Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 8, September, P. 198-205
E-ISSN: 2986-6340
Licenced by CC BY-SA 4.0
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.22928458

Pengaruh *Self-Compassion* dan Penyesuaian Diri Terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Negeri Makassar

The Influence of Self-Compassion and Adjustment on the Tendency Toward Depression Among First-Year Students at Universitas Negeri Makassar

Budiarti Bahrun[1], Widyastuti [2]
[1,2]Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
E-mail: budiartibahrun19@gmail.com

Abstract
This study aims to determine the effect of self-compassion and self-adjustment on depression in first-year students of Makassar State University. The sample of this study is 173 first-year students of Makassar State University in the city of Makassar. The research instruments used were the Self-compassion Scale questionnaire compiled by Neff (2003), the self-adjustment questionnaire prepared by researchers based on the theory of Schneiders (1964) and the Beck Depression Inventory-II questionnaire by Beck, et al. (1996), which were translated into Indonesian. The data analysis technique used is multiple linear regression analysis with the help of the SPSS version 29 program. The results of the study showed that there was an effect between self-compassion and self-adjustment on depressive tendencies in first-year students of Makassar State University. The magnitude of the influence between self-compassion and self-adjustment on depressive tendencies in first-year students of Makassar State University was 9.6% and the other 90.4% came from other variables outside of this study.
Keywords: *Depressive tendencies, First-year Students, Self-Adjustment, Self-compassion*

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan penyesuaian diri terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Makassar. Sampel penelitian ini adalah 173 mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Makassar di kota Makassar. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Self-compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2003), kuesioner penyesuaian diri yang disusun peneliti berdasarkan teori dari Schneiders (1964) dan kuesioner Beck Depression Iventory-II oleh Beck, dkk (1996), yang diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS versi 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan penyesuaian diri terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Makassar. Besarnya pengaruh antara *self-compassion* dan penyesuaian diri terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Makassar sebesar 9,6% dan 90,4% lainnya berasal dari variabel lain diluar dari penelitian ini.
Kata Kunci: *Kecenderungan depresi, Mahasiswa Tahun Pertama, Penyesuaian Diri, Self-compassion.*

Article Info
Received date: 20 August 2026 Revised date: 28 August 2026 Accepted date: 17 September 2026

PENDAHULUAN

Santrock (2010) mengungkapkan bahwa transisi dari SMA ke perguruan tinggi memberikan dampak positif pada mahasiswa tahun pertama. Kebanyakan mahasiswa menganggap hal ini sebagai suatu perubahan besar dalam hidup mereka, dengan adanya struktur kampus yang lebih interaktif, perubahan gaya belajar, interaksi dengan teman baru dari berbagai daerah dan etnis, serta jalan untuk meraih impian. Santrock (2010) mengungkapkan bahwa transisi dari SMA ke perguruan tinggi memberikan dampak positif pada mahasiswa tahun pertama. Kebanyakan mahasiswa menganggap hal ini sebagai suatu perubahan besar dalam hidup mereka, dengan adanya struktur kampus yang lebih interaktif, perubahan gaya belajar, interaksi dengan teman baru dari berbagai daerah dan etnis, serta jalan untuk meraih impian.

Fitriyah dan Hariyono (2019) mengungkapkan bahwa pada kenyataannya terdapat mahasiswa tahun pertama yang tampak biasa saja selama menjalani proses perkuliahan, padahal terdapat beban dalam diri yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Mahasiswa tahun pertama yang tidak mampu mengatasi beban yang dihadapi dalam lingkungan perkuliahan, dapat menjadi masalah yang berakibat pada menurunnya sikap menghargai diri sendiri karena merasa gagal dan tidak cukup. Jika kondisi ini berlangsung dalam waktu yang berkelanjutan dapat menyebabkan mahasiswa tahun pertama mengalami kecenderungan depresi.

Utaminingtyas, Shanti, Prastuti dan Harsono (2021) menjelaskan bahwa kecenderungan depresi adalah keadaan ketika seseorang merasa sedih, hampa, putus asa dan kehilangan minat dalam kurun waktu dua minggu atau lebih. Kecenderungan depresi menggambarkan sejauh mana tingkat depresi individu dianggap normal atau tidak. Individu yang mudah mengalami depresi ketika indikasi kecenderungan depresi menggambarkan sejauh mana kecenderungan depresi individu dianggap umum atau tidak. Individu yang rentan terhadap kecenderungan depresi ketika menjalani aktivitas sehari-hari, akan berpotensi mengalami gangguan depresi.

