

BAB V PENUTUP

5.1. Bahasan

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *self-compassion* terhadap kecenderungan depresi ($F=99,753$), $p < 0.00$. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima. Persamaan yang terbentuk dari koefisien regresi adalah $Y = 51,898 - 0,465X$, berarti setiap peningkatan 1 *point* pada nilai *self-compassion* akan menurunkan *point* kecenderungan depresi sebesar 0.465, dan dapat dikatakan bahwa variabel *self-compassion* memiliki pengaruh negatif terhadap kecenderungan depresi. yang berarti setiap .Sumbangan efektif dari *self-compassion* terhadap varians kecenderungan depresi adalah 0,35 atau 35%, yang berarti *self-compassion* memberikan pengaruh sebesar 35% kepada kecenderungan depresi, dan 65% lainnya dijelaskan oleh variabel–variabel lain yang dapat mempengaruhi kecenderungan depresi.

Hasil penelitian di atas didukung oleh distribusi data pada tabulasi silang yang menunjukkan bahwa ketika tingkat *self-compassion* sangat rendah, maka terlihat distribusi data mengarah ke kecenderungan depresi yang sangat berat (2,1%) dan berat (0,5%). Begitu pula sebaliknya ketika tingkat *self-compassion* sangat tinggi, maka terlihat distribusi data mengarah ke kecenderungan depresi yang normal atau tidak menunjukkan adanya kecenderungan depresi (9,1%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dari Fong dan Loi (2015) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan depresi pada mahasiswa $b = -0,65$. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Raes (2010) juga mengungkap hal yang sama dimana *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan kecenderungan depresi yang dimiliki oleh remaja ($M=18,14$) dengan nilai $b = -0.55$. *Self-compassion* membantu individu untuk dapat mengganti cara – cara penanganan permasalahan yang maladaptif menjadi lebih baik yakni dengan mengembangkan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* di saat individu mengalami penderitaan atau kegagalan. (Fong dan Lei, 2015).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fong dan Loi (2012) dan juga Raes(2010), penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* membantu merubah teknik *coping stress* yang negatif (*self-judgement, isolation, rumination*) menjadi teknik *coping stress* yang positif (*self-kindness, common humanity, mindfulness*). Perubahan teknik *coping stress* tersebut akan meningkatkan *well being* individu dan juga mengurangi tingkat stres individu.

Self-kindness membantu individu untuk dapat memahami dan juga menerima dirinya sendiri apa adanya, serta memberi kelembutan kepada dirinya sendiri tanpa adanya penilaian terhadap diri sendiri, sehingga individu dapat melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya sendiri. Individu tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi individu yang diinginkan. Bila kenyataan tersebut ditolak, penderitaan dapat muncul dalam bentuk stres, frustrasi dan merasa paling gagal. Ketika kenyataan diterima dengan penuh simpati dan kebaikan, individu akan menghasilkan emosi positif dari penerimaan yang dapat membantu mengatasi masalahnya tersebut (Neff, 2003).

Common humanity membantu individu untuk memiliki kesadaran bahwa kesulitan,kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan merupakan hal yang umum dihadapi oleh semua orang, dan bukan hal yang hanya dihadapi oleh diri sendiri. Individu yang berfokus pada kekurangan tanpa melihat gambaran manusia yang lebih besar akan membuat pandangan individu cenderung menyempit. Salah satu permasalahan dari individu adalah membuat diri sendiri merasa terisolasi (*self-isolation*). *Self-isolation* yaitu ketika individu berfokus pada kekurangan sehingga tidak bisa melihat hal-hal positif pada dirinya serta merasa bahwa diri lemah dan tidak berharga. (Neff,2003). Dengan menggunakan *common humanity* maka individu tidak akan merasakan bahwa hanya dirinya saja yang mengalami permasalahan dan permasalahan tersebut merupakan sebuah gambaran besar dari perjalanan hidupnya yang akan membentuk individu, dengan memiliki hal tersebut individu akan cenderung memandang positif permasalahan yang terjadi kepada dirinya dan menjadikannya sebuah pelajaran agar invididu tersebut

dapat berkembang, sehingga hal tersebut dapat mengurangi kecenderungan depresi yang terjadi kepada individu.

