

Peran *Self-compassion* terhadap Kecenderungan Depresi pada Dewasa Awal

*Erika Fadillah Putri*¹, *Smita Dinakaramani*²

^{1,2}Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹erikafadillah98@mail.ugm.ac.id, ²smita.d@ugm.ac.id

Abstract. This study aims to determine the relationship between self-compassion and depression tendencies among young adults. The sample selection was conducted using non-probability sampling method. The total subjects of this study amounted to 108 people, with 50.9% of participants with female gender ($n = 55$) and 49.1% of participants with male gender ($n = 53$). The age of participants who took part in this study ranged from 18 to 25 years old. The scales in this study used the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) and the Self-Compassion Scale (SWD). The results of the research analysis prove that self-compassion has a significant role on depressive tendencies, with an effective contribution of 32.7%. The role of self-compassion on depressive tendencies was found to be negative, which means that the higher the level of self-compassion possessed by individuals, the lower the tendency of individuals to experience depression.

Keywords: *self-compassion, depression tendencies, young adults*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecenderungan depresi pada dewasa awal. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *non-probability sampling*. Total subjek dari penelitian ini berjumlah 108 orang, dengan 50,9% partisipan dengan jenis kelamin perempuan ($n = 55$) dan 49,1% partisipan dengan jenis kelamin laki-laki ($n = 53$). Usia partisipan yang mengikuti penelitian ini berkisar dari rentang usia 18 hingga 25 tahun. Skala dalam penelitian ini menggunakan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) dan Skala Welas Diri (SWD). Hasil analisis penelitian membuktikan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan terhadap kecenderungan depresi, dengan sumbangan efektif sebesar 32,7%. Peran *self-compassion* terhadap kecenderungan depresi ditemukan bersifat negatif, yang bermakna bahwa semakin tinggi level *self-compassion* yang dimiliki individu maka semakin rendah kecenderungan individu untuk mengalami depresi.

Kata kunci: *self-compassion, kecenderungan depresi, dewasa awal*