxxx

bukanlah hal yang ngga mudah, dan kamu +154 komentar lainnya yang mudah untuk diatasi. hebat sudah melaluinya.” bernada serupa

Berdasarkan tabel 1.1, dapat dilihat bahwa banyak dari pengguna Instagram yang mayoritas *emerging adulthood* tersebut memiliki indikasi depresi. Namun, hal tersebut tidak cukup untuk menggambarkan adanya fenomena depresi pada *emerging adult* pengguna Instagram. Untuk menguatkan adanya fenomena tersebut, peneliti melakukan studi awal kepada 69 subjek pengguna Instagram berusia 18-25 tahun melalui kuesioner *online* menggunakan *google form* yang terdiri dari Beck Depression Inventory-II (BDI-II) dan beberapa pertanyaan terbuka lanjutan.

Studi awal tersebut menghasilkan temuan bahwa pada periode *emerging adulthood* ini *emerging adult* pengguna Instagram menghadapi berbagai permasalahan hidup yang mulai serius dan berefek besar terhadap mereka, seperti permasalahan keuangan, masa depan, pertemanan, pekerjaan, perkuliahan, fisik, kematian, keluarga, masalah penerimaan diri, dan hubungan yang tidak sehat dengan pasangan yang membuat mereka merasa tertekan dan terpuruk selama dua minggu terakhir. Selain itu, postingan-postingan teman sebaya nya di Instagram yang dinilai lebih baik, lebih sukses, dan lebih bahagia membuat mereka membandingkan diri yang berujung merasa *insecure*, merasa tidak mampu, tidak percaya diri, merasa tertinggal, iri, merasa tidak layak, dan semakin membuat mereka merasa terpuruk hingga menyimpulkan dirinya telah gagal. Dengan kata lain, perasaan tertekan yang timbul dari ragam masalah kehidupan dan perbandingan diri yang dilakukan membuat *emerging adult* pengguna Instagram memiliki persepsi diri yang negatif atas dirinya dan pengalamannya.

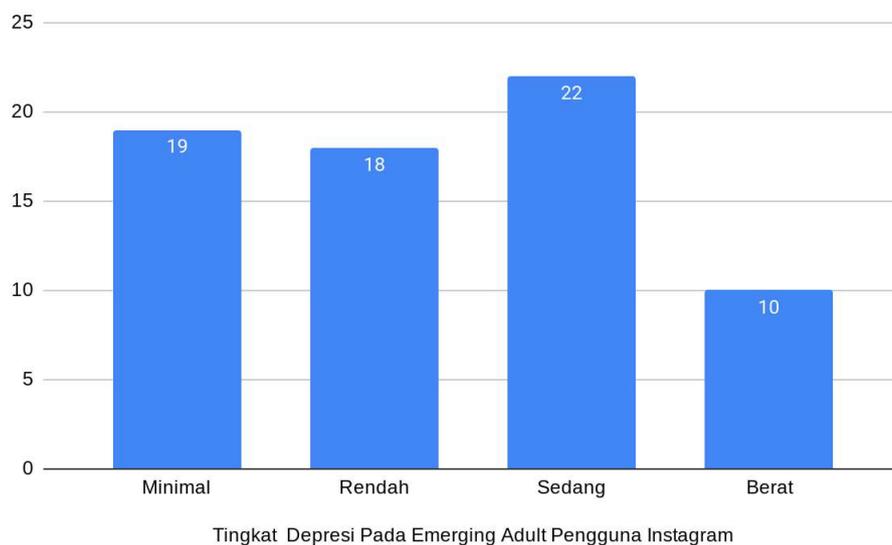
Perasaan, pikiran, dan persepsi negatif yang dimiliki oleh *emerging adult* pengguna Instagram juga termanifestasi ke dalam gejala-gejala depresi yang dialami, baik itu gejala afektif (kesedihan, perasaan bersalah, perasaan dihukum, menangis, tidak bergairah, tidak berminat melakukan sesuatu, dan mudah marah), gejala kognitif (pesimis, menyalahkan diri, menilai diri negatif, dan sulit membuat keputusan), maupun gejala somatik (perubahan pola makan, pola tidur, gairah seks, mudah kelelahan, dan tidak bersemangat). Hal ini sejalan dengan teori *negative triad* oleh Beck (dalam Putri, 2020) yang menyatakan bahwa depresi

yang dialami individu secara umum disebabkan oleh distorsi kognitif, yakni kecenderungan untuk mencerna informasi tentang diri sendiri, pengalaman hidup, dan pandangan atas dunia secara negatif. Dengan demikian, bisa dikatakan depresi yang dialami oleh populasi ini kemungkinan besar diakibatkan oleh adanya perasaan, pikiran, dan persepsi yang negatif terhadap diri sendiri. Sehingga penting bagi *emerging adult* pengguna Instagram untuk memiliki dan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi perasaan, pikiran, dan persepsi negatif dan konsekuensinya yang dapat mengarah pada depresi.

