



## **Peran Kesepian terhadap Depresi pada Masa Dewasa Awal dengan Welas Diri sebagai Moderator**

***Rohmania Safitri<sup>1</sup>, Sri Kusrohmaniah<sup>2</sup>***

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

E-mail: <sup>1</sup>rohmania.safitri@mail.ugm.ac.id, <sup>2</sup>koepsipsi@ugm.ac.id

**Abstract.** Emerging adulthood is a transitional period that requires individuals to adapt to various physical, social, psychological, and life-role changes, thereby increasing vulnerability to depression. Loneliness has been shown to contribute to depression; however, psychological factors may influence the strength of this relationship. This study aimed to examine the role of loneliness in predicting depression among emerging adults, with self-compassion as a moderator. A quantitative approach with an online survey design was employed. The participants consisted of 283 individuals aged 18-29 years. The instruments used were the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), the UCLA Loneliness Scale Version 3 (UCLA-LS3), and the Self-Compassion Scale (SCS). Data were analyzed using moderation regression analysis with Jamovi version 2.6.26. The results indicated that self-compassion did not moderate the relationship between loneliness and depression among emerging adults. Nevertheless, both loneliness and self-compassion were found to be significant predictors of depression. These findings highlight the importance of developing interventions aimed at enhancing self-compassion and reducing experiences of loneliness through strengthening social support and supportive environments.

**Keywords:** *depression, emerging adulthood, loneliness, self-compassion*

**Abstrak.** Masa dewasa awal merupakan periode transisi yang menuntut individu beradaptasi dengan berbagai perubahan fisik, sosial, psikologis, dan peran kehidupan, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap depresi. Kesepian diketahui berperan terhadap depresi, namun terdapat faktor psikologis yang berpotensi memengaruhi kuat/lemahnya hubungan dua variabel tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kesepian terhadap depresi pada masa dewasa awal dengan welas diri sebagai moderator. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei daring. Partisipan penelitian berjumlah 283 orang berusia 18-29 tahun. Alat ukur yang digunakan meliputi *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9), *UCLA Loneliness Scale Version 3* (UCLA-LS3), dan *Skala Welas Diri* (SWD). Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi moderasi melalui perangkat lunak Jamovi versi 2.6.26. Hasil penelitian menunjukkan welas diri tidak memoderasi peran kesepian terhadap depresi pada dewasa awal. Namun demikian, kesepian dan welas diri dapat menjadi prediktor depresi. Penelitian ini menyoroti pentingnya mengembangkan intervensi pada peningkatan kemampuan welas diri dan upaya mengurangi pengalaman kesepian melalui penguatan dukungan sosial dan lingkungan yang suportif.

**Kata kunci:** *depresi, dewasa awal, kesepian, welas diri*