

## ***Self-Compassion* Sebagai Mediator Antara *Perceived Stress* dan Depresi Pada *Emerging Adulthood***

*(Self-Compassion as a Mediator Between Perceived Stress and Depression  
in Emerging Adulthood)*

**Ida Ayu Made Gita Prati S. P., Y. Bagus Wismanto, Esthi Rahayu**

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

*\*)dsp.gitapratisp@gmail.com*

### **Abstrak**

Depresi adalah gangguan kesehatan mental yang rentan dialami oleh *emerging adulthood*. Kondisi ini dipengaruhi oleh *perceived stress* terhadap berbagai tekanan dan tantangan pada masa transisi dari remaja menuju dewasa. *Self-compassion* merupakan kemampuan untuk menunjukkan sikap positif kepada diri sendiri yang dipandang sebagai faktor protektif terhadap depresi, namun penelitian yang berfokus pada peran *self-compassion* dalam hubungan antara *perceived stress* dan depresi belum banyak mendapat perhatian. Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah *self-compassion* menjadi faktor penengah yang menghubungkan *perceived stress* dan depresi pada *emerging adulthood*. Subjek penelitian terdiri dari 186 individu usia 18-29 tahun yang menyelesaikan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II), dan Skala Welas Diri (SWD). Pengujian hipotesis dilakukan dengan *path analysis* dan *sobel test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada *emerging adulthood* terdapat pengaruh *perceived stress* terhadap depresi ( $B = 0,352$ ;  $p < 0,05$ ), *perceived stress* terhadap *self-compassion* ( $B = -0,715$ ;  $p < 0,05$ ), dan *self-compassion* terhadap depresi ( $B = -0,573$ ;  $p < 0,05$ ). *Self-compassion* juga ditemukan memiliki peran mediasi yang signifikan di dalam hubungan antara *perceived stress* dan depresi pada *emerging adulthood* ( $Z = 6,063$ ;  $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** *perceived stress, self-compassion, depresi, emerging adulthood*

### **Abstract**

*Depression is a common mental health problem faced by emerging adulthood. It is often associated with perceived stress due to the many pressures and challenges they face as they move from adolescence to adulthood. Self-compassion is the ability to exhibit a positive attitude towards oneself that is seen as a protective factor against depression, but research focusing on the impact of self-compassion in the context of perceived stress and depression is lacking. This study investigated whether self-compassion acts as a mediating factor between perceived stress and depression in emerging adulthood. The study subjects consisted of 186 individuals aged 18-29 years who completed the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), Beck Depression Inventory-II (BDI-II), and Skala Welas Diri (SWD). Hypothesis testing was conducted using path analysis and sobel test. This study found that in emerging adulthood, perceived stress affects depression ( $B = 0.352$ ;  $p < 0.05$ ), perceived stress affects self-compassion ( $B = -0.715$ ;  $p < 0.05$ ), and self-compassion affects depression ( $B = -0.573$ ;  $p < 0.05$ ). This study also found that self-compassion played a mediating role in the relationship between perceived stress and depression in emerging adulthood ( $Z = 6.063$ ;  $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** *perceived stress, self-compassion, depression, emerging adulthood*

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan salah satu pilar penting untuk mewujudkan tujuan pembangunan

global (*World Health Organization* (WHO), 2023), namun masalah kesehatan mental masih menjadi isu global yang belum dapat diatasi dengan optimal

(Rokom, 2021) dan menempati urutan pertama dalam survei *IPSOS Global Health Service Monitor* 2023 sebagai masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan masyarakat dunia (44%) (IPSOS, 2023). Di Indonesia, masalah kesehatan mental menjadi kontributor terbesar *Years Lived with Disability* (YLDs) (13,4%) dan memiliki kontribusi sebesar 4,5% terhadap *Disability Adjusted Life Year* (DALYs). Berdasarkan hasil perhitungan beban penyakit tahun 2017, gangguan kesehatan mental yang menempati urutan pertama penyebab DALYs selama periode tahun 1990 sampai 2017 adalah depresi. Hal ini menunjukkan bahwa depresi merupakan masalah kesehatan yang serius dan perlu diprioritaskan dalam upaya penanganan dan pengembangan ilmu pengetahuan (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Depresi adalah gangguan kesehatan yang ditandai dengan adanya kesedihan yang persisten, konsep diri negatif, serta perubahan pola makan, tidur, dan aktivitas (Beck & Alford, 2009). Kondisi ini perlu ditanggapi dengan serius karena menjadi faktor utama penyebab tingginya angka kecacatan dan kasus bunuh diri di seluruh dunia, serta memberikan kontribusi yang signifikan terhadap beban penyakit global (Frijanto, 2022; Sinyor dkk., 2016; WHO, 2023). Menurut data WHO, penderita depresi di dunia berjumlah sekitar 280 juta orang dan kasus kematian pada kelompok usia 15-29 tahun banyak disebabkan oleh perilaku bunuh diri (WHO, 2023). Hal ini mengindikasikan penanganan terhadap depresi perlu dilakukan lebih dulu untuk mengurangi resiko terjadinya bunuh diri.

Individu dengan depresi cenderung menunjukkan *low mood* dan penurunan fungsi kognitif (Rock dkk., 2014), tingkat resiliensi (Sabila dkk., 2023) dan kebersyukuran yang rendah (Salim & Uyun, 2023), serta kesulitan meregulasi emosi negatif (Sya'diyah dkk., 2022). Selain itu, terjadi penurunan kemampuan dalam fungsi psikososial, baik di rumah, sekolah, tempat kerja, maupun komunitas sehingga mempengaruhi produktivitas dan mengakibatkan individu mengalami kesulitan

dalam menjalani kehidupan yang bermanfaat (Amir, 2016; Rock dkk., 2014; Torres, 2020; WHO, 2023).

