

Peran Keterhubungan Sosial dan Welas Diri terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa

Tri Aji Wicaksono¹ & Sutarimah Ampuni²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: ¹triaji2017@mail.ugm.ac.id, ² s.ampuni@ugm.ac.id

Abstract. *Depression is a serious problem in a global society. The COVID-19 pandemic has increased the prevalence of depression by seven times before. This study empirically examines the role of social connectedness and self-compassion on depression tendencies in 112 university students. Three measuring instruments were used in this study: Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) to measure depression tendencies, Social Connectedness Scale-Revised (SCS-R) to measure social connectedness, and Self-Compassion Scale (SCS) to measure compassion. Results found that social connectedness and self-compassion did not simultaneously predict decreasing depression tendencies. Multiple regression analysis showed that social connectedness had a significant role in depression tendency by 19.5%. The self-compassion did not predict depression tendency significantly.*

Key Words: *depression, social connectedness, self-compassion*

Abstrak. Depresi merupakan permasalahan yang serius pada masyarakat global. Adanya pandemi COVID-19 meningkatkan angka prevalensi depresi hingga tujuh kali lipat dari sebelumnya. Penelitian ini bertujuan menguji secara empiris peran keterhubungan sosial (*social connectedness*) dan welas diri (*self-compassion*) terhadap kecenderungan depresi pada 112 mahasiswa. Tiga alat ukur digunakan dalam penelitian ini: *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) untuk mengukur kecenderungan depresi, *Social Connectedness Scale-Revised* (SCS-R) untuk mengukur keterhubungan sosial, dan *Self-Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur welas diri. Hasil penelitian ini menemukan bahwa keterhubungan sosial dan welas diri tidak berperan secara simultan terhadap menurunnya kecenderungan depresi. Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa keterhubungan sosial memiliki peran secara signifikan terhadap kecenderungan depresi sebesar 19,5%. Adapun welas diri tidak memprediksi kecenderungan depresi secara signifikan.

Kata Kunci: *kecenderungan depresi, keterhubungan sosial, welas diri*