

Peran *Self-Compassion* terhadap Depresi pada Mahasiswa dengan Resiliensi sebagai Mediator

(The Role of *Self-Compassion* on Depression with Resilience as a Mediator)

NI MADE RAI KISTYANTI¹, ANDRI SETIA DHARMA²
^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila, Kota Jakarta Selatan,
Jakarta, Indonesia

Email: kisty@univpancasila.ac.id

Diterima 9 November 2023, Disetujui 30 April 2024

Abstrak: Kesulitan yang sering dialami mahasiswa karena meningkatnya tanggung jawab dan tuntutan di berbagai aspek kehidupan membuat mereka rentan terhadap gejala depresi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran *self-compassion* terhadap gejala depresi pada mahasiswa yang dimediasi oleh resiliensi. Partisipan penelitian ini adalah 200 mahasiswa (164 perempuan) satu universitas di Jakarta. Analisis mediasi menggunakan modul *MedMod* dengan metode estimasi *bootstrap* yang mengambil 1000 sampel ulang untuk mengestimasi efek mediasi dan menetapkan interval kepercayaan 95%. Melalui pengujian tersebut didapatkan bahwa resiliensi terbukti memediasi secara parsial peran *self-compassion* terhadap depresi. Mahasiswa dengan *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki kecenderungan untuk tidak menyalahkan dirinya ketika mengalami kegagalan, melihat situasi sulit sebagai sesuatu yang dapat dialami siapa saja, serta mampu untuk melihat situasi secara seimbang tanpa generalisasi secara berlebihan. Karakteristik *self-compassion* memperkuat resiliensi yang juga memberikan dampak pada penurunan gejala depresi yang dialami ketika seseorang ada pada kondisi terpuruk.

Kata Kunci: depresi; mahasiswa; resiliensi; *self-compassion*

Abstract: The increasing responsibilities and demands faced by university students often make them vulnerable to depressive symptoms. A study was conducted to explore how *self-compassion* affects depressive symptoms among students, with resilience playing a mediating role. The study involved 200 university students (164 females) from a university in Jakarta. Mediation analysis was performed using the *MedMod* module with *bootstrap* estimation method, using 1000 resamples to estimate mediation effects and establish 95% confidence intervals. The results indicated that resilience partially mediated the relationship between *self-compassion* and depression. Students with higher *self-compassion* tend to be less self-critical when facing failure, perceive difficult situations as something that can happen to anyone, and maintain a balanced perspective without overgeneralizing. These characteristics of *self-compassion* enhance resilience, which in turn contributes to reducing depressive symptoms during challenging times.

Keywords: college students; depression; resilience; *self-compassion*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang berada dalam kehidupan perkuliahan menghadapi banyak tantangan baru dalam kehidupannya sehari-hari. Terdapat cukup banyak area yang dapat memberikan kesulitan bagi mahasiswa, baik itu dalam bidang akademik, keluarga, sosial, hingga area lainnya dalam hidup mahasiswa. Arnett (2004) menyatakan bahwa dalam fase ini, mahasiswa berada pada *stage* penuh eksplorasi, ketidakstabilan, hingga dihadapkan pada berbagai kemungkinan. Kondisi ini membuat mahasiswa menjadi salah satu kelompok dengan risiko kesehatan mental yang buruk (Liu dkk., 2022).

Prevalensi dari individu dengan depresi memiliki umur di antara 18 hingga 25 tahun pun dilaporkan semakin meningkat setiap tahunnya (Motjabai dkk., 2016). Alsubaie dan Wadman (2019) menjelaskan bahwa 33% di antara mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitiannya memiliki depresi pada tingkat ringan hingga berat. Hal ini sejalan dengan temuan Dharma (2019) bahwa satu di antara empat hingga lima mahasiswa yang mengunjungi klinik di universitas dilaporkan mengalami depresi dan dua hingga tiga persen diantaranya memiliki pikiran untuk bunuh diri. *American Psychiatric Association* (2010) mendefinisikan depresi sebagai permasalahan pada perasaan ketika individu merasa sedih, hampa, tidak mampu, atau kehilangan ketertarikan pada berbagai aktivitas dalam waktu dua minggu atau lebih.