Depresi juga mempengaruhi kesehatan individu secara keseluruhan, sehingga menimbulkan penurunan kualitas hidup dan peningkatan risiko kematian karena adanya penyakit lain dan/atau tindakan bunuh diri (Amir, 2016). Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa depresi meningkatkan risiko terjadinya *self-harm* (Sibarani dkk., 2021), *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) (Garisch & Wilson, 2015; Kokaliari dkk., 2017), penyalahgunaan zat dan gangguan kecemasan (Remes dkk., 2021), kemunculan ide bunuh diri (Ladi-Akinyemi dkk., 2023; May & Klonsky, 2016; Omnia dkk., 2023; Ribeiro dkk., 2018; Weiss dkk., 2022), serta perilaku atau percobaan bunuh diri (Remes dkk., 2021; Ribeiro dkk., 2018; Weiss dkk., 2022). Depresi juga berkaitan dengan masalah kesehatan fisik karena dapat memicu atau menyertai penyakit fisik, seperti kanker, diabetes melitus, stoke, penyakit kardiovaskular, dan gangguan pernafasan (Amir, 2016; WHO, 2023).

Secara nasional, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018 melaporkan sekitar 12 juta penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas mengalami depresi (Direktorat P2 Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, 2020) dengan prevalensi gejala depresi yang tergolong tinggi, yaitu sebesar 21,8% (tingkat keparahan sedang hingga berat) (Peltzer & Pengpid, 2018). Depresi lebih sering terjadi pada kelompok usia 18-45 tahun dengan risiko lebih tinggi pada individu usia 18-25 tahun (Simanjuntak dkk., 2023). Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa individu usia 18-29 tahun merupakan kelompok usia yang rentan mengalami depresi karena dihadapkan dengan berbagai tantangan di masa perkembangan yang menimbulkan stres (Aprodita, 2021; Sabila dkk., 2023). Prevalensi depresi pada individu usia 18-29 tahun tiga kali lipat lebih tinggi dibandingkan individu usia  $\geq 60$  tahun (*American Psychiatric Association*, 2013; Chand & Arif, 2023; Chand dkk., 2023).

Kelompok usia 18-29 tahun atau dikenal dengan sebutan *emerging adulthood* merupakan periode dimana individu bertransisi dari masa remaja ke masa dewasa. Pada periode ini, individu menjalani tahun-tahun pasca sekolah menengah dengan berbagai perubahan yang signifikan karena dituntut untuk mandiri dan lepas dari kelekatan bersama orang tua, serta menjadi satu-satunya pemegang kendali atas setiap peristiwa dalam hidupnya (Arnett, 2015; Arnett dkk., 2014). Karakteristik *emerging adulthood* yang identik dengan periode eksplorasi identitas berkepanjangan dan ketidakstabilan yang signifikan menghambat kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Hal ini menyebabkan *emerging adulthood* belum sepenuhnya mampu mencapai kemandirian, termasuk menerima tanggung jawab pribadi, menentukan keputusan secara mandiri, dan mengelola kondisi keuangan sendiri sebagai individu dewasa yang matang (Arnett, 2015; Arnett dkk., 2014).

Depresi yang dialami *emerging adulthood* berkaitan dengan berbagai tugas perkembangan yang melibatkan peran, tanggung jawab, dan keputusan-keputusan penting yang mempengaruhi kesejahteraan hidupnya di masa depan sehingga periode ini dinilai sebagai situasi yang penuh tantangan dan tekanan (Arnett dkk., 2014). Penilaian individu terhadap situasi yang penuh tekanan dikenal dengan istilah *perceived stress* yang mengacu pada persepsi individu mengenai tingkat stres yang disebabkan oleh peristiwa yang penuh tekanan, serta mengakibatkan berbagai ketegangan dan ketidaknyamanan (Cohen dkk., 1983). *Perceived stress* berdampak negatif pada kesehatan, khususnya memperburuk kondisi kesehatan mental (Catabay dkk., 2019; O'Connor dkk., 2021), serta menunjukkan hubungan yang positif dengan depresi sehingga dapat dikatakan bahwa tingginya tingkat *perceived stress* berpotensi meningkatkan risiko terjadinya depresi (Bert dkk., 2022; Catabay dkk., 2019; Cristóbal-Narváez dkk., 2020; Fong & Loi, 2016; Li dkk., 2022; Liu dkk., 2023; Liu dkk., 2021; Wahyuni dkk., 2018; Yan dkk., 2020).

*Perceived stress* yang tinggi meningkatkan kecenderungan individu menerapkan strategi koping maladaptif, sehingga terjadi peningkatan *emotional distress*, ruminasi, dan *self-criticism* ketika menghadapi situasi penuh tekanan (Asal dkk., 2024; Du dkk., 2018; Gao dkk., 2023; Martínez-Rubio dkk., 2023; Yan dkk., 2020). Individu juga cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stres, menarik diri dari lingkungan, serta mengesampingkan pengembangan emosi positif dan sikap berbaik hati pada diri sendiri (Li dkk., 2023; Liu dkk., 2019; Martínez-Rubio dkk., 2023). Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kepuasan hidup (Civitci, 2015; Hou dkk., 2022; Rodríguez-Rivas dkk., 2023) dan kesejahteraan individu, khususnya kesejahteraan secara psikologis yang kemudian mengarah pada terjadinya depresi (Grant dkk., 2013; Saraswati, 2022).

