

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP  
KECENDERUNGAN DEPRESI PADA  
MAHASISWA DI KOTA SURABAYA**

**SKRIPSI**



**OLEH:**  
**Alfredo Jonathan**  
**NRP 7103018010**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2021**

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP  
KECENDERUNGAN DEPRESI PADA  
MAHASISWA DI KOTA SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi



**OLEH:**

**Alfredo Jonathan**  
**NRP 7103018010**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2021**

## SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Alfredo Jonathan

NRP : 7103018010

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

### **PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA DI KOTA SURABAYA**

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 22 November 2021

Yang r



Alfredo Jonathan

## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Alfredo Jonathan  
NRP : 7103018010

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

### **PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA DI KOTA SURABAYA**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya

Surabaya  
Yang :



Alfredo Jonathan

**HALAMAN PERSETUJUAN**

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP  
KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA DI  
KOTA SURABAYA**

Oleh:

Alfredo Jonathan  
NRP 7103018010

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Surabaya, 22 November 2021

Pembimbing : Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog (  )  
NIDN : 0712047302  
Email : agnes-maria@ukwms.ac.id

Pembimbing : Josephine Maria J.R., Ph.D., Psikolog (  )  
NIDN : 0712047302  
Email : ratna.josephine@gmail.com

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Pada tanggal 22 November 2021

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi,  
Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Jaka Santosa S., M.Psi, Psikolog

2. Sekretaris : Detricia Tedjawidjaja, M.Psi, Psikolog

3. Anggota : Dicky Susilo, M.Psi, Psikolog Psikolog

4. Anggota : Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog  
NIDN : 0712047302

5. Anggota : Josephine Maria J.R., Ph.D., Psikolog

6. NIDN : 0712047302

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Penelitian ini dipersembahkan untuk:**

**Tuhan Yesus Kristus**

Seluruh anggota keluarga saya, anggota ANJAY MABAR, anggota BPM Fakultas Psikologi yang telah mendukung saya sampai sejauh ini sehingga saya bisa menyelesaikan penelitian ini

Serta untuk diri saya sendiri.

## HALAMAN MOTTO

“Don't aim at success. The more you aim at it and make it a target, the more you are going to miss it. For success, like happiness, cannot be pursued; it must ensue, and it only does so as the unintended side effect of one's personal dedication to a cause greater than oneself or as the by-product of one's surrender to a person other than oneself. Happiness must happen, and the same holds for success: you have to let it happen by not caring about it. I want you to listen to what your conscience commands you to do and go on to carry it out to the best of your knowledge. Then you will live to see that in the long-run—in the long-run, I say!—success will follow you precisely because you had forgotten to think about it” –**Viktor E. Frankl.**



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan penyertaan-Nya, sehingga penelitian yang berjudul “Pengaruh *self-compassion* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa di kota Surabaya” dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari bahwa kelancaran penelitian ini tidak dapat dilepaskan dari dukungan, doa, dan keterlibatan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, atas berkat dan penyertaannya selama peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed.,M.Psych., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi UKWMS dan dosen pembimbing yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti sehingga penelitian ini dapat dilakukan. Terimakasih juga telah memberikan tempat untuk belajar dan mengembangkan diri di Fakultas Psikologi UKWMS. Terima kasih telah memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti dari awal hingga akhir penelitian. Terima kasih atas kritik, saran, masukan, serta segala bantuan yang telah diberikan kepada saya
3. Ibu Josephine Maria Julianti Ratna PH.D., Psikolog. selaku dosen pembimbing yang rela memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti dari awal hingga akhir penelitian. Terima kasih juga atas kritik, saran, masukan, dan segala bantuan yang telah diberikan kepada saya.
4. Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog dan Bapak Johannes Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog. selaku dosen penguji yang sudah meluangkan waktu untuk berdiskusi, memberikan masukan, saran, serta arahan dalam menyempurnakan penelitian ini.
5. Ibu Elisabet W. Hapsari, M.Psi., Psikolog selaku dosen penasehat akademik yang telah mendampingi peneliti selama peneliti berproses di Fakultas Psikologi UKWMS. Terima kasih atas perhatian, dukungan, dan bantuan yang sudah diberikan pada peneliti selama ini.