Hasil penelitian Praptikaningtyas, Wahyuni, dan Aryani (2019) menemukan bahwa remaja di Indonesia yang beresiko mengalami kecenderungan depresi tingkat ringan sebanyak 32 (21,3%) remaja, kecenderungan depresi sedang 10 (6,7%) remaja, dan 3 (2%) remaja mengalami kecenderungan depresi berat. Remaja yang mengalami kecenderungan depresi disebabkan oleh faktor keluarga, teman sebaya dan sekolah. Hal ini juga berpengaruh pada prestasi akademik remaja dalam menjalankan tugas sebagai pelajar. Hasil penelitian Priyanto dan Susilo (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama dengan kecenderungan depresi berada pada kategori ringan berjumlah 21 (14%), kemudian 18 (12%) dengan kategori sedang, 9 (6%) kategori berat, dan 15 (10%) mahasiswa dengan kategori sangat berat. Sehingga diketahui cukup banyak mahasiswa di perguruan tinggi yang mengalami gangguan kecenderungan depresi.

Berdasarkan data awal yang dilakukan peneliti di fakultas psikologi, fakultas ilmu sosial, fakultas ekonomi dan bisnis, serta fakultas ilmu keolahragaan dengan jumlah 110 mahasiswa baru Universitas Negeri Makassar. Peneliti menemukan bahwa sebanyak 33 (20%) mahasiswa tahun pertama UNM yang menempuh pendidikan di Kota Makassar memiliki indikasi kecenderungan depresi. Indikasi tersebut seperti perasaan sedih, kehilangan minat melakukan aktivitas sehari-hari, mudah emosi pada hal-hal yang kecil, mudah tegang, overreaction, pesimis, semangat rendah, tidak memiliki perasaan positif, dan merasa tidak berharga. Adapun beberapa faktor penyebab mahasiswa mengalami kecenderungan depresi, seperti minim kasih sayang terhadap diri sendiri, menyalahkan diri, berpikiran tertutup, sering berperspektif negatif ketika dihadapkan pada masalah, serta membandingkan kehidupan dengan orang lain.

Praptikaningtyas, Wahyuni, dan Aryani (2019) bahwa kecenderungan depresi pada pelajar disebabkan oleh faktor keluarga, teman sebaya dan sekolah. Hal ini akan berpengaruh pada prestasi akademik individu dalam menjalankan tugas sebagai pelajar. Responden akan mengalami emosi-emosi negatif seperti perasaan sedih, putus atas, kehilangan semangat dalam menjalani aktivitas, adanya keinginan untuk mengisolasi diri dan meragukan kemampuan diri sendiri yang mengarah pada kecenderungan depresi, jika mereka meragukan kemampuan diri sendiri dan fakta bahwa harapan tidak sesuai dengan ekspektasi. Kemudian hasil penelitian Widyastuti (2017) menemukan bahwa faktor lain yang juga berpengaruh dalam menurunkan kecenderungan depresi mahasiswa tahun pertama yaitu penyesuaian diri. Diketahui bahwa mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri, akan mampu menghadapi desakan dalam diri dan lingkungan sekitar.

Hasil penelitian Danisati (2018) menunjukkan bahwa self-compassion saling berhubungan dengan depresi. Hal yang menyebabkan individu memiliki self-compassion tinggi karena terdapat keyakinan pada diri sendiri, lingkungan dan masa depan, sehingga berdampak pada penurunan kecenderungan depresi pada remaja. Karinda (2020) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan tindakan yang

penuh kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi tantangan dengan melibatkan pendekatan yang terbuka terhadap semua bentuk penderitaan, keterbatasan diri, dan setiap kegagalan, karena semua itu merupakan bagian tidak terpisahkan dari kehidupan manusia.

Studi yang dilakukan oleh Rufaida, Karini dan Karyanta (2013) menemukan bahwa penyesuaian diri berhubungan dengan kecenderungan depresi. Individu yang mampu menyesuaikan diri akan sanggup membangun rasa percaya diri, dukungan sosial, dan terdapat keinginan untuk melakukan aktivitas baru, sehingga kecenderungan depresi yang dialami berkurang. Widyastuti (2017) mengungkapkan bahwa dalam menghadapi berbagai perubahan yang ada dalam lingkungan perkuliahan diperlukan kemampuan penyesuaian diri. Kemampuan untuk merespon tuntutan dari luar mauoun dalan diri akan menigkat, melalui penyesuaian diri.