Uraian di atas menunjukkan bahwa hubungan antara *perceived stress* dan depresi diperantarai oleh strategi koping maladaptif, sehingga individu menunjukkan sikap negatif terhadap diri sendiri (Fong & Loi, 2016; Martínez-Rubio dkk., 2023). Berdasarkan hal tersebut, mempertahankan sikap positif secara emosional kepada diri sendiri (*self-compassion*) berpotensi mengurangi risiko terjadinya depresi (Neff, 2003a). *Self-compassion* merupakan strategi koping adaptif yang mengarahkan individu untuk membina hubungan yang sehat dan menunjukkan sikap positif kepada diri sendiri, sehingga kesejahteraan meningkat, tekanan psikologis yang dirasakan berkurang (Barnard & Curry, 2011; MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2003a), dan kesehatan mental terjaga (Kotera dkk., 2019; Kotera, Adhikari, dkk., 2021; Kotera, Green, dkk., 2021). Tiga pilar utama *self-compassion* adalah bersikap baik kepada diri sendiri daripada mengkritik diri sendiri, mengakui bahwa semua orang mengalami kesulitan daripada merasa terisolasi, serta menyadari situasi secara objektif daripada mengidentifikasi situasi secara berlebihan. Pada situasi yang penuh tekanan, *self-compassion* berperan sebagai strategi adaptif yang efektif dalam mengatasi stres dan meningkatkan

kesehatan mental dengan mengurangi kecenderungan untuk melakukan penilaian terhadap diri sendiri, mengkritik diri, merasa terisolasi, ruminasi, dan menunjukkan upaya menghindari dari pengalaman, pikiran, dan emosi yang tidak menyenangkan (Neff, 2003a). *Self-compassion* juga memiliki hubungan negatif dengan *perceived stress* (Boyne & Hamza, 2022; Bui dkk., 2021; Martínez-Rubio dkk., 2023; Meng dkk., 2020; Zhao dkk., 2022) dan depresi (Chairunnisa & Fourianalistyawati, 2019; Ferrari dkk., 2018; Körner dkk., 2015; Meng dkk., 2020; Wei dkk., 2021).

Penelitian-penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa *self-compassion* memediasi hubungan antara *perceived stress* dan depresi. Menurut Bui dkk. (2021) dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa sarjana di Vietnam, *self-compassion* terkonfirmasi memiliki peran mediasi dalam hubungan antara *perceived stress* dan depresi. *Self-compassion* juga dapat diterapkan dalam intervensi pada individu yang mengalami peristiwa penuh tekanan. Fong dan Loi (2016) juga mengungkapkan bahwa terdapat efek *indirect* yang signifikan pada hubungan antara *perceived stress* dan depresi melalui *self-compassion* pada *tertiary student* rentang usia 18-59 tahun. Sebuah studi lain oleh Martínez-Rubio dkk. (2023) pada sampel mahasiswa menemukan bahwa *self-compassion* memediasi hubungan antara *perceived stress* dan depresi, serta mengindikasikan *self-compassion* berperan dalam penurunan tingkat depresi pada individu. Meskipun demikian, belum ada penelitian di Indonesia yang meneliti peran *self-compassion* sebagai mediator antara *perceived stress* dan depresi sehingga penulis ingin melakukan penelitian untuk memahami peran *self-compassion* dalam hubungan ini, terutama pada kelompok *emerging adulthood*. *Perceived stress* diprediksi berkaitan dengan rendahnya tingkat *self-compassion* yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan depresi. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mengajukan hipotesis yang menyatakan bahwa:

1. *Perceived stress* memberikan pengaruh terhadap depresi pada *emerging adulthood*.

2. *Perceived stress* memberikan pengaruh terhadap *self-compassion* pada *emerging adulthood*.
3. *Self-compassion* memberikan pengaruh terhadap depresi pada *emerging adulthood*.
4. *Self-compassion* memediasi hubungan antara *perceived stress* dan depresi pada *emerging adulthood*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan melibatkan individu usia 18-29 tahun dengan minimal pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat dan belum menikah sebagai subjek penelitian. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik sampling insidental. Peneliti menggunakan tiga skala untuk mengukur masing-masing variabel penelitian yang disajikan secara *online* bersamaan dengan kuesioner data demografis dan *informed consent*.

*Perceived stress* diukur dengan menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) dari Cohen dkk. (1983) yang dimodifikasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Giyati dan Whibowo (2023). Cohen dkk. (1983) mengungkapkan bahwa skala ini dapat digunakan pada populasi yang berbeda-beda dengan pendidikan minimal Sekolah Menengah Pertama (SMP). Hasil uji validitas dengan teknik *Corrected Item Total Correlation* menunjukkan bahwa 10 butir pernyataan dalam PSS-10 memiliki  $r_{hitung} > 0,30$  (sig. 0,05) dengan koefisien bergerak dari  $r_{hitung} = 0,308$  sampai dengan  $r_{hitung} = 0,738$ , sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas dengan *alpha Cronbach* menunjukkan nilai  $\alpha = 0,839$  yang berarti reliabel.

Depresi diukur dengan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) yang merupakan hasil kajian ulang alat ukur BDI, sehingga lebih kongruen dengan kriteria diagnostik gangguan depresi (Groth-Marnat, 2010). BDI-II dapat digunakan pada individu normal yang berasal dari berbagai kelompok etnis dan budaya dengan pengukuran yang difokuskan untuk mendeteksi ide dan gejala depresi pada individu. BDI-II juga menunjukkan validitas konstruk, konsistensi internal, dan

reliabilitas yang baik pada beragam populasi (Beck dkk., 1996 dalam Groth-Marnat, 2010; Butcher dkk., 1998). BDI-II telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Ginting dkk. (2013), serta terbukti sebagai alat ukur yang valid, reliabel, dan mampu membedakan kelompok depresi dan non-depresi (Ginting dkk., 2013). Penelitian ini menggunakan BDI-II Bahasa Indonesia yang dimodifikasi, dimana hasil uji validitas terhadap BDI-II dengan teknik *Corrected Item Total Correlation* menunjukkan bahwa 21 butir pernyataan memiliki  $r_{hitung} > 0,30$  (sig. 0,05) dengan koefisien bergerak dari  $r_{hitung} = 0,400$  sampai dengan  $r_{hitung} = 0,821$ , sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas dengan  $\alpha$  Cronbach juga menunjukkan nilai  $\alpha = 0,925$  yang menunjukkan bahwa BDI-II merupakan alat ukur yang reliabel.