Depresi pada mahasiswa memberi dampak yang buruk, salah satunya pada area performa akademik di universitas (Karthikas-on

& Setyawati, 2017). Berbagai penelitian telah menemukan beberapa faktor yang dapat mengakibatkan depresi, seperti genetik, usia, struktur kimia dalam tubuh, jenis kelamin, hingga faktor psikologis lainnya (Henry dkk., 2020; Santrock, 2003), termasuk di antaranya adalah *self-compassion* (Krieger dkk., 2016) dan resiliensi (Carvalho dkk., 2016).

Self-compassion dapat didefinisikan sebagai mengasihi diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, penderitaan atau ketidaksempurnaan dalam hidupnya (Neff, 2003). Krieger dkk. (2016) memaparkan bahwa tingkat *self-compassion* yang rendah akan memposisikan individu pada risiko depresi yang lebih tinggi. Adapun hal ini dikarenakan individu dengan *self-compassion* yang rendah akan lebih banyak mengkritisi dan menyalahkan dirinya sendiri ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Pada akhirnya, situasi tersebut menyebabkan individu memiliki persepsi yang negatif mengenai dirinya, lingkungan, hingga masa depan sehingga dirinya lebih mudah untuk mengalami depresi (Santrock, 2003).

Sejalan dengan temuan-temuan tadi, Ausie dan Poerwandari (2021) juga menemukan bahwa *self-compassion* memiliki fungsi dalam menurunkan simtom depresi pada mahasiswa. Lopez, dkk. (2018) juga menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan signifikan negatif dengan simtom depresif pada individu dewasa di Belanda. Selanjutnya, Joeng dkk. (2017) juga menemukan hasil yang sama, bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan simtom depresi.

Pada sisi lainnya, ditemukan pula bahwa penelitian yang ditujukan untuk mengetahui

kekuatan hubungan antara *self-compassion* dan depresi masih memiliki hasil yang beragam. Dalam penelitian meta analisis yang dilakukan oleh MacBeth dan Gumley (2012), dinyatakan bahwa hubungan antara *self-compassion* terhadap depresi berada dalam kategori sedang, namun di antara penelitian-penelitian tersebut, masih terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan hubungan yang lemah antara kedua variabel, seperti dalam penelitian Gilbert, dkk. (2011), Ying (2009), Raes (2011), dan Kuyken, dkk. (2010). Hal ini memberikan gambaran bahwa terdapat peluang adanya variabel lain yang memediasi variabel *self-compassion* terhadap depresi.

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, dalam menghadapi berbagai situasi yang menantang dalam kehidupan perkuliahan, dibutuhkan suatu kualitas dalam diri mahasiswa untuk tetap bangkit dan tidak menyerah bahkan dalam situasi yang tidak menguntungkan sekalipun, yang dalam disebut sebagai resiliensi. Resiliensi dideskripsikan sebagai kemampuan untuk kembali bangkit ketika mengalami kesulitan, mengatasi tantangan, hingga kembali ke dalam kondisi yang stabil. Berbagai penelitian menyatakan bahwa resiliensi memiliki dampak yang positif untuk mengurangi risiko depresi. Salah satu penelitian yang menemukan hal tersebut dilakukan oleh Carvalho, dkk. (2016) yang menemukan bahwa partisipan dengan kecemasan atau depresi memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah.

Adapun *self-compassion* juga terbukti memiliki peran yang signifikan terhadap resiliensi seseorang. Salah satu penelitian yang membuktikan hal ini dilakukan oleh Priatni

(2017) yang menyatakan pada mahasiswa kedokteran, *self-compassion* memiliki peran besar terhadap resiliensi. Selain itu, Yustika dan Widayarsi (2021) juga melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi akademik pada era pandemi. Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat korelasi yang positif antara *self-compassion* dan resiliensi akademik. Bluth, dkk. (2018) juga membuktikan hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi. Individu memiliki *compassion* terhadap dirinya diketahui memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk bertahan pada situasi yang sulit, yang dikenal dengan istilah resilien.