Mindfulness membantu individu untuk dapat melihat, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap hal yang terjadi di dalam suatu situasi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan melihat pengalaman yang dialami individu dengan perspektif yang objektif. Aspek ini menjelaskan bahwa individu bersedia untuk menerima segala pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menyangkal, menekan, dan menghakimi. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif (Neff,2003). *Mindfulness* berarti individu berfokus kepada permasalahan yang dihadapinya dan tidak berpikir terlalu jauh mengenai permasalahan yang dihadapinya, hal tersebut akan membuat individu menjadi tidak memandang negatif permasalahan yang dihadapinya dikarenakan individu akan benar – benar focus untuk dapat memahami permasalahan yang benar – benar dihadapinya bukan hal yang belum terjadi dikarenakan permasalahan yang dihadapi individu sekarang, dengan berfokus kepada permasalahan yang terjadi sekarang dan bukan permasalahan yang belum terjadi akan membuat individu memiliki kecenderungan depresi yang lebih rendah

Selain *self-compassion* terdapat beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan individu untuk memiliki kecenderungan depresi, seperti: tingkat empati dan resiliensi (Mujahidah dan Listyandini, 2018), *self-esteem* (Fitriah dan Hariyono, 2019), dan dukungan sosial (Alsubaie et al. 2019). Hal ini penting mengingat *self-compassion* hanya memberi sumbangan sebesar 35% terhadap kecenderungan depresi, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diperhitungkan dalam penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah dan Listyandini (2018) menunjukkan ada pengaruh tingkat empati dan resiliensi yang dimiliki oleh remaja berusia 12 – 20 tahun ($M= 15,57$) dengan gejala depresi yang terjadi pada remaja. Tingkat empati memiliki sumbangan efektif terhadap gejala depresi sebesar 2%, sedangkan resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 1,8% pada gejala depresi. Tingginya tingkat empati individu akan membuat individu memiliki tingkat gejala depresi yang terjadi pada remaja yang lebih tinggi, terutama pada empati afektif, individu yang memiliki tingkat empati

yang lebih tinggi akan lebih mudah untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, sehingga hal tersebut dapat membuat individu cenderung untuk lebih mudah merasakan kesedihan, kemarahan, penderitaan, maupun kebahagiaan orang lain. Sedangkan tingkat resiliensi yang tinggi dapat menurunkan gejala depresi yang dialami oleh remaja karena resiliensi dapat membantu individu melewati permasalahan – permasalahan yang dihadapinya sehingga membantu untuk menurunkan gejala depresi yang terjadi pada individu.

Fitriah dan Hariyanto (2019) juga menunjukkan adanya pengaruh antara *self-esteem* dengan kecenderungan depresi yang terjadi pada mahasiswa, dimana *self-esteem* memberikan sumbangan efektif sebesar 7,3% terhadap kecenderungan depresi. Individu yang memiliki *self-esteem* rendah maka akan mengakibatkan meningkatnya kecenderungan depresi, begitu pula sebaliknya individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi menunjukkan kecenderungan depresi yang rendah.

Dukungan sosial juga dapat menjadi salah satu prediktor dari kecenderungan depresi. Penelitian oleh Alsubaie, Stain, Webster dan Wadman (2019) menunjukkan sumbangan efektif sebesar 19,9% terhadap kecenderungan depresi, dimana semakin tinggi tingkat dukungan sosial membuat individu memiliki tingkat kecenderungan depresi yang lebih rendah, begitu pula sebaliknya individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah akan membuat tingkat kecenderungan depresinya semakin tinggi.

Beberapa faktor yang dibahas di atas seperti tingkat empati dan resiliensi, dukungan sosial, dan *self-esteem* merupakan hal yang tidak diperhitungkan dalam penelitian ini, tetapi penting untuk ke depannya untuk dikaji lebih jauh.