*Self-compassion* diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD), yaitu sebuah alat ukur yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS) milik Neff (2003b) ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto dkk. (2020). Penelitian ini menggunakan SWD yang dimodifikasi dengan hasil uji validitas melalui teknik *Corrected Item Total Correlation* yang menunjukkan bahwa 26 butir pernyataan memiliki  $r_{hitung} > 0,30$  (sig. 0,05) dengan koefisien bergerak dari  $r_{hitung} = 0,432$  sampai dengan  $r_{hitung} =$

0,770 sehingga seluruh item dinyatakan valid, serta  $\alpha$  Cronbach menunjukkan nilai  $\alpha = 0,950$  yang berarti reliabel.

Peneliti akan melakukan uji asumsi terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan analisis jalur (*path analysis*) dengan menggunakan analisis regresi secara bertahap, kemudian dilanjutkan dengan *sobel* test untuk menguji signifikansi efek mediasi dalam analisis jalur.

## HASIL

Sebanyak 186 orang memenuhi kriteria subjek penelitian dan menyatakan kesediaan untuk menjadi responden. Subjek penelitian terdiri dari 56 laki-laki dan 130 perempuan, dimana 59,1% responden merupakan mahasiswa dan 40,9% responden lainnya bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS), karyawan swasta, atau wiraswasta. Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis untuk memastikan data yang ada telah memenuhi persyaratan dilakukan analisis. Uji normalitas residual dengan menggunakan analisis statistik *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai probabilitas p atau Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari signifikansi 0,05. Nilai probabilitas p yang lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05 menunjukkan bahwa data terdistribusi normal.

**Tabel 1.** Hasil uji normalitas residual

Variabel	Sig.	Keputusan
<i>Perceived stress</i> $\square$ <i>self-compassion</i>	0,200	Normal
<i>Perceived stress</i> $\square$ depresi	0,070	Normal
<i>Self-compassion</i> $\square$ depresi	0,098	Normal

Selain uji normalitas, dilakukan uji asumsi linearitas. Pada uji linieritas, *output ANOVA Table* memperlihatkan perolehan nilai signifikansi

*deviation from linearity* lebih besar dari signifikansi 0,05 pada ketiga pasang variabel sehingga data penelitian dapat dikatakan linier.

**Tabel 2.** Hasil uji linieritas

Variabel	Sig.	Keputusan
<i>Perceived stress</i> $\rightarrow$ <i>self-compassion</i>	0,075	Linier
<i>Perceived stress</i> $\rightarrow$ depresi	0,502	Linier
<i>Self-compassion</i> $\rightarrow$ depresi	0,411	Linier

**Tabel 3.** Hasil uji regresi X ke M, X ke Y, dan M ke Y

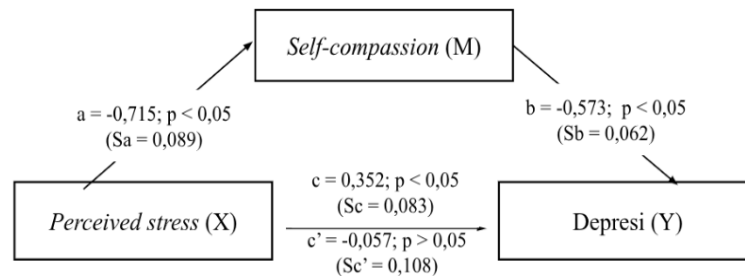
Variabel	R <sup>2</sup>	t	p
<i>Perceived stress</i> (X) → <i>self-compassion</i> (M)	0,511	-13,872	0,000
<i>Perceived stress</i> (X) → depresi (Y)	0,124	5,104	0,000
<i>Self-compassion</i> (M) → depresi (Y)	0,283	-8,515	0,000

Keterangan: R<sup>2</sup> = koefisien determinasi, t = statistik uji t, p = p-value

Pengujian hipotesis dengan *path analysis* dilakukan dengan uji regresi secara bertahap. Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa *perceived stress* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05) dengan perbandingan  $t_{hitung} = -13.872 < t_{tabel} = -1,973$  sehingga *perceived stress* berpengaruh terhadap *self-compassion* dan hipotesis pertama (H1), yaitu *perceived stress* berpengaruh signifikan terhadap *self-compassion* diterima. Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,511 menunjukkan bahwa 51,1% variasi dari *self-compassion* dapat dijelaskan oleh *perceived stress*.

Pada analisis antara *perceived stress* dan depresi, variabel *perceived stress* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05) dengan nilai  $t_{hitung}$

$= 5,104 > t_{tabel} = 1,973$  sehingga *perceived stress* berpengaruh terhadap depresi dan hipotesis kedua (H2), yaitu *perceived stress* berpengaruh signifikan terhadap depresi diterima. Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,124 menunjukkan bahwa 12,4% variasi dari depresi dapat dijelaskan oleh *perceived stress*. Pada analisis antara variabel *self-compassion* dan depresi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05) dengan nilai  $t_{hitung} = -8,515 < t_{tabel} = -1,973$  sehingga *self-compassion* berpengaruh terhadap depresi dan hipotesis ketiga (H3), yaitu *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap depresi diterima. Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,283 menunjukkan bahwa 28,3% variasi dari depresi dapat dijelaskan oleh *self-compassion*.