Berbagai penelitian yang mengeksplorasi hubungan variabel *self-compassion* terhadap depresi atau resiliensi terhadap depresi sudah cukup banyak dilakukan, meski demikian penelitian yang bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap depresi dengan resiliensi sebagai mediator belum banyak dilakukan. Adapun penelitian yang pernah dilakukan adalah untuk mengetahui peran dari *self-compassion* terhadap depresi pada remaja dengan regulasi emosi sebagai mediator (Meilasari & Utami, 2021). Melalui penelitian tersebut, ditemukan bahwa regulasi emosi – *cognitive reappraisal* berperan sebagai mediator parsial dalam peran *self-compassion* terhadap simtom depresi. Remaja yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi akan memperlakukan diri mereka secara positif dengan menyadari dan menerima emosi negatif yang selanjutnya akan menyebabkan berkurangnya emosi negative pada individu. Hal ini kemudian meningkatkan

kemampuan *cognitive reappraisal*, yang pada akhirnya mengurangi simtom depresi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berfokus pada resiliensi sebagai variabel mediator *self-compassion* terhadap depresi masih relevan untuk dilakukan.

METODE

Responden Penelitian. Partisipan penelitian ini melibatkan 200 mahasiswa pada salah satu Universitas di Jakarta, dengan partisipan Perempuan sebanyak sebanyak 164 orang. Usia partisipan yang terlibat berada pada rentang 17-28 tahun dengan *mean* sebesar 20.4 dan *standard deviation* sebesar 1.65. Gambaran deskriptif partisipan lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran deskriptif partisipan

Data Partisipan	Frekuensi	Persentase (%)
Fakultas		
<i>Ekonomi dan Bisnis</i>	34	17
<i>Farmasi</i>	18	9
Hukum	18	9
Komunikasi	17	8.5
Pariwisata	3	1.5
Psikologi	104	52
Teknik	6	3
Angkatan		
2016/2017	1	0.5
2017/2018	2	1
2018/2019	6	3
2019/2020	39	19.5
2020/2021	80	40
2021/2022	29	14.5
2022/2023	43	21.5
Domisili		
Jakarta	64	32
Bogor	51	25.5
Depok	36	18
Tangerang	11	5.5

Bekasi	22	11
Luar Jabodetabek	16	8
Status Merantau		
Merantau	43	21.5
Tidak Merantau	157	78.5

Desain Penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan mengimplementasikan desain penelitian non-eksperimen. Penelitian ini mencoba mengeksplorasi apakah resiliensi merupakan mediator dalam peran *self-compassion* terhadap depresi.

Instrumen Penelitian. Penelitian ini menggunakan tiga instrumen pengukuran. Variabel *self-compassion* diukur menggunakan alat ukur Skala Welas Asih (*the self-compassion scale*). Skala ini dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia Sugianto, dkk. (2020) dengan hasil reliabilitas dan validitas yang baik. Alat ukur ini terdiri dari 27 item yang mengukur 6 dimensi yaitu mengasihani diri (5 item), menghakimi diri (5 item), kemanusiaan universal (4 item), isolasi (4 item), kewawasan (4 item), dan overidentifikasi (4 item). Pengukuran menggunakan skala likert dengan 5 pilihan respon dengan rentang dari hampir tidak pernah sampai dengan hampir selalu. Terdapat 1 item yang digugurkan pada dimensi menghakimi diri karena memiliki nilai *item-rest correlation* di bawah 0.3. Hasil pengujian *cronbach's alpha* pada alat ukur ini untuk seluruh dimensi dapat diterima ($\alpha = 0.628 - 0.76$).

Variabel depresi diukur menggunakan alat ukur *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9) yang dikembangkan oleh Kronke dkk. (2001). Alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan menunjukkan hasil yang cukup

baik (Dian dkk., 2022). Alat ukur ini terdiri dari 9 item yang mengukur gejala depresi yang dialami selama 2 minggu terakhir. Pengukuran menggunakan skala likert dengan 4 pilihan dengan rentang dari tidak pernah s.d hampir setiap hari. Seluruh item memiliki nilai *item-rest correlation* di atas 0.3 sehingga tidak ada item yang digugurkan. Hasil pengujian *cronbach's alpha* pada alat tergolong baik ($\alpha = 0.841$).