Adapun tingkat keparahan gejala depresi yang dialami oleh *emerging adult* pengguna Instagram dalam studi awal ini dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 1.1

Tingkat Depresi pada Subjek Studi Awal



Hasil *screening* menggunakan BDI-II pada studi awal penelitian ini menunjukkan terdapat 19 subjek atau sebesar 27,5% subjek tergolong ke dalam kategori depresi minimal, 18 subjek atau sebesar 26% subjek tergolong ke dalam kategori depresi rendah, 22 subjek atau sebesar 31,9% subjek tergolong ke dalam kategori depresi sedang, dan 10 subjek atau sebesar 14,5% subjek tergolong ke dalam depresi berat. Selain itu, diketahui pula ada 21 dari 69 subjek atau sebesar 30,4% subjek memiliki pikiran bunuh diri. Angka tersebut menjadi indikasi pentingnya memberikan perhatian lebih pada masalah depresi yang dialami oleh *emerging adult* pengguna Instagram agar permasalahan depresi tidak mengganggu kestabilan hidup individu khususnya terkait dengan tugas perkembangannya pada periode *emerging adult*.

Prevalensi depresi yang tinggi, dampak depresi yang dapat mengganggu kestabilan hidup hingga mengancam nyawa individu yang berada pada periode *emerging adulthood*, serta

masih adanya stigma dan sulitnya akses berobat pada ahli yang menahan *emerging adult* pengguna Instagram untuk mendapat pertolongan saat mengalami gejala-gejala depresi, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai variabel yang dapat mempengaruhi depresi melalui *protective factor* (faktor protektif) atau variabel yang berfungsi sebagai kondisi pendukung yang dapat mencegah atau mengurangi risiko *emerging adult* pengguna Instagram mengalami depresi.

Secara umum, terdapat beberapa faktor protektif dari depresi, seperti perkembangan fisik yang positif, *self-esteem* yang tinggi, regulasi emosi, dan dukungan social (Marsh et al., 2018). Adapun salah satu konstruk yang potensial menjadi faktor protektif lainnya dari depresi dan telah diujikan pada sampel dewasa dan remaja termasuk *emerging adult* adalah *self-compassion* (Fenzel & Richardson, 2022; Mullarkey et al., 2018; Xavier et al., 2016) yang diharapkan dapat membantu individu mengatasi perasaan, pikiran, dan persepsi negatif yang dimilikinya sehingga permasalahan depresi pada *emerging adult* pengguna Instagram dapat dicegah.

Self-compassion didefinisikan sebagai sikap pemberian pemahaman dan berbuat baik pada diri sendiri serta tidak menghakimi ataupun mengkritik diri secara berlebihan saat dihadapkan dengan kegagalan, kesalahan, ataupun kekurangan yang dimiliki diri sendiri (Neff, 2003a). *Self-compassion* terdiri dari tiga pasang komponen yang saling berlawanan. Komponen positif terdiri dari *self-kindness* (pemberian pemahaman dan kepedulian terhadap diri sendiri), *common humanity* (menyadari penderitaan dan kegagalan yang dialami adalah hal umum yang dirasakan semua manusia), dan *mindfulness* (menyadari serta menerima pikiran dan perasaan yang dirasakan dengan seimbang). Adapun komponen negatif terdiri dari *self-judgment* (mengkritik dan menghakimi diri dengan kasar), *isolation* (merasa diri sendiri yang menderita), dan *overidentification* (melebih-lebihkan atau menekan pikiran dan perasaan yang dirasakan) (Neff, 2003b).

Ketika seseorang dihadapkan dengan permasalahan ataupun penderitaan dan mengadopsi sikap yang mengandung komponen positif, tingkat *self-compassion* yang dimiliki akan menjadi tinggi. Individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi akan mampu untuk memahami ketidakmampuan diri dan kegagalan yang dialami serta menganggapnya sebagai bagian dari pengalaman yang dialami oleh orang pada umumnya (Neff, 2003a). Sebaliknya, apabila individu mengadopsi sikap yang mengandung komponen negatif saat dihadapkan dengan permasalahan dan penderitaan, tingkat *self-compassion* yang dimiliki akan menjadi rendah (Neff & Dahm, 2015).

