

Peran Loneliness dan Self-Compassion dalam Memprediksi Gejala Depresi pada Mahasiswa = The Role of Loneliness and Self-Compassion as Predictors of Depressive Symptoms in College Students

Roselli Kezia Ausie, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20515955&lokasi=lokal>

Abstrak

Masalah kesehatan mental pada kelompok mahasiswa merupakan isu yang perlu menjadi perhatian. Secara khusus, tingginya prevalensi gejala depresi juga ditemukan dalam kelompok mahasiswa. Berbagai kondisi yang menyertai peran mahasiswa menjadi faktor risiko berkembangnya gejala depresi pada mahasiswa, salah satunya adalah pengalaman loneliness. Selain faktor risiko, masalah depresi pada mahasiswa perlu ditinjau pula faktor yang dapat memproteksi. Self-compassion pada penelitian terdahulu ditemukan berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik. Untuk mendapat gambaran yang lebih jelas akan fenomena depresi dan lebih lanjut menyusun tindakan pencegahan serta intervensi terkait maka perlu diuji bagaimana loneliness dan self-compassion berperan dalam kehadiran gejala depresi pada mahasiswa. Sebanyak 401 mahasiswa di Jabodetabek terlibat dalam penelitian ini dengan mengisi instrumen pengukuran secara daring. Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa loneliness memiliki peran yang signifikan dalam memprediksi meningkatnya gejala depresi sementara self-compassion mampu memprediksi berkurangnya gejala depresi pada mahasiswa. Secara khusus, tipe emotional loneliness yang mampu memprediksi berkembangnya gejala depresi. Penelitian ini menggambarkan pentingnya mempertimbangkan kualitas relasi serta mengembangkan self-compassion dalam upaya mengurangi gejala depresi pada mahasiswa.

.....Mental health problems in college students are issues that need special attention. Particularly, the high prevalence of depressive symptoms was also found in college students. Various conditions accompanying the role of college students lead to higher risk for developing depression symptoms, for instance the experience of loneliness. In addition to risk factors, protective factors should be considered as well. Earlier researches found self-compassion to be associated with better mental health. To get a clearer picture about depression and to further develop preventive measures and related interventions, it is necessary to examine how loneliness and self-compassion play a role in the presence of depressive symptoms in college students. A total of 401 college students in Jabodetabek area were involved in this research by completing online measurement instruments. Data were analyzed using multiple regression analysis. The results showed that loneliness had a significant role in predicting the increase in depressive symptoms while self-compassion was able to predict the reduction of depressive symptoms in college students. Particularly, emotional loneliness has a significant role to predict depressive symptoms in college students. This study illustrates the importance of considering the quality of relationships and developing self-compassion in an effort to reduce depression symptoms in college students.