

ABSTRAK

Peran *Self-Compassion* terhadap Ruminasi Media Sosial pada Dewasa Muda Awal serta Tinjauannya dalam Islam

Penggunaan media sosial yang intens pada dewasa muda awal berisiko menimbulkan pola pikir negatif yang berulang saat menggunakan media sosial, yang disebut sebagai ruminasi media sosial. Jika berlanjut, ruminasi media sosial dapat memperburuk kesejahteraan individu. Oleh karena itu, penting untuk menelaah mengenai faktor pelindung yang berpotensi dapat menekan kecenderungan ruminasi media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self-compassion*, yakni kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kasih sayang dan pengertian saat menghadapi kesulitan, dalam memprediksi ruminasi media sosial pada dewasa muda awal di Indonesia. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan metode survei daring, melibatkan 345 responden berusia 18–29 tahun. Instrumen yang digunakan yaitu *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Social Media Rumination Scale* (SMRS). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh signifikan dan negatif terhadap ruminasi media sosial ($b = -4.810, p < .001$), dengan kontribusi sebesar 9.4%. Dengan kata lain, tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi memprediksi kecenderungan ruminasi media sosial yang lebih rendah. Dalam perspektif Islam, nilai-nilai seperti rahmah (kasih sayang), syukur (rasa syukur), istighfar (memohon ampunan), husnudzon (berprasangka baik), dan tawakal (berserah diri kepada Allah) sejalan dengan konsep *self-compassion*, dan berperan dalam membantu individu menerima diri serta mengelola tekanan hidup dengan lebih sehat, termasuk pada era penggunaan media sosial seperti saat ini. Temuan ini menguatkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi strategi perlindungan psikologis dalam menghadapi tantangan era digital, khususnya bagi dewasa muda pengguna media sosial di Indonesia.

Kata kunci: *self-compassion*, ruminasi media sosial, dewasa muda awal, media sosial, kesehatan mental.