Sayangnya, sebagian besar individu lebih cenderung mengadopsi komponen negatif sebab pengalaman umum menunjukkan bahwa manusia cenderung keras terhadap diri sendiri dibandingkan terhadap orang lain (Neff, 2003a). Hal ini juga terlihat pada hasil studi awal yang telah dilakukan peneliti pada *emerging adult* pengguna Instagram. Sebagian besar subjek memiliki sikap yang cenderung untuk menyalahkan diri, melabeli diri sebagai manusia yang buruk, dan mengkritik diri saat dihadapkan dengan permasalahan dan kesulitan hidup. Selain itu, subjek juga cenderung untuk merasa malu, menyesal, menganggap dirinya ditakdirkan untuk gagal, dan merasa tidak layak untuk mendapatkan hal-hal baik saat mengalami kegagalan ataupun melihat perkembangan teman sebayanya. Namun, ada hal menarik pada subjek yang memiliki gejala depresi minimal. Subjek yang memiliki gejala depresi minimal cenderung mengadopsi sikap yang mengandung komponen positif, seperti menerima dan memaafkan kesalahan yang telah dilakukan serta menganggap setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan serta masalah hidupnya masing-masing. Oleh karena itu, peneliti berasumsi tingkat keparahan gejala depresi yang dirasakan dapat dipengaruhi oleh tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu.

Pada penelitian-penelitian sebelumnya, diketahui bahwa *self-compassion* dapat memprediksi aspek kesehatan mental. *Self-compassion* berkorelasi positif dengan keberfungsian psikologis (Neff *et al.*, 2007) dan berkorelasi negatif dengan kritik diri berlebihan, perenungan, supresi, perfeksionisme neurotik, takut gagal, *burn out*, kecemasan, dan depresi (Barnard & Curry, 2011; Leary *et al.*, 2007; Neff, 2003b; Neff & Germer, 2017) serta berasosiasi negatif dengan *ego depletion* dan ide bunuh diri (Aziz *et al.*, 2023; Rahman *et al.*, 2019). Penelitian-penelitian *cross-sectional* dan *longitudinal* sebelumnya pun telah menemukan asosiasi negatif antara *self-compassion* dengan depresi, baik pada subjek non klinis (MacBeth & Gumley, 2012; Pires *et al.*, 2018) ataupun pada pasien dengan depresi klinis (Krieger *et al.*, 2013). Adapun Fenzel & Richardson (2022) menemukan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor protektif dari depresi bagi *emerging adult*. Leary *et al.* (2007) menjelaskan lebih lanjut bahwa *self-compassion* mampu meredakan reaksi seseorang atas peristiwa yang tidak menyenangkan sehingga tidak larut dalam emosi yang dirasakan. Selain itu, Neff *et al.* (2004) menyatakan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan strategi adaptif yang berfokus pada emosi berupa penafsiran ulang dan penerimaan positif. Maka dari itu, *self-compassion* diprediksi dapat menjadi faktor protektif dari depresi pada *emerging adult* pengguna Instagram.

Namun, penelitian sebelumnya mengenai *self-compassion* yang dapat menjadi faktor protektif dari depresi tidak sejalan dengan beberapa penelitian lain, seperti pada penelitian yang

dilakukan oleh Ford et al. (2017) yang menguji pengaruh *self-compassion* terhadap depresi dengan harapan mendapatkan hasil *self-compassion* mampu menjadi faktor pelindung dari depresi dengan menjaga perasaan positif yang dirasakan, tetapi hasilnya menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan dari *self-compassion* terhadap depresi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lopez et al. (2018) menunjukkan hasil tidak ditemukan hubungan yang kuat antara komponen positif *self-compassion* dengan depresi. Penelitian tersebut menunjukkan hubungan komponen negatif dengan depresi lebih kuat dibandingkan komponen positif dengan depresi. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa *self-compassion* yang tinggi saja tidak cukup untuk menjadi faktor protektif individu dari depresi sehingga perlu variabel lain yang dapat memperkuat pengaruh *self-compassion* terhadap depresi.