Variabel resiliensi diukur menggunakan *Brief Resilience Scale* yang dikembangkan oleh Smith, dkk. (2008). Alat ukur ini terdiri dari 6 item yang direspon dengan 5 pilihan respon skala likert dengan rentang sangat tidak setuju s.d sangat setuju. Seluruh item memiliki nilai *item-rest correlation* di atas 0.3 sehingga tidak ada item yang digugurkan. Hasil pengujian *cronbach's alpha* pada alat ukur tergolong cukup baik ($\alpha = 0.736$).

Prosedur Penelitian. Data pada penelitian dikumpulkan dengan memberikan kuesioner yang disebarakan secara daring kepada mahasiswa dalam bentuk Google Form dengan bantuan media sosial seperti Instagram dan Whatsapp. Penjelasan mengenai penelitian, pernyataan kesediaan, beserta kriteria partisipan telah dicantumkan dalam Google Form. Penyebaran kuesioner pada bulan Juli 2022 – Juni 2023.

Analisis Data

Data yang didapatkan diolah menggunakan *Software Jamovi* versi 2.4 (*the Jamovi Project*, 2023). Pengujian dilakukan menggunakan *module MedMod* yang dapat digunakan untuk melakukan

analisis moderator dan mediator. Pengujian dilakukan dengan metode estimasi *bootstrap* 1000 *sample* dengan melihat *95% confidence interval*. *Bootstrapping* merupakan sebuah metode statistik yang digunakan untuk menghitung estimasi dari distribusi *sampling* suatu statistik dengan melakukan pengambilan sampel berulang dari data yang tersedia. Metode estimasi *bootstrap* menunjukkan superioritas dalam analisis mediasi dengan lebih sedikit asumsi yang dibutuhkan (Pan, dkk., 2018).

HASIL

Melalui hasil analisis, didapatkan gambaran deskriptif ketiga variabel dalam penelitian, yaitu *self-compassion*, resiliensi, dan depresi yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Gambaran deskriptif variabel penelitian

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min	Max
<i>Self-compassion</i>	80.4	12.3	39	110
Resiliensi	18.2	4.34	8	29
Depresi	13.9	5.95	0	27

Berdasarkan hasil pengujian jalur, dapat diketahui bahwa seluruh jalur menunjukkan hubungan yang signifikan. Tabel 3 menampilkan hasil dari analisis jalur dalam penelitian ini yang bertujuan untuk memahami hubungan antara *self-compassion*, resiliensi, dan depresi.

Tabel 3. Pengujian jalur

		<i>Estimate</i>	<i>SE</i>	<i>95% Confidence Interval</i>		<i>Z</i>	<i>p</i>
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>		
<i>Self-compassion</i>	→ Resiliensi	0.147	0.0242	0.0994	0.1935	6.09	<.001
Resiliensi	→ Depresi	-0.228	0.0860	-0.3997	-0.0681	-2.65	0.008
<i>Self-compassion</i>	→ Depresi	-0.212	0.0318	-0.2731	-0.1485	-6.66	<.001

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang positif dan signifikan terhadap resiliensi (*Estimate*=0.147, *SE*=0.0242, *Z*=6.09, *p*<0.001, 95% CI [0.0994, 0.1935]). Ditemukan juga bahwa resiliensi memiliki efek yang negatif dan signifikan terhadap depresi (*Estimate*=-0.228, *SE*=0.0860, *Z*=-2.65, *p*=0.008, 95% CI [-0.3997, -0.0681]). Selain itu, didapatkan bukti bahwa terdapat peram

negatif yang signifikan dari *self-compassion* terhadap depresi (*Estimate*=-0.212, *SE*=0.0318, *Z*=-6.66, *p*<0.001, 95% CI [-0.2731, -0.1485]).