Dalam melaksanakan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

- a. Target partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa di kota Surabaya, namun dalam kenyataannya jumlah partisipan yang berasal dari universitas negeri jauh lebih sedikit daripada partisipan dari universitas swasta yang dapat mengakibatkan kurang terwakilinya partisipan dari universitas negeri. Selain itu partisipan dengan jenis kelamin

- perempuan jauh lebih banyak dibandingkan dengan partisipan berjenis kelamin laki-laki hal tersebut dapat menimbulkan kurang terwakilinya partisipan laki-laki.
- b. Dalam penelitian ini kuisisioner *self-compassion* yang telah dialihbahasakan oleh Natalya (2019) memiliki 1 butir yang memiliki nilai *corrected item correlation* bernilai negatif (-0,394). Hal tersebut menandakan bahwa butir tersebut dapat diartikan berbeda dari yang seharusnya, sehingga harus dicek kembali terjemahan dari alat ukur tersebut dan juga melakukan validasi kembali terhadap alat ukur tersebut.

5.2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa di kota Surabaya. Kenaikan pada *self-compassion* berpengaruh pada penurunan kecenderungan depresi pada mahasiswa di kota Surabaya. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima.

Nilai sumbangan efektif daridari *self-compassion* terhadap kecenderungan depresi adalah sebesar 35%. Artinya *self-compassion* dapat menjelaskan 35% varians dari kecenderungan depresi, sementara 64.9% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain seperti: dukungan sosial, *self-esteem*, resiliensi dan tingkat empati.

5.3. Saran

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

- a. Bagi Pimpinan Universitas di Kota Surabaya
Bagi Pimpinan universitas di Kota Surabaya diharapkan dapat mengadakan program-program yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan *self-compassion* mahasiswa seperti pelatihan meditasi, memberi pengetahuan mengenai teknik – teknik *coping* untuk meningkatkan *self-kindness* yang dapat digunakan untuk mengatasi kecenderungan depresi, karena berdasarkan hasil penelitian ini tingkat *self-compassion* yang tinggi dapat mengurangi tingkat depresi

pada mahasiswa. Dengan berkurangnya depresi diharapkan dapat dapat membantu mahasiswa untuk lebih fokus dan berhasil dalam menjalani kegiatan perkuliahannya.

b. Bagi Mahasiswa di Kota Surabaya

Dari hasil penelitian ini, mahasiswa di kota Surabaya diharapkan untuk lebih membuka wawasan mengenai keterkaitan antara variabel *self-compassion* dengan kecenderungan depresi, sehingga upaya-upaya untuk meningkatkan *self-compassion* individu seperti berfokus kepada masa sekarang, tidak memandang negatif diri sendiri, berlatih meditasi dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya kecenderungan depresi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan topik penelitian ini dengan memperhitungkan lebih banyak faktor yang mempengaruhi kecenderungan depresi seperti tingkat *self-esteem*, dukungan sosial, resiliensi, dan juga tingkat empati individu. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk dapat mengevaluasi item dari alat ukur *self-compassion* dan memvalidasi kembali alat ukur tersebut dikarenakan ditemukannya 1 butir yang memiliki nilai negatif. Peneliti selanjutnya juga dapat mencoba mengatur komposisi partisipan agar jumlahnya lebih seimbang misalnya berdasarkan jenis kelamin (Laki-laki dan perempuan) dan asal universitas (Universitas negeri dan universitas swasta) agar hasil penelitian dapat mewakili kelompok-kelompok tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsubaie, M.M., Stain, H.J., Webster, L.A.D. dan 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>
- Amalia, Agnes. (2020). Perbedaan tingkat depresi dan resiko bunuh diri pada mahasiswa kedokteran perguruan tinggi negeri di Surabaya. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga
- American Psychiatric Association. (2013). *DSM-V: Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., Text Revision). APA.
- Appleby, D.C. (2014). How do college freshmen view the academic differences between high school and college? *Psychology Teacher Network*. Diunduh dari <https://www.apa.org/ed/precollege/ptn/2014/08/college-freshmen>. pada 12 April 2021
- Asthaningsih, Ni Wayan.W., Marchira, C.R., Sedyowinarso, M. (2010) Hubungan kemampuan kontrol diri dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa program B PSIK FK UGM. *Berita Kedokteran Masyarakat* 26(3), 138-143. oai:jurnal.ugm.ac.id:article/3466
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Belajar.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper and Row.