Berdasarkan pada uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* dan penyesuaian diri terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Makassar.

METODE

Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa angkatan 2023 yang berjumlah 10.046 mahasiswa dari 9 fakultas di Universitas Negeri Makassar. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Nazir (2005) sehingga ditemukan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 173 responden. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan skala dengan teknik sampling jenis *cluster sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara mengambil perwakilan dari setiap bagian dari wilayah atau kelompok populasi (Riduwan dan Akdon (2010).

Depresi bermakna perubahan kondisi emosional seperti merasa sedih, keputusasaan, rendah diri, hilangnya nafsu makan yang berdampak pada kehilangan minat dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Depresi pada penelitian ini diukur menggunakan skala Beck Depression Inventory-II dari Beck, dkk (1996) yang diadaptasi oleh Ginting, dkk (2013) mencakup aspek emosi, kognitif, motivasi, dan fisik. Terdapat empat kategorisasi yaitu minimum kecenderungan depresi dengan skor 0 sampai 13, ringan 14 sampai 19, sedang skor 20 sampai 28, dan berat 29 sampai 63. *Self-compassion* dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi penderitaan melalui pemahaman dan keterbukaan pada diri sendiri. **Self-compassion** dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *self-compassion scale* (SCS) dari Neff (2003) yang diadaptasi oleh Sugianto, Suwartono dan Sutanto (2020) mencakup aspek *self-kindness, common humanity,* dan *mindfulness*. Semakin tinggi skor *self-compassion*, maka *self-compassion* mahasiswa akan meningkat. Sebaliknya, semakin rendah skor *self-compassion*, maka tingkat *self-compassion* juga menurun. penyesuaian diri adalah upaya seseorang beradaptasi dengan lingkungan sekitar agar terdapat keselarasan baik dalam maupun luar diri. Penyesuaian diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) mencakup aspek kemampuan mengatasi emosional yang berlebih, mekanisme psikologi yang baik, tidak memiliki rasa frustasi, keinginan belajar dan pemanfaatan masa lalu, serta sikap realistis dan objektif. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka penyesuaian diri mahasiswa meningkat. Sebaliknya, semakin rendah skor, maka tingkat penyesuaian diri mahasiswa rendah.

Skala kecenderungan depresi dilakukan dengan menjumlahkan skor total jawaban responden yang nantinya akan dikategorikan berdasarkan tingkatan minimal, ringan, sedang, dan berat. Pilihan jawaban diberikan melalui rating skala sama sekali tidak sesuai dengan diri saya (0), kadang kala sesuai (1), cukup sesuai dengan diri saya atau sesuai dalam banyak kesempatan (2), dan sangat sesuai atau saya alami setiap hari atau hampir tiap waktu (3). Kemudian untuk skala penyesuaian diri dan *self-compassion*, dalam penelitian ini digunakan skala *likert* yang memiliki empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N) Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dalam

penelitiam ini, responden diminta untuk mengisi skala dengan cara mengisi kolom jawaban yang dibagikan.

Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif untuk mengkategorikan data ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan batasan $\mu \pm 1{,}0\sigma$, serta uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linear berganda untuk menganalisis pengaruh *self-compassion* dan penyesuaian diri terhadap kecenderungan depresi dengan bantuan program IBM SPSS versi 29.

HASIL

Uji asumsi dilakukan dengan uji normalitas dan uji linierias .