Lebih lanjut, untuk mengetahui peran resiliensi sebagai mediator dalam peran *self-compassion* terhadap depresi perlu dilihat nilai *indirect effect*, *direct effect*, dan *total effect* yang secara lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Pengujian mediasi

	<i>Estimate</i>	<i>SE</i>	<i>95% Confidence Interval</i>		<i>Z</i>	<i>p</i>	% Mediation
			<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Indirect</i>	-0.0335	0.0136	-0.0616	-0.0101	-2.46	0.014	13.7
<i>Direct</i>	-0.2118	0.0318	-0.2731	-0.1485	-6.66	<.001	86.3
<i>Total</i>	-0.2453	0.0296	-0.3045	-0.1847	-8.30	<.001	100.0

Hasil analisis menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai mediator pada peran *self-compassion* terhadap depresi secara signifikan (*Estimate*=-0.0335, *SE*=0.0136, *Z*=-2.46, *p*=0.014, 95% CI [-0.0616, -0.0101]). Persentase mediasi sebesar 13.7% menunjukkan kontribusi relatif resiliensi dalam menjelaskan hubungan ini. Hal Ini mengindikasikan bahwa sebagian dari efek *self-compassion* terhadap depresi terjadi melalui resiliensi.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan langsung yang

signifikan terhadap depresi (*Estimate*=-0.2118, *SE*=0.0318, *Z*=-6.66, *p*<0.001, 95% CI [-0.2731, -0.1485]). Persentase hubungan langsung ini sebesar 86.3% yang menggambarkan bahwa *self-compassion* secara *direct effect* terhadap tingkat depresi.

Peran total *self-compassion* pada depresi, yang mencakup peran langsung dan melalui mediasi resiliensi juga menunjukkan hasil yang signifikan (*Estimate*=-0.2453, *SE*=0.0296, *Z*=-8.30, *p*<0.001, 95% CI [-0.3045, -0.1847]). Hasil Ini menjelaskan peran gabungan *self-compassion*

pada depresi dengan keterlibatan resiliensi (termasuk efek langsung dan efek melalui mediasi resiliensi).

Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan, mediasi dalam peran *self-compassion* terhadap depresi dengan resiliensi sebagai mediator bersifat *partial mediation*. Hal ini berarti bahwa resiliensi berfungsi sebagai mediator sebagian dalam menjelaskan peran *self-compassion* terhadap depresi, tetapi tidak sepenuhnya menjelaskan hubungan ini. Meskipun ada peran mediasi yang signifikan dari resiliensi dalam peran *self-compassion* terhadap depresi (sekitar 13.7% dari efek total), masih ada efek langsung yang kuat dari *self-compassion* terhadap depresi (sekitar 86.3% dari efek total). Oleh karena itu, meskipun resiliensi berperan sebagai mediator dalam penelitian ini, *direct effect self-compassion* terhadap depresi lebih besar dibandingkan *indirect effect* dengan melalui resiliensi.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan terhadap depresi pada mahasiswa yang dimediasi oleh resiliensi. Melalui hasil, diketahui resiliensi berperan sebagai mediator parsial, yang berarti bahwa meskipun peran resiliensi sebagai mediator adalah signifikan, namun perannya tidak sepenuhnya menjelaskan peran *self-compassion* terhadap depresi pada mahasiswa. Meskipun ada peran mediasi yang signifikan dari resiliensi dalam peran *self-compassion* terhadap depresi, efek langsung *self-compassion* terhadap depresi jauh lebih besar dibandingkan efek tidak langsung yang melalui resiliensi.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap depresi dengan resiliensi sebagai variabel mediator pada mahasiswa. Sebagaimana diketahui, mahasiswa berada dalam situasi saat banyak tantangan baru dalam kehidupannya sehari-hari. Terdapat berbagai area yang membutuhkan energi yang besar serta kemampuan menyesuaikan diri yang baik. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Arnett (2004) bahwa mahasiswa berada dalam *stage* yang penuh eksplorasi, ketidakstabilan, dan menemukan banyak kemungkinan serta pilihan.