Di sisi lain, terdapat faktor protektif lainnya yang mungkin dapat mencegah depresi, yakni faktor protektif yang berasal dari eksternal individu seperti *family functioning*. Dari studi awal yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa subjek yang merasakan gejala depresi pada kategori berat memiliki kehidupan keluarga yang kurang baik seperti kurang komunikasi, tidak harmonis, pilih kasih, kesulitan dalam memecahkan permasalahan keluarga, dan lain sebagainya. Berbeda dengan subjek yang merasakan gejala depresi yang lebih rendah dari kategori depresi berat, subjek umumnya memiliki kehidupan keluarga yang baik, harmonis, saling peduli, dan lain sebagainya yang peneliti asumsikan hal tersebut berkaitan dengan *family functioning*. Epstein et al. (1978) mendefinisikan *family functioning* sebagai kemampuan suatu keluarga untuk menjalankan tugas-tugasnya dengan tetap mengupayakan kesejahteraan dan perkembangan fisik, psikologis, dan sosial dari setiap anggotanya. Adapun Ruby (2023) mendefinisikan *family functioning* sebagai sebuah proses yang dilakukan oleh seluruh anggota keluarga dengan cara bekerja sama, berkomunikasi, dan menolong satu sama lain yang mana semua hal ini akan berpengaruh pada kesehatan fisik dan emosional sehingga setiap anggota keluarga dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *family functioning* dapat meningkatkan kesehatan mental individu (LeCloux et al., 2017) dan melindungi individu dari resiko mengalami depresi (Guerrero-Muñoz et al., 2021; Pössel et al., 2018). Penelitian yang dilakukan Azizah (2022) lebih spesifik menunjukkan bahwa *family functioning* mampu menjadi faktor protektif bagi *emerging adult* dari depresi. Hubungan dengan keluarga merupakan faktor utama bagi kesehatan mental *emerging adult* melebihi hubungan dengan teman sebaya maupun hubungan sosial lainnya (Lambert et al., 2010). *Emerging adult* yang dapat merasakan dirinya didukung oleh keluarga lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami gejala depresi (Finan et al., 2018; Germani et al., 2020).

Selain itu, *family functioning* juga memiliki kaitan dengan *self-compassion*, yakni *family functioning* mampu menyediakan dukungan bagi anggota keluarga lainnya dan hal tersebut dapat membantu individu untuk menyadari bahwa dirinya tidak sendirian dalam mengalami permasalahan atau penderitaan yang dialami yang mana hal tersebut merupakan komponen positif dari *self-compassion* (Fajriyah, 2020). *Family functioning* juga mampu membantu individu untuk mengadopsi pemecahan masalah yang baik yang dimiliki keluarga saat dihadapkan dengan situasi yang sulit dibandingkan menyerah dan mengkritik diri dengan kasar (Chenari & Badri, 2023).

Berdasarkan studi awal dan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai *family functioning* dan kaitannya terhadap depresi serta *self-compassion* yang telah dipaparkan di atas, peneliti berasumsi bahwa *family functioning* yang buruk yang dimiliki *emerging adult* pengguna Instagram dapat melemahkan pengaruh *self-compassion* terhadap depresi dan diperlukan *family functioning* yang baik untuk memperkuat pengaruh *self-compassion* terhadap depresi pada *emerging adult* pengguna Instagram sebab *family functioning* diprediksi dapat meningkatkan *self-compassion* sekaligus menurunkan gejala depresi.. Dengan kata lain, peneliti berasumsi bahwa *family functioning* mampu memoderasi pengaruh *self-compassion* terhadap depresi

Sejauh ini penelitian yang membahas *self-compassion*, *family functioning*, dan depresi secara bersamaan pada *emerging adult* belum banyak dikaji. Terlebih penelitian yang menguji *family functioning* sebagai variabel moderator dalam pengaruh *self-compassion* terhadap depresi pada *emerging adult* pengguna Instagram belum pernah ada yang mengkaji. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai *self-compassion*, *family functioning*, dan depresi dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Depresi dengan *Family Functioning* sebagai Variabel Moderator pada *Emerging Adult* Pengguna Instagram”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah yang dapat ditarik adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap depresi pada *emerging adult* pengguna Instagram?
2. Apakah *family functioning* dapat memoderasi pengaruh antara *self-compassion* terhadap depresi pada *emerging adult* pengguna Instagram?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap depresi pada *emerging adult* pengguna Instagram.
2. Untuk mengetahui peran *family functioning* dalam memoderasi pengaruh antara *self-compassion* terhadap depresi pada *emerging adult* pengguna Instagram.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian dari tujuan penelitian diatas, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut.

Kegunaan teoritis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang psikologi khususnya psikologi klinis mengenai depresi serta dapat dijadikan sebagai tambahan referensi mengenai hubungan *self-compassion*, *family functioning*, dan depresi pada *emerging adult* pengguna Instagram.

Kegunaan praktis. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai depresi serta pentingnya memiliki *family functioning* dan *self-compassion* yang baik agar dapat mencegah dan atau mengurangi risiko depresi pada *emerging adult* pengguna Instagram.