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas data penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	***One-Sample Kolomogorov-Smirnov Test***	Keterangan
Self-compassion (X1)		
Penyesuaian Diri (X2)	0,067	Normal
Kecenderungan depresi (Y)		

Berdasaran hasil uji normalitas pada skala *self-compassion* dan penyesuaian diri dan kecenderungan depresi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,067 > 0, 05, sehingga data penelitian terdistribusi normal.

b. Uji Multikolinearitas

Hasil uji linearitas data penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 2. *Hasil uji multikolinearitas*

Variabel	Tolerance	VIF
Self-compassion (X1)	0,991	1,009
Penyesuaian Diri (X2)	0,991	1,009

Berdasarkan tabel uji multikolinearitas dengan nilai t*olerance* 0,991 > 0,10 dan nilai VIF sebesar 1,009 < 10. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, kedua variabel bebas tidak memiliki multikolinearitas.

c. Uji heterokedastisitas

Tabel 3. *Hasil Uji Heterokedastisitas*

Variabel	Sig.
Self-compassion (X1)	0,458
Penyesuaian Diri (X2)	0,210

Berdasarkan tabel uji heterokedastisitas menunjukkan nilai koefisien signifikansi variabel *self-compassion* 0,458 > 0,05 dan pada variabel penyesuaian diri 0,210 > 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel bebas tidak terdapat heterokedastisitas.

d. Uji hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan penyesuaian diri terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama UNM. Hipotesis dalam penelitian ini di uji menggunakan uji analisis regresi linear berganda dengan bantuan *SPSS 29 for windows.* adapun hasil uji hipotesis sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil uji analisis regresi linear berganda

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	19,623	2,928		6,701	0,000
	Self-compassion	-0,044	0,023	-0,142	-1,934	0,055
	Penyesuaian Diri	-0,077	0,021	-0,263	-3,589	0,000

a. Dependent Variable: Kecenderungan Depresi

Berdasarkan pada persamaan regresi tersebut, menunjukkan nilai konstanta sebesar 19,623 artinya jika variabel *self-compassion* dan penyesuaian diri adalah nol, maka kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Makassar sebesar 19,623.

e. Hasil Uji F

Tabel 5. Hasil uji F

ANOVA		
Model	**F**	**Sig.**
Regression	9,038	<,000

Pada tabel 20, diketahui nilai F sebesar 9,038 dengan nilai F tabel 2,63. Perolehan nilai Fhitung 9,038 > Ftabel 2,63, dengan nilai signifikasi 0,000 < 0,05, dinyatakan bahwa variabel *self-compassion* dan penyesuaian diri berpengaruh secara simultan terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama UNM. Sehingga, Ho dalam penelitian ini ditolak.

f. Hasil uji T statistik

1) Pada tabel 4, menunjukkan nilai t hitung pada *self-compassion* (X1) -1,934 > t tabel 1,654 dengan *p* 0,055 > 0,05, artinya variabel *self-compassion* tidak berpengaruh secara parsial terhadap kecenderungan depresi mahasiswa tahun pertama UNM.
2) Pada variabel penyesuaian diri, nilai t hitung -3.589 > t tabel 1,654 dengan nilai signifikasi 0,000 < 0,05, sehingga variabel penyesuaian diri (X2) berpengaruh secara parsial terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama UNM.

g. Hasil uji koefisien determinansi

Tabel 6. Hasil uji ANOVA

Model Summary		
Model	**R**	**R Square**
1	.310[a]	0,096

Berdasarkan pada tabel 18, menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,096 dikalikan 100% diperoleh hasil 9,6%. Sehingga dikatakan bahwa pengaruh variabel *self-compassion* dan penyesuaian diri terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama UNM adalah 9,6%. Sementara itu 90,4% dipengaruhi oleh variabel lain di luar dari penelitian ini.

PEMBAHASAN

Pada hasil uji hipotesis dengan analisis regresi linear berganda, diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh pada variabel *self-compassion* dan penyesuaian diri yaitu 0,000 < 0,05 sehingga dikatakan Ha diterima bermakna *self-compassion* dan penyesuaian diri berpengaruh terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Makassar. Sehingga, semakin tinggi *self-compassion* dan penyesuaian diri, maka semakin rendah kecenderungan depresi