6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas pengalaman pembelajaran yang menyenangkan dan tidak terlupakan selama peneliti berkuliah.
7. Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi (Bu Lilies, Bu Eva, dan Pak Anang) yang telah membantu peneliti mengurus administrasi dan segala keperluan lainnya.
8. Keluarga Peneliti (Papa, Mama, Koko, dan Meme) yang telah memberikan dukungan, semangat, doa dan materi bagi peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
9. Seluruh partisipan yang terlibat, terima kasih atas waktu yang diberikan, kerjasama, partisipasi, dan dukungannya dalam penelitian ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
10. ANJAY MABAR (Toto, Sandro, Ferry, Taka, Axel, dan Willy), Teman dan Saudara Peneliti, yang telah setia menemani, berbagi suka duka, memberikan semangat dan dukungan bagi peneliti, pengalaman – pengalaman bersama kalian akan tak terlupakan.
11. Mercy-Melly yang menemani peneliti, berbagi berbagai cerita kehidupan, menghiasi kehidupan perkuliahan peneliti. Semoga kalian bahagia selalu!
12. Anggota BPMF Psikologi 2020-2021 dan 2021-2022 yang menjadi teman dan tempat peneliti mengembangkan diri selama berkuliah di Fakultas Psikologi UKWMS. Semoga dimanapun kalian berada, apapun yang kalian kerjakan, kesuksesan akan selalu menyertai kalian. Terima kasih atas segala pengalaman dan kenangan yang telah diberikan.
13. Seluruh teman-teman angkatan 2018, terima kasih atas kebersamaan dan pengalaman selama berkuliah di Fakultas Psikologi UKWMS.
14. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, dukungan, dan doanya. Semoga Tuhan membalas kebaikan kalian semua.
15. Kepada teman – teman Badminton Psikologi, terimakasih telah menjadi tempat yang berkesan bagi peneliti untuk dapat tetap sehat selama menghadapi perkuliahan dan juga menjadi salah satu *coping* stress dari peneliti, semoga kita tetap rajin

badminton!

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Surat Pernyataan .....	ii
Surat Pernyataan Publikasi Karta Ilmiah .....	iii
Halaman Persetujuan .....	iv
Halaman Pengesahan .....	v
Halaman Persembahan .....	vi
Halaman Motto .....	vii
Ucapan Terima Kasih .....	viii
Daftar Isi .....	xi
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
Abstrak .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Batasan Masalah .....	10
1.3. Rumusan Masalah .....	10
1.4. Tujuan Penelitian .....	10
1.5. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II. LANDASAN TEORI.....</b>	<b>12</b>
2.1. Kecenderungan Depresi.....	12
2.1.1. Definisi Depresi .....	12
2.1.2. Gejala-Gejala Depresi.....	12
2.1.3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Depresi.....	15
2.2. <i>Self-Compassion</i> .....	17
2.2.1. Definisi <i>Self-Compassion</i> .....	17
2.2.2. Aspek <i>Self-Compassion</i> .....	17
2.2.3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	19
2.3. Mahasiswa .....	21
2.4. Keterkaitan antara <i>Self-Compassion</i> dengan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa .....	21
2.5. Hipotesis .....	25

<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	26
3.2. Definisi Operasional Penelitian .....	26
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	27
3.3.1. Populasi .....	27
3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel .....	27
3.4. Metode Pengumpulan Data .....	27
3.4.1. Skala Kecenderungan Depresi .....	27
3.4.2. Skala <i>Self-Compassion</i> .....	29
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	30
3.5.1. Validitas .....	30
3.5.2. Reliabilitas .....	31
3.6. Teknik Analisis Data .....	32
3.7. Etika Penelitian .....	32
<b>BAB IV. Pelaksanaan dan Hasil penelitian.....</b>	<b>34</b>
4.1. Orientasi kancah penelitian .....	34
4.2. Persiapan Pengambilan Data .....	35
1. Persiapan Alat Ukur.....	35
2. Penyusunan Kuisisioner dan Alat Ukur .....	36
4.3. Pelaksanaan penelitian.....	36
4.4. Hasil Penelitian.....	37
4.4.1. Hasil Data Demografi .....	37
4.4.2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	39
4.4.3. Deskripsi Data variabel.....	39
4.4.4. Uji Asumsi .....	43
4.4.5. Analisis Data Statistik.....	45
<b>BAB V. Penutup.....</b>	<b>47</b>
5.1. Pembahasan.....	47
5.2. Kesimpulan.....	51
5.3. Saran.....	51
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>53</b>
<b>Lampiran.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint</i> Skala Depresi.....	28
Tabel 3.2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Compassion</i> .....	30
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	37
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia .....	37
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Semester yang Sedang Ditempuh .....	38
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Asal Perguruan Tinggi .....	38
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Jenjang Pendidikan .....	38
Tabel 4.6. Kategorisasi Variabel Kecenderungan Depresi .....	40
Tabel 4.7. Kategorisasi Variabel <i>Self-Compassion</i> .....	41
Tabel 4.8. Tabulasi Silang Antara <i>Self-Compassion</i> dan Kecenderungan Depresi.....	42