**Gambar 2.** Hubungan antara *perceived stress*, *self-compassion*, dan depresi

Tabel 4 menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan *perceived stress* (X) terhadap depresi (Y) 0,352 ( $p < 0,05$ ) dan dengan keberadaan variabel *self-compassion* (M) pengaruh X terhadap Y menjadi sebesar -0,057 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $c'$  lebih kecil dari  $c$  dan pengaruh  $c$  yang signifikan berubah menjadi  $c'$  yang tidak signifikan sehingga mengindikasikan adanya efek mediasi, dimana sebagian dari pengaruh X terhadap Y dapat dijelaskan oleh adanya variabel mediasi (M). Pengaruh tidak langsung X terhadap Y melalui M adalah hasil perkalian antara nilai beta X terhadap M ( $a$ ) dengan nilai beta M terhadap Y ( $b$ ),

yaitu  $(-0,715) \times (-0,573) = 0,409$ . Pengaruh total X terhadap Y adalah  $ab + c' = 0,409 + (-0,057) = 0,352$ . Pengujian signifikansi efek mediasi dengan *sobel test* dilakukan melalui *Sobel Test Calculation For Significance Of Mediation* dan diperoleh nilai  $Z = 6,063$  dan signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh mediasi yang signifikan dari *self-compassion* dalam hubungan antara *perceived stress* dan depresi. Berdasarkan hal tersebut, hipotesis keempat (H4) yang menyatakan bahwa *perceived stress* berpengaruh secara signifikan terhadap depresi melalui *self-compassion* diterima.

**Tabel 4.** Hasil uji regresi berganda

Variabel	B	Se	p	Koefisien
Model tanpa variabel mediator				
<i>Perceived stress</i> □ <i>self-compassion Perceived stress</i> □ depresi	-0,715	0,089	0,000	a
<i>Perceived stress</i> □ depresi	0,352	0,083	0,000	c
Model dengan variabel mediator				
<i>Self-compassion</i> □ depresi	-0,573	0,062	0,000	b
<i>Perceived stress</i> □ depresi	-0,057	0,108	0,523	c'

Keterangan. *B* = koefisien regresi, *Se* = standard error, *p* = *p-value*

## DISKUSI

Hasil analisis data menunjukkan adanya efek mediasi dari *self-compassion* terhadap hubungan antara *perceived stress* dengan depresi pada *emerging adulthood*. *Perceived stress* terbukti secara signifikan berpengaruh terhadap depresi ( $p = 0,000 < 0,05$ ) dengan arah hubungan positif ( $B = 0,352$ ) yang menunjukkan bahwa *perceived stress* dapat menjadi faktor risiko terjadinya depresi. Peningkatan penilaian individu terhadap seberapa besar suatu situasi atau peristiwa dirasakan sebagai stres atau tekanan diikuti dengan peningkatan risiko terjadinya depresi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fong dan Loi (2016) dan Martínez-Rubio dkk. (2023). Penelitian tersebut menemukan bahwa *perceived stress* memiliki hubungan yang kuat dan positif dengan depresi, sehingga individu yang memiliki tingkat *perceived stress* tinggi memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami gejala-gejala depresi. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan individu untuk menerapkan strategi koping maladaptif ketika memiliki *perceived stress* yang tinggi sehingga individu mengalami kesulitan untuk mengelola emosi negatif secara efektif dan mempersepsikan situasi atau tuntutan yang dihadapi sebagai tantangan yang sangat berat hingga melebihi kemampuannya. Kondisi ini berdampak pada periode distress berkepanjangan dan meningkatnya risiko kondisi distress berkembang menjadi depresi (Fong & Loi, 2016; Martínez-Rubio dkk., 2023).

*Perceived stress* juga menunjukkan pengaruh signifikan dengan arah negatif terhadap *self-compassion* ( $B = -0,715$ ;  $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *perceived stress*, maka

semakin rendah tingkat *self-compassion*. *Perceived stress* meningkatkan kecenderungan individu untuk berfokus pada penderitaan atau kegagalan yang dialami sehingga sulit untuk menerima diri secara apa adanya. *Perceived stress* juga menyebabkan individu lebih kritis terhadap diri sendiri sehingga lebih mudah untuk menyalahkan diri sendiri atas penderitaan atau kegagalan yang dialami. Selain itu, *perceived stress* membuat individu merasa tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan dan penuh tekanan sehingga individu mengalami kesulitan untuk menunjukkan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri (Bui dkk., 2021; Martínez-Rubio dkk., 2023). Penelitian ini juga menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap depresi ( $B = -0,573$ ;  $p < 0,05$ ), dimana rendahnya *self-compassion* meningkatkan risiko terjadinya depresi. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung menyalahkan diri sendiri dan mengalami kesulitan mengatasi emosi negatif, sehingga kurang mampu memberikan dukungan secara emosional kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan dan tekanan atau stres. *Self-compassion* yang rendah juga menyebabkan individu cenderung mengabaikan aspek positif dalam kehidupan, serta kurang mampu membangun hubungan yang sehat dan positif dengan diri sendiri (Bui dkk., 2021; Fong & Loi, 2016; Martínez-Rubio dkk., 2023).

*Self-compassion* merupakan sikap terbuka, penuh pengertian, dan peduli terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi dan mengatasi stres secara konstruktif, sehingga mampu menjaga kondisi

kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan, dan menurunkan distres psikologis (Kotera dkk., 2019; Kotera, Adhikari, dkk., 2021; Kotera, Green, dkk., 2021; Neff, 2003a). *Self-compassion* membantu individu untuk memandang diri secara lebih objektif dan menerima diri apa adanya sehingga mampu mengatasi stres dengan lebih sehat. *Self-compassion* juga mendorong individu untuk bersikap lebih lembut dan penuh kasih sayang terhadap diri sendiri, sehingga mampu mengurangi emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, *self-compassion* memfasilitasi kemampuan coping stres dan regulasi emosi yang lebih baik, sehingga individu dapat mengelola stres dengan lebih efektif dan dapat menghindari dampak negatif dari stres, seperti depresi (Barnard & Curry, 2011; MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2003a).