pada mahasiswa tahun pertama Universitas Negeri Makassar. Adapun hasil nilai R sebesar 0,310 hal ini bermakna *self-compassion* dan penyesuaian diri dengan kecenderungan depresi berkoefisien korelasi cukup kuat.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Danisati (2018) bahwa *self-compassion* dan penyesuaian diri pengaruh negatif terhadap depresi. Selain itu, temuan dari Fong dan Loi (2015) juga menunjukkan ada hubungan negatif antara *self-compassion* dan kecenderungan depresi pada mahasiswa. Individu dengan *self-compassion* yang baik akan mudah mengembangkan perspektif positif pada dirinya, lingkungan dan masa depannya. *Self-compassion* dapat membantu mahasiswa menemukan jalan keluar dari masalah maladaptif seperti rasa penderitaan dan kegagalan sehingga terciptanya penyelesaian masalah melalui pengembangan berbuat baik pada diri, sikap kemanusiaan, dan kesadaran penuh yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan menurunkan emosi negatif individu (Fong dan Loi, 2015). Meilasari dan Utami (2022) juga menyatakan bahwa *self-compassion* akan mengarahkan seseorang agar berbuat baik pada diri sendiri, memberikan perhatian dan sepenuhnya sadar akan apa yang dialami, sehingga individu dengan mudah mencari jalan keluar dari situasi yang dialami.

Dalam penelitian Neff dan McGhee (2010) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam mengatasi kecenderungan depresi, kecemasan, *neurotic perfectionism, psychological well-being, happiness, optimism,* dan *personal initiative. Self-compassion* dapat membantu individu memiliki perasaan positif tentang diri mereka tanpa terlibat dalam proses penilaian dan evaluasi diri yang negatif. Sehingga individu akan mampu menghadapi kesulitan-kesulitan umum yang ada di perguruan tinggi.

Pada penelitian Rufaida, dkk (2013) menemukan bahwa penyesuaian diri berhubungan negatif dengan depresi. Penyesuaian diri yang tinggi pada individu dapat dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial dan lingkungan yang positif dari keluarga, menciptakan hobi baru dan menimbulkan kepercayaan pada diri akan kemampuan dalam menghadapi perubahan. Dengan penyesuaian diri, individu dapat menjalani hari dengan mental yang sehat agar terhindar dari depresi. Sejalan dengan hasil penelitian Assagaf dan Sovitriana (2021) bahwa apabila individu memiliki penyesuaian diri yang baik akan berpengaruh pada penurunan kecenderungan depresi, sebaliknya jika individu belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, akan mengalami kecenderungan depresi.

Pada hasil nilai R Square atau koefisien determinansi didapatkan nilai sebesar 0,096. Sehingga dapat dikatakan bahwa *self-compassion* dan penyesuaian diri berkontribusi sebesar 9,6% terhadap kecenderungan depresi yang dialami pada mahasiswa tahun pertama UNM. Sedangkan 90,4% kecenderungan depresi dipengaruhi oleh faktor lain selain *self-compassion* dan penyesuaian diri.

Pada hasil kategorisasi kecenderungan depresi, diketahui mahasiswa tahun pertama UNM berada di kategori depresi minimal. Hasil temuan ini sejalan dengan Faziah (2021) yang menunjukkan bahwa sebanyak (48,6%) rata-rata memiliki tingkat depresi minimal. Hal ini bermakna sebagian besar mahasiswa masih memiliki manajemen dan menemukan *coping stress* yang baik, sehingga perasaan suasana hati yang naik turun yang dialami mahasiswa disebut masih dalam kategori wajar. Mirwanti dan Nuraeni (2016) menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa dengan depresi minimal berarti masih dalam taraf normal, namun dapat berkembang menjadi lebih buruk jika tetap dibiarkan. Dianovinima (2018) menjelaskan bahwa subjek yang mengalami kecenderungan depresi biasanya menunjukkan gejala seperti kesulitan berkonsentrasi dalam kelas, adanya perubahan berat badan, harga diri yang menurun, tidak tertarik melakukan apapun, dan sulit tidur di malam hari.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat *self-compassion*, mahasiswa tahun pertama UNM sebanyak (91,9%) berada di kategori *self-compassion* sedang. Hasil temuan ini sejalan dengan temuan Andiani, dkk (2024) dimana mahasiswa dengan kategori sedang mampu memberikan dukungan emosional dengan cara yang seimbang. Mahasiswa disini mampu mengelola stress dan menghadapi tantangan tanpa bersikap keras pada diri, serta dapat membantu mahasiswa dalam mencapai

kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik. Setiani (2021) mengungkapkan bahwa hal-hal seperti penghakiman diri, larut dalam penderitaan ketika menghadapi kesulitan berkurang merupakan tanda bahwa *self-compassion* sudah ada pada diri seseorang. Individu akan merima dirinya apa adanya ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan, sehingga mahasiswa akan mampu menjalankan tugasnya dengan baik di lingkungan kampus.