Liu, dkk. (2022) mengutarakan bahwa mahasiswa menjadi salah satu kelompok dengan risiko kesehatan mental yang buruk. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dharma (2019). Dalam penelitiannya, Dharma (2019) menemukan satu diantara empat hingga lima mahasiswa yang mengunjungi klinik di universitas dilaporkan mengalami depresi dan dua hingga tiga persen diantaranya memiliki pikiran untuk bunuh diri.

Melalui penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa resiliensi memediasi sebagian peran *self-compassion* terhadap simtom depresi pada mahasiswa. Hasil tersebut membuktikan mahasiswa dengan *self-compassion* yang lebih tinggi akan memiliki kemampuan yang lebih baik untuk kembali bangkit ketika sedang terpuruk, juga memiliki kualitas personal yang memungkinkan individu untuk bertahan atau bahkan berkembang ketika sedang menghadapi kesulitan dalam hidup, atau yang oleh Connor dan Davidson (2003) disebut sebagai resiliensi yang

pada akhirnya dapat menurunkan simtom depresi pada mahasiswa.

Resiliensi memiliki peran dalam memediasi sebagian dari peran *self-compassion* terhadap depresi pada mahasiswa. Meskipun belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti resiliensi sebagai mediator antara kedua variabel tersebut, namun penelitian pada dasarnya membuktikan bahwa *self-compassion* akan memberikan dampak pada kemampuan seseorang untuk bangkit ketika sedang mengalami kegagalan, kesedihan, atau kondisi terpuruk sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Priatni (2017). Pada akhirnya, kemampuan individu untuk kembali bangkit dalam kondisi yang buruk, atau yang biasa disebut sebagai resiliensi, dapat menjaga individu sehingga tidak berada dalam kondisi terpuruk, mengalami ketidakstabilan emosi, hingga kehilangan keberfungsian dalam beraktivitas sehari-hari, yang merupakan simtom dari depresi.

Sebagaimana yang telah disampaikan pada bagian hasil, diketahui bahwa resiliensi terbukti signifikan sebagai mediator yang bersifat parsial dalam menjelaskan peran *self-compassion* terhadap depresi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat pengaruh mediasi yang signifikan, namun pada dasarnya efek langsung dari *self-compassion* terhadap depresi jauh lebih besar. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi secara langsung akan memberikannya kemampuan untuk tetap mengasihi dirinya sendiri, tidak menyalahkan dirinya sendiri, dan tidak berlebihan dalam menggeneralisasikan kegagalan yang dirinya miliki ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan, sebagaimana yang dijelaskan oleh Neff (2003).

Blanco, dkk. (2021) menemukan bahwa salah satu simtom depresi yang paling banyak ditemukan adalah merasa rendah diri, sedih, dan tidak berharga sebagai individu. Vasquez dan Blanco (2006) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa juga menemukan simtom depresi yang paling umum untuk ditemukan adalah keputusan atau ketidakmampuan untuk melihat harapan dalam hidup. Gejala-gejala ini sangat rentan dialami oleh seseorang yang mengalami kegagalan atau mengalami situasi menyedihkan yang tidak terduga dalam hidup. Oleh karena itu, secara langsung, peran dari *self-compassion* akan sangat penting untuk menjaga individu untuk tetap mengasihi dan tidak menyalahkan secara terus menerus dirinya ketika terdapat kesulitan dalam hidup.

Self-compassion memiliki peran penting dalam menurunkan simtom depresi pada individu, sejalan dengan penelitian dengan variabel serupa sebelumnya (Ausie & Poerwandari, 2021; Lopez et al., 2018; Joeng et al., 2017). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi pun akan menganggap kesulitan sebagai situasi yang dapat dialami oleh siapa saja, dan mampu untuk melihat situasi dengan seimbang, tanpa melakukan generalisasi yang berlebihan atas situasi kurang menguntungkan yang sedang dialaminya. Berkebalikan dengan individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah yang akan lebih banyak mengkritisi dan menyalahkan dirinya sendiri ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Pada akhirnya, situasi tersebut menyebabkan individu memiliki persepsi yang negatif mengenai dirinya, lingkungan, hingga masa depan sehingga dirinya lebih mudah untuk mengalami depresi.