## DAFTAR GAMBAR

Tabel 4.1. <i>Normal Q-Q Plot</i> dari Kecenderungan Depresi .....	43
Tabel 4.2. <i>Normal Q-Q Plot</i> dari <i>Self Compassion</i> .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Perijinan Alat Ukur <i>Self-compassion Scale</i> .....	62
Lampiran B. Perijinan Alat Ukur <i>Self-compassion Scale</i> yang telah dialihbahasakan.....	62
Lampiran C. Perijinan Alat Ukur Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) .....	63
Lampiran D. Perijinan Alat Ukur Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) yang telah dialihbahasakan .....	63
Lampiran E. Data Diri Partisipan Penelitian .....	64
Lampiran F. Data <i>self-Compassion</i> .....	75
Lampiran G. Data Kecenderungan Depresi.....	97
Lampiran H. Data Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> dan kecenderungan depresi.....	108
Lampiran I. Validitas dan Reliabilitas <i>Self-Compassion</i> .....	119
Lampiran J. Validitas dan Reliabilitas Kecenderungan Depresi ..	121
Lampiran K. Uji Asumsi Penelitian .....	122
Lampiran L. Uji Regresi (Hipotesa Penelitian).....	125



**Alfredo Jonathan.** (2021). "Pengaruh *self-compassion* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa di kota Surabaya". **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

## ABSTRAK

Dalam menghadapi perkuliahan di masa pandemi Covid-19, mahasiswa dapat mengalami permasalahan kesehatan mental, salah satunya yaitu kecenderungan depresi. Kecenderungan depresi dapat menghambat proses perkuliahan yang sedang dijalankan oleh mahasiswa. Kecenderungan depresi merupakan perasaan tidak ada harapan lagi, yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Untuk dapat menghadapi kecenderungan depresi ini, dibutuhkan upaya-upaya dari dalam diri sendiri antara lain dengan cara meningkatkan *self-compassion* khususnya *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dari *self-compassion* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa di kota Surabaya. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa berusia 16–22 tahun, yang sedang berkuliah di universitas di kota Surabaya yang direkrut dengan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling* ( $N = 187$ ). Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner daring yang mengukur *self-compassion* (*Self-Compassion Scale*) dan kecenderungan depresi (*Depression Anxiety Stress Scale-21*). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji pengaruh dengan menggunakan regresi sederhana dan *bootstrap*. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari *self-compassion* terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa di kota Surabaya yang digambarkan dengan persamaan  $Y = 51,898 - 0,465X$ , dengan sumbangan efektif sebesar 35 %.

**Kata kunci:** *Self-compassion*, Kecenderungan depresi, Mahasiswa, Mahasiswa di kota Surabaya.

**Alfredo Jonathan** (2021). *“The effect of self-compassion on depressive tendencies among undergraduate students in Surabaya”*. **Undergraduate Thesis**. Faculty of Psychology, Widya Mandala Surabaya Catholic University.

### **ABSTRACT**

*Students can experience mental health problems during the Covid-19 pandemic, such as depression. This problem may hinder students' learning process. Depressive tendencies are defined as feelings of hopelessness, characterized by a dysphoric affect (loss of joy) accompanied by other symptoms, such as sleep disturbances and a decreased appetite. Dealing with depression tendencies requires internal efforts such as promoting self-compassion, particularly self-kindness, common humanity, and mindfulness. This study aimed to examine the effect of self-compassion on depressive tendencies among undergraduate students in Surabaya. Participants were undergraduate students aged 16–22 years, who were studying at a university located in Surabaya. They were recruited based on purposive and snowball sampling (N = 187). Data were gathered online using a set of questionnaires assessing self-compassion (Self-Compassion Scale) and depression symptoms (Depression Anxiety Stress Scale-21). For data analysis, a simple regression with bootstrap was used to test the effect of self-compassion on depressive tendencies. Results showed that there was a significant effect of self-compassion on depressive tendencies among undergraduate students in Surabaya which was described by the equation of  $Y = 51.898 - 0.465X$ , with the effective contribution of 35%.*

*Keywords: Self-compassion, Depression tendencies, Students, Students in Surabaya*