*Self-compassion* menggantikan strategi coping maladaptif (ruminasi, *self-criticism*, reaksi secara berlebihan terhadap sumber tekanan, mengisolasi diri, serta mengesampingkan pengembangan emosi positif dan kebaikan kepada diri sendiri) dengan strategi coping yang adaptif, seperti menunjukkan kebaikan, perhatian, dan dukungan kepada diri sendiri, mengakui bahwa segala penderitaan atau kegagalan merupakan pengalaman yang dialami semua orang, serta melihat suatu pengalaman dengan terbuka agar dapat mengidentifikasi suatu permasalahan dengan lebih objektif dan menanggapinya dengan lebih adaptif (Neff, 2003a). Hal ini konsisten dengan penjelasan penelitian-penelitian terdahulu bahwa *self-compassion* yang tinggi sangat berkaitan dengan kesejahteraan yang lebih tinggi dan distres yang lebih rendah (Barnard & Curry, 2011; MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2003a), sehingga *emerging adulthood* yang menunjukkan kasih sayang kepada dirinya sendiri cenderung lebih sejahtera dan merasakan sedikit tekanan dalam hidupnya.

Hasil analisis mediasi mendukung hipotesis penelitian bahwa hubungan *perceived stress* dan depresi dimediasi oleh *self-compassion* yang sejalan dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan

oleh Bui dkk. (2021), Fong dan Loi (2016), dan Martínez-Rubio dkk. (2023). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami tingkat *perceived stress* yang tinggi dan *self-compassion* yang rendah dapat menyebabkan peningkatan risiko depresi. Sebaliknya, jika individu memiliki tingkat *self-compassion* tinggi, maka dampak negatif dari *perceived stress* terhadap depresi dapat diminimalisir. Dalam hal ini, *self-compassion* berperan dalam melindungi individu dari hal-hal yang menimbulkan perasaan tertekan (Neff, 2003a). *Self-compassion* dapat diterapkan dalam praktik psikologis, khususnya dalam pemberian pelatihan *mindfulness* dan *self-kindness* untuk individu yang memiliki pengalaman menghadapi peristiwa penuh tekanan. *Self-compassion* juga terbukti efektif ketika diterapkan sebagai intervensi psikologis bagi individu yang mengalami stres dan depresi karena dapat mengurangi tingkat stres dan depresi (Bui dkk., 2021; Martínez-Rubio dkk., 2023).

## SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* dapat membantu *emerging adulthood* mengatasi stres dan depresi melalui peran mediasi yang signifikan di dalam hubungan antara *perceived stress* dan depresi. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya peran protektif dari *self-compassion* pada kesehatan psikologis individu, sehingga meningkatkan *self-compassion* dapat menjadi salah satu strategi potensial untuk mencegah atau mengurangi risiko terjadinya depresi pada individu yang mengalami *perceived stress* tinggi.

Saran dari penelitian ini adalah bahwa praktisi kesehatan mental dapat memasukkan pengembangan *self-compassion* di dalam pelatihan atau terapi bagi klien *emerging adulthood*, khususnya yang memiliki tingkat *perceived stress* tinggi untuk meminimalisir risiko terjadinya depresi. *Emerging adulthood* juga dapat mengembangkan sikap baik hati pada diri sendiri, terutama ketika menghadapi situasi atau peristiwa yang penuh tekanan untuk mencegah terjadinya depresi.



**DAFTAR PUSTAKA**

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amir, N. (2016). *Depresi: aspek neurobiologi, diagnosis, dan tatalaksana edisi kedua*. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Aprodita, N. P. (2021). Peran intolerance of uncertainty terhadap depresi pada individu dewasa awal. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(2), 179-196. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v5i2.3617>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Asal, M. G. R., Atta, M. H. R., Abdelaliem, S. M. F., El-Sayed, A. A. I., & El-Deeb, H. A. A. E. M. (2024). Perceived stress, coping strategies, symptoms severity and function status among carpal tunnel syndrome patients: a nurse-led correlational Study. *BMC Nursing*, 23(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01761-y>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment (2nd ed.)*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bert, F., Ferrara, M., Boietti, E., Langiano, E., Savatteri, A., Scattaglia, M., Lo Moro, G., Leombruni, P., De Vito, E., & Siliquini, R. (2022). Depression, suicidal ideation and perceived stress in Italian humanities students: A cross-sectional study. *Psychological Reports*, 125(1), 256-279. <https://doi.org/10.1177/0033294120984441>
- Boyne, H., & Hamza, C. A. (2022). Depressive symptoms, perceived stress, self-compassion and nonsuicidal self-injury among emerging adults: An examination of the between and within-person associations over time. *Emerging Adulthood*, 10(5), 1269-1285. <https://doi.org/10.1177/21676968211029768>
- Bui, T. H. T., Nguyen, T. N. T., Pham, H. D., Tran, C. T., & Ha, T. H. (2021). The mediating role of self-compassion between proactive coping and perceived stress among students. *Science Progress*, 104(2), 1-14. <https://doi.org/10.1177/00368504211011872>
- Butcher, J. N., Taylor, J., & Cynthia Fekken, G. (1998). Objective personality assessment with adults. *Comprehensive Clinical Psychology*, 4, 403-429. [https://doi:10.1016/b0080-4270\(73\)00018-3](https://doi:10.1016/b0080-4270(73)00018-3)
- Catabay, C., Sotckman, J., Campbell, J., & Tsuyuki, K. (2019). Roles of social support and resilience among black. *Journal of Affective Disorder*, 259, 143-149. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.037>
- Chairunnisa, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Peran self-compassion dan spiritualitas terhadap depresi pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6, 14-36. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-131>
- Chand, S. P., & Arif, H. (2023). *Depression*. In StatPearls. US: StatPearls Publishing. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430847/>
- Chand, S. P., Arif, H., & Kutlenios, R. M. (2023). *Depression (Nursing)*. In StatPearls. US: StatPearls Publishing. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568733/>
- Civitci, A. (2015). Perceived stress and life

- satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 271-281. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.077>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>.
- Cristóbal-Narváez, P., Haro, J. M., & Koyanagi, A. (2020). Perceived stress and depression in 45 low- and middle-income countries. *Journal of Affective Disorders*, 274, 799-805. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.020>
- Direktorat P2 Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza. (2020). Rencana Aksi Kegiatan 2020-2024 Direktorat P2 Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (Ditjen P2P) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Du, J., Huang, J., An, Y., & Xu, W. (2018). The Relationship between stress and negative emotion: The mediating role of rumination. *Clinical Research and Trials*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.15761/crt.1000208>
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLoS ONE*, 13(2), 1-19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Frijanto, A. (2022, September 06). Depresi dan bunuh diri. Diunduh 01 Juni 2023 dari [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri)
- Gao, Y., Liu, X., Liu, J., & Wang, H. (2023). The effects of self-criticism and self-compassion on adolescents' depressive symptoms and nonsuicidal self-injury. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 3219-3230. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S417258>
- Garisch, J. A., & Wilson, M. S. (2015). Prevalence, correlates, and prospective predictors of non-suicidal self-injury among New Zealand adolescents: Cross-sectional and longitudinal survey data. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13034-015-0055-6>
- Ginting, H., Näring, G., Van Der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia's general population and coronary heart disease patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(3), 235-242. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70028-0](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70028-0)
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia*, 22(1), 83-95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Grant, F., Guille, C., & Sen, S. (2013). Well-being and the risk of depression under stress. *PLoS ONE*, 8(7), 1-6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067395>
- Groth-Marnat, G. (2010). *Handbook of psychological assessment edisi kelima*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hou, Y., Yan, S., Zhang, L., Wang, H., Deng, R., Zhang, W., & Yao, J. (2022). Perceived stress and life satisfaction among elderly migrants in China: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.978499>
- IPSOS. (2023). IPSOS Global Health Service Monitor 2023. *Ipsos*, 1, 1-32. <https://www.ipsos.com/en/global-health-service-monitor-2020>
- Kokaliari, E. D., Roy, A. W., & Koutra, K. (2017). A cross-sectional study comparing predictors of non-suicidal self-injury among college students in the United States and Greece.

- International Journal of Culture and Mental Health*, 10(1), 50-61. <https://doi.org/10.1080/17542863.2016.1259339>
- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PLoS ONE*, 10(10), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136598>
- Kotera, Y., Adhikari, P., & Sheffield, D. (2021). Mental health of UK hospitality workers: Shame, self-criticism and self-reassurance. *Service Industries Journal*, 41(15-16), 1076-1096. <https://doi.org/10.1080/02642069.2020.1713111>
- Kotera, Y., Conway, E., & Van Gordon, W. (2019). Ethical judgement in UK business students: Relationship with motivation, self-compassion and mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(5), 1132-1146. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0034-2>
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2021). Mental health of therapeutic students: Relationships with attitudes, self-criticism, self-compassion, and caregiver identity. *British Journal of Guidance and Counselling*, 49(5), 701-712. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1704683>
- Ladi-Akinyemi, T. W., Okpue, A. P., Onigbinde, O. A., Okafor, I. P., Akodu, B., & Odeyemi, K. (2023). Depression and suicidal ideation among undergraduates in state tertiary institutions in Lagos Nigeria. *PLoS ONE*, 18, 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284955>
- Li, P., Liang, Z., Yuan, Z., Li, G., Wang, Y., Huang, W., Zeng, L., Yang, J., Zhou, X., Li, J., Su, L., & Zhou, Y. (2022). Relationship between perceived stress and depression in Chinese front-line medical staff during COVID-19: A conditional process model. *Journal of Affective Disorders*, 311, 40-46. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.064>
- Li, Y., Xie, P., He, L., Fu, X., Ding, X., Jobe, M. C., & Ahmed, M. Z. (2023). The effect of perceived stress for work engagement in volunteers during the COVID-19 pandemic: The mediating role of psychological resilience and age differences. *PeerJ*, 11. <https://doi.org/10.7717/peerj.15704>
- Liu, Y., Yu, H., Shi, Y., & Ma, C. (2023). The effect of perceived stress on depression in college students: The role of emotion regulation and positive psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1110798>
- Liu, Y., Zhang, N., Bao, G., Huang, Y., Ji, B., Wu, Y., Liu, C., & Li, G. (2019). Predictors of depressive symptoms in college students: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of Affective Disorders*, 244, 196-208. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.10.084>
- Liu, Z., Liu, R., Zhang, Y., Zhang, R., Liang, L., Wang, Y., Wei, Y., Zhu, R., & Wang, F. (2021). Association between perceived stress and depression among medical students during the outbreak of COVID-19: The mediating role of insomnia. *Journal of Affective Disorders*, 292, 89-94. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.028>
- 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>
- Martínez-Rubio, D., Colomer-Carbonell, A., Sanabria-Mazo, J. P., Pérez-Aranda, A., Navarrete, J., Martínez-Brotóns, C., Escamilla, C., Muro, A., Montero-Marín, J., Luciano, J. V., & Feliu-Soler, A. (2023). How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived

- stress in a sample of university students. *PLoS ONE*, *18*, 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280791>
- May, A. M., & Klonsky, E. D. (2016). What distinguishes suicide attempters from suicide ideators? A meta-analysis of potential factors. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *23*(1), 5-20. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12136>
- Meng, R., Luo, X., Du, S., Luo, Y., Liu, D., Chen, J., Li, Y., Zhang, W., Li, J., & Yu, C. (2020). The mediating role of perceived stress in associations between self-compassion and anxiety and depression: Further evidence from chinese medical workers. *Risk Management and Healthcare Policy*, *13*, 2729-2741. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S261489>
- Neff, K. (2003a). 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. (2003b). The relational compassion scale: Development and validation of a new self-rated scale for the assessment of self other compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annual Review of Psychology*, *72*, 663-688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Omnia, M. M., Niman, S., Sihombing, F., Widiantoro, F. X., & Parulian, T. S. (2023). Depresi dan ide bunuh diri pada dewasa muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, *11* (1), 1-10. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.1.2023.103-110>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2018). High prevalence of depressive symptoms in a national sample of adults in Indonesia: Childhood adversity, sociodemographic factors and health risk behaviour. *Asian Journal of Psychiatry*, *33*, 52-59. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.03.017>
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (Infodatin). (2019). Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN 2442-7659.
- Remes, O., Francisco, J., & Templeton, P. (2021). Biological, psychological, and social determinants of depression: A review of recent literature. *Brain Sciences*, *11*(12). <https://doi.org/10.3390/brainsci11121633>
- Ribeiro, J. D., Huang, X., Fox, K. R., & Franklin, J. C. (2018). Depression and hopelessness as risk factors for suicide ideation, attempts and death: Meta-analysis of longitudinal studies. *British Journal of Psychiatry*, *212*(5), 279-286. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.27>
- Rock, P. L., Roiser, J. P., Riedel, W. J., & Blackwell, A. D. (2014). Cognitive impairment in depression: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, *44* (10), 2029-2040. <https://doi.org/10.1017/S0033291713002535>
- Rodríguez-Rivas, M. E., Alfaro, J., Benavente, M., Varela, J. J., Melipillán, R., & Reyes, F. (2023). The negative association of perceived stress with adolescents' life satisfaction during the pandemic period: The moderating role of school community support. *Heliyon*, *9*(4). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15001>
- Rokom. (2021, Oktober 07). Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia. Diunduh 01 Juni 2023 dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Sabila, S., Evanytha, E., & Paramita, A. D. (2023). Pengaruh resiliensi terhadap depresi pada emerging adulthood. *Schema: Journal of Psychological Research*, *8*(2), 82-91. <https://doi.org/10.29313/schema.v8i2.12249>
- Salim, A., & Uyun, Q. (2023). Hubungan antara rasa syukur terhadap tingkat depresi, cemas, stres pada mahasiswa tingkat akhir di masa

- peralihan pandemi covid-19. *CAKRAWALA\_Repositori IMWI*, 6 (1), 681-691. p-ISSN: 2620-8490; e-ISSN: 2620-8814
- Saraswati, V. (2022). Peran mindfulness terhadap relasi perceived stress dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 10(1), 12-24. <https://doi.org/10.24854/jps.v10i1.2081>
- Sibarani, D. M., Niman, S., & Widianoro, F. (2021). Self-harm dan depresi pada dewasa muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 795-802. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.795-802>
- Simanjuntak, T. D., Noveyani, A. E., & Kinanthi, C. A. (2023). Prevalensi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan simtom depresi pada penduduk di indonesia (Analisis data IFLS5 tahun 2014-2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 97-104. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v6i2.6313>
- Sinyor, M., Rezmovitz, J., & Zaretsky, A. (2016). Screen all for depression. *BMJ (Online)*, 352, 1-2. <https://doi.org/10.1136/bmj.i1617>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sya'diyah, H., Ninin Retno Hanggarani, & Ariyanti, A. F. (2022). Kesulitan regulasi emosi pada dewasa awal dengan moderate depression. *Mediapsi*, 8(1), 16-27. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2022.008.01.296>
- Torres, F. (2020, Oktober). What Is Depression? Diunduh 01 Juni 2023 dari <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
- Wahyuni, S., Anies, Soejoenoes, A., & Putra, S. T. (2018). Perceived stress dan sindrom depresi pada ibu primigravida. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(2), 21-28. <https://doi.org/10.61720/jib.v3i2.74>
- Wei, S., Li, L., Shi, J., Liang, H., & Yang, X. (2021). Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on chinese undergraduates. *Annals of Palliative Medicine*, 10(2), 1950-1960. <https://doi.org/10.21037/apm-20-1582>
- Weiss, S. J., Simeonova, D. I., Koleva, H., Muzik, M., Clark, K. D., Ozerdem, A., Cooper, B., & Ammerman, R. T. (2022). Potential paths to suicidal ideation and suicide attempts among high-risk women. *Journal of Psychiatric Research*, 155, 493-500. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.09.033>
- World Health Organization. (2023, Maret 31). Depressive disorder (depression). Diunduh 01 Juni 2023 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J., & Duan, H. (2021). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal of Anxiety Disorders*, 77, 102328, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102328>
- Zhao, F. F., Yang, L., Ma, J. P., & Qin, Z. J. (2022). Path analysis of the association between self-compassion and depressive symptoms among nursing and medical students: A cross-sectional survey. *BMC Nursing*, 21(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00835-z>

Naskah masuk: 8 Juli 2024

Naskah diterima: 28 Agustus 2024