Adapun hasil kategorisasi penyesuaian diri, mahasiswa tahun pertama UNM sebanyak (75,7%) berada pada kategori penyesuaian diri tinggi. Hasil temuan ini sejalan dengan Nurtfitriana (2016) bahwa mahasiswa dengan penyesuaian diri yang tinggi mampu menyelesaikan tugas akademiknya dengan baik, mereka cenderung memiliki kepuasan pribadi yang baik, punya rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, mampu memahami materi dengan Tingkat kesulitan yang berbeda dari sebelumnya, serta mampu mengikuti kegiatan belajar mengajar dikelas. Widyastuti (2017) mengungkapkan bahwa dengan penyesuaian diri individu akan mampu menghadapi berbagai perubahan dan masalah yang dihadapi, serta mengarahkan individu dalam membangun relasi sosial di lingkungan kampus.

Berdasarkan pada uraian diatas, ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan penyesuaian diri terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama UNM. Penelitian ini juga tidak lepas dari keterbatasan penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini ialah peneliti hanya mengukur dua faktor yang dapat mempengaruhi variabel terikat yaitu *self-compassion* dan penyesuaian diri. Sehingga, peneliti tidak mengetahui faktor lain yang berpeluang dapat mempengaruhi kecenderungan depresi pada mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh *self-compassion* dan penyesuaian diri terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama UNM, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan penyesuaian diri terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama UNM.

REFERENSI

Andiany, H. D., Rochani., & Khairun, D. Y. (2024). Self-compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi di FKIP UNTIRTA. *Jurnal Fokus Konseling,* 10 (1), 7-16.

Assagaf, S. M., & Sovitriana, R. (2021). Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Kecenderungan depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Psikologi Kreatif Inovatif,* 1(1), 40-46.

Beck, A. T., Steer, R. A. and Brown, G. K. (1996). *Manual for The Beck Depression Inventory-II*. San Antonio: Psychological Corporation.

Danisati, S. (2018). Hubungan antara Self-compassion dan Depresi pada Remaja dari Keluarga Bercerai. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78.

Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan Self-Esteem Terhadap Kecenderungan Kecenderungan depresi Mahasiswa. *Journal of Psychi Holistic*, 1(1), 8-17.

Fong, M. & Loi, N.M. (2015). The Mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist 51(6)*. https:// doi.org/
10.1111/ap.12185.

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.

Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self-Compassion) pada Mahasiswa. *Journal cognicia,* 8(2), 234-252.

Meilasari, A. & Utami, M. S. (2022). The Role of Self-compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, 49(2), 144-162.

Mirwanti, R., & Nuraeni, A. (2016). Hubungan Kesejahteraan Spiritual dengan Depresi pada Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner (PJK). *Medisains*, 14(1).

Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Neff, K. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilence Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.

Nurfitriana, P. (2016). Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi.* Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Praptikaningtyas, A. A. I., Wahyuni, A. A. S., & Aryani, L. N. A. (2019). Hubungan Tingkat Kecenderungan depresi Pada Remaja dengan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Medika Undayana*, 8(7), 1-5.

Priyantono, A. B., & Susilo, D. (2023). Pengaruh Gratitude terhadap Kecenderungan Kecenderungan depresi pada Mahasiswa di Surabaya. *Jurnal Experientia*, 11(1), 56-69.

Riduwan dan Akdon. (2010). *Rumus dan Data dalam Analisis Data Statistika*. Bandung: Alfabeta.

Rufaida, A. D., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2013). Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Depresi pada Pensiunan Pegawai di Desa Sidoarum Kecamatan Godean Kabupaten Sleman. *Skripsi.* 1-12.

Santrock, J. W. (2010). *Life-span development: 13th Edition*. New York: MccGraw Hill.

Schneiders, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Helath*. USA: Brosh Publishing Company.

Setiani, I. B. (2021). Self-Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling pada Masa Pandemi Covid-19. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal,* 4(1), 1-9.

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Advance online publication. doi: 10.24854/jpu02020-337.

Utaminingtyas, C., Shanti, P., Prastuti, E., & Harsono, Y. T. (2021). Family Dysfunction and Depressive Tendencies in Adolescents. *KnE Social Sciences*. 125-131.

Widyastuti. (2017). Self-compassion, Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Junal Talenta*, 3(1).