Self-compassion akan memberikan *awareness* serta penerimaan terhadap emosi negatif dan kemampuan dalam berfikir secara lebih positif yang dapat meminimalisir simtom depresi. Oleh karena itu, ketika individu memiliki *self-compassion* yang rendah, hal tersebut akan menyebabkan individu banyak menyalahkan diri sendiri, merasa situasi buruk hanya terjadi pada dirinya, hingga melihat suatu kesulitan secara berlebihan yang dapat menjadi pemicu akan simtom depresi yang lebih berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484- 496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- American Psychiatric Association. (2010). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed., Text Revision)*.
- Ausie, R. K., & Poerwandari, K. (2021). The role of loneliness and self-compassion as predictors of depressive symptoms in college students. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 178- 186. <https://doi.org/10.14710/jp.20.2.178-186>.
- Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties.
- Blanco, V.; Salmerón, M.; Otero, P.; Vázquez, F.L.(2021). Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress and Prevalence of Major Depression and Its Predictors in Female University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*.
- Bluth, Karen & Mullarkey, Michael & Lathren, Christine. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*. 27. 10.1007/s10826-018-1125-1.
- Carvalho, & Bertolli. (2016). Anxiety, depression, resilience and self-esteem in individuals with cardiovascular diseases. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 24(2836).
- Connor KM, Davidson JRT. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) *Depression and Anxiety*. 2003;18:76–82
- Dian, C. N., Effendy, E., & Amin, M. M. (2022). The Validation of Indonesian Version of Patient Health Questionnaire-9. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(T7), 193–198. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9293>
- Dharma, A. S. (2019). Gambaran Depresi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2).
- Henry, L. M., Steele, E. H., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M., Dunbar, J., Reising, M., & Compas, B. E. (2020). Stress exposure and maternal depression as risk factors for

- symptoms of anxiety and depression in adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(4), 572–584. <https://doi.org/10.1007/s10578-019-00940-2>
- Karthikason, G., Setyawati, L. (2017). Prevalensi Depresi pada Mahasiswa Semester 7 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2014. *Intisari Sains Medis* 8(2): 155-159. doi: 10.1556/ism.v8i2.133
- FLiu XQ, Guo YX, Zhang WJ, Gao WJ. Influencing factors, prediction and prevention of depression in college students: A literature review. *World J Psychiatry*. 2022 Jul 19;12(7):860-873. doi: 10.5498/wjp.v12.i7.860.
- López A, Sanderman R, Schroevers MJ. A Close Examination of the Relationship Between Self-Compassion and Depressive Symptoms. (2018). *Mindfulness (N Y)*. 9(5):1470- 1478. doi:10.1007/s12671-018-0891-6. Epub 2018 Jan 29. PMID: 30294388; PMCID: PMC6153895.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., et al. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1105–1112.
- MacBeth A, Gumley A. (2012) Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clin Psychol Rev*. Aug; 32(6):545-52.doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003. Epub 2012 Jun 23. PMID: 22796446.
- Meilasari, A., Utami, M.S. (2022). The Role of Self-Compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, 49(2). 144-162
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Pan, H., Liu, S., Miao, D., & Yuan, Y. (2018). Sample size determination for mediation analysis of longitudinal data. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0473-2>
- Priatni, Mutia & Listiyandini, Ratih Arruum. (2017). The Influence of Self Compassion toward Resilience among Medical Students.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33–36.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan remaja [adolescent development]* (S. Adelar & S. Saragih, Eds.). Erlangga.
- Smith, Bruce & Dalen, Jeanne & Wiggins, Kathryn & Tooley, Erin & Christopher, Paulette & Bernard, Jennifer. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International*

journal of behavioral medicine. 15. 194-200. 10.1080/10705500802222972.

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Advance online publication. doi: 10.24854/jpu02020-337.

The jamovi project (2023). jamovi. (Version 2.4) [ComputerSoftware].<https://www.jamovi.org>.

Ying, Y. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45, 309–323.