- Bluth K, & Blanton P. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3):219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>.
- Bluth, K. & Neff, K. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*. 17. 1-4. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., & Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 79–89. [https://doi:10.1016/s0005-7967\(96\)00068-x](https://doi:10.1016/s0005-7967(96)00068-x)
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The Psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287. 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Chandra, V., Satiadarma, M.P., Risnawaty, W. (2020). Studi deskriptif komparatif simtom dan depresi pada mahasiswa/I di Universitas X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial. Humaniora, dan Seni*, (4)1, 275-280
- Da Silva, J. E., & Simões, S. C. (2019). The relationship between self-compassion and chronic depression: a cross-sectional clinical study. *The Psychologist: Practice & Research Journal*, 1(2), 16. <https://doi.org/10.33525/pprj.v1i2.26>.

- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2010). *Psikologi abnormal* (9th ed.). Rajawali Pers.
- Depdiknas. (2012). *Kamus besar Bahasa Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama.
- Dogra, K. & Majeed, J. (2020). A study to assess the level of depression among college students. *Parishodh Journal*, 9(3), 8324 - 8330.
- Field, Andy. (2017). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed). Sage Publications, Inc.
- Fitriah, A., Hariyono, D.S. (2019). Hubungan self esteem terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. *Psycho Holistic* 1(1), 8-17.
<https://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic/article/view/271>
- Fleming, M. Harahan, B. Mackenzie, Z. Wiegel, J.R. Mundt, M. Brown, D. Saewyc, E., & Helligenstein, E. (2011). Depression and suicide ideation among students accessing campus health care. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 101 - 107.
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01077.x>.
- Fong, M. & Loi, N.M. (2015). The Mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist* 51(6).
<https://doi.org/10.1111/ap.12185>.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate SPSS 25* (9th ed.). Universitas Dippongoro
- Goleman, D. (1997). *Emotional intelligence (kecerdasan emosi): Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. PT Gramedia Pustaka Utama.

- Handayani, M. (2020). Gambaran tingkat stress, kecemasan dan depresi pada mahasiswa Universitas Andalas dalam menghadapi pandemi Covid-19. Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Hidiyanto, H., Tarigan, J., & Andriani, R. (2014). *Prevalensi dan faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan tingkat gejala depresi pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter*. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- Hosea. (2017). *Hubungan kecerdasan emosional dengan derajat depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2014 – 2016*. Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
- Hurlock, E. B. (2003), *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Hysenbegasi, A., Haas, S.L., & Rowland, C.R. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *The Journal of Mental Health Policy and Economics*, 8, 145 - 151.
- Instittut Teknologi Sepuluh November (2021). Persyaratan Yudisium Prodi S1 tahun 2021[online]. Diakses dari <https://www.its.ac.id/tsipil/id/persyaratan-yudisium> pada 20 November 2021.
- Jayox, L. H., Stein, B. D., Paddock, S., Miles, J. N. V., Chandra, A., Meredith, L. S., Tanielian, T., Hickey, S., & Burnam, M. A. (2009). Impact of teen depression on academic, social, and physical functioning. *Pediatrics*, 124(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2008-3348>.
- John W. S. (2007). *Perkembangan anak. jilid 1* (11 ed.). PT. Erlangga.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). *Kamus besar*

bahasa Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/Beranda>

- Kementrian Riset, Teknologi, dan Perguruan Tinggi., Kemendikbud. (2020). *Jumlah siswa SD dan mahasiswa di Indonesia*. Diunduh dari <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-siswa-sd-dan-mahasiswa-di-indonesia-2020-1592350539>. pada 26 Maret 2021.
- Khaismaya, C.B. (2019). *Hubungan antara self-compassion dengan depresi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir*. Universitas Airlangga
- Khairunnisa, A. D. (2019). *Upaya penekanan tingkat depresi pada mahasiswa FK UNS ditinjau dari sudut pandang domisili*. Universitas Sebelas Maret.
- Le, M., Tran, T. D., Holton, S., Nguyen, H. T., Wolfe, R., & Fisher, J. (2017). Reliability, convergent validity and factor structure of the DASS-21 in a sample of Vietnamese adolescents. *PloS one*, *12*(7), e0180557. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180557>.
- Lee D. (2019) The convergent, discriminant, and nomological validity of the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21). *Journal of Affective Disorder*, *1*(259),136-142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.036>.
- Lopez, A. Sanderman, R., Schroevers, & Maya, J. (2018). A close examination of the relationship between self-compassion and depressive symptom. *Mindfulness*, *9*(5), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0891-6>.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scale*. (2nd. Ed.). Psychology Foundation.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan psikologi*. Prenada Media Group.

- Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, 174, 1-10.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>.
- Malin, K., & Littlejohn, G. O. (2015). Rumination modulates stress and other psychological processes in fibromyalgia. *European journal of rheumatology*, 2(4), 143–148. <https://doi.org/10.5152/eurjrheum.2015.0005>
- Meri, H. (2020). *Gambaran tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa Universitas Andalas dalam menghadapi Covid-19*. Universitas Andalas
- Mujahidah, E., Listiyandini, R.A. (2018). Pengaruh resiliensi dan empati terhadap gejala depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi* 14(1), 60-75. doi:<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i1.5035>.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 607–617. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0235-2>
- Neff, K.D (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.
- Neff, K.D. (2003). The development and validation of scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250.

- Neff, K.D. (2009). Self compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 562- 573). Guilford Press.
- Neff, K.D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Harper Collins Publishers.
- Neff, K.D. & Germer, C. (2018). *The Mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. The Guildford Press.
- Neff, Kristin & Rude, Stephanie & Kirkpatrick, Kristin. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*. 41. 908-916. 10.1016/j.jrp.2006.08.002.
- Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. 2003. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*, Erlangga.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual a step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (third edition)*. Open University Press.
- Prayogi, A.R.Y., Hardini, P.P., Alamiyyah, M., Indah, K., Haqi, S.D.N., Sari, J.D.E. (2020). Determinan tingkat depresi mahasiswa pada masa pandemic Covid-19 (studi kasus mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya). *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, (2)2. DOI: <https://doi.org/10.51602/cmhp.v2i2.42>
- Pullmer, R., Chung, J., Samson, L., Balanji, S., & Zaitsoff, S. (2019). A systematic review of the relation between self-compassion and depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence*, 74, 210–220. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.006>

- Raes F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761. [https://DOI:10.1016/j.paid.2010.01.023](https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023)
- Raes F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2(1), 33–36. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0040-y>
- Santoso, A., Ardi, W.R., Prasetya, R.L., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D.Y., Mu'in, M., Ulliya, S., Handayani, F., Sulisno, M., Ni'mah, M., & Aisah, N.A. (2020). Tingkat depresi mahasiswa Keperawatan di tengah wabah Covid-19. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*. 3(1), 1-8.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescent- Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. UNY Press.
- Sugianto, Dicky & Sutanto, Sandra & Suwartono, Christiany. (2020). Self-Compassion As a Way to Embrace Loneliness in University Students. *PSIKODIMENSIA*. 19. 122-131. [10.24167/psidim.v19i1.2643](https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2643).
- Sugiyono. (2001). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Sumargi, A., & Prasetyo, E. (2017). *Studi tentang penyesuaian diri, well-being dan pengasuhan orangtua terhadap perilaku bermasalah dan perilaku prososial pada anak* (Laporan penelitian, tidak dipublikasikan). Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

- Swanholm, E. (2009). Pessimism, trauma, risky sex: Covariates of depression in college students. *American Journal of Health Behavior*, 33(3). <https://doi.org/10.5993/ajhb.33.3.9>.
- Tanaka M, Wekerle C, Schmuck ML, & Pagila-Boak.A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 35(10), 887–898.
- Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. (2018). *Buku panduan pekan pengenalan kampus dan strategi belajar di perguruan tinggi 2018 - 2019*.
- Vigna, A. J., Poehlmann-Tynan, J., & Koenig, B. W. (2017). Does self-compassion facilitate resilience to stigma? A school-based study of sexual and gender minority youth. *Mindfulness*, 9(3), 914-924. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0831-x>.
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. Y. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(6), 979–995. doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6
- [Wright, D.B., London, K., Field, A.P. \(2011\). Using bootstrap estimation and the plug-in principle for clinical psychology data. Journal of Experimental Psychopathology \(2\)2, 252-270. DOI: 10.5127/jep.013611](#)
- Yueqin, H., Weimin, D., & Zhaorui, L. (2003). Psychosocial aspects in three universities during SARS epidemic in Beijing. *Chinese Mental Health Journal*, 17(8), 521–523.