

## Analysis of the Role of Perceived Social Support on Depressive Symptoms in Adolescents Mediated by Self-Compassion

### Analisis Peran Perceived Social Support Terhadap Gejala Depresi pada Remaja Dimediasi oleh Self-Compassion

Silvia Ananda Mulia Sari<sup>1</sup>, Siswanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Department of Psychology, Faculty Psychology, Suegijapranata Catholic University, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>22e30042@student.unika.ac.id, <sup>2</sup>siswanto@unika.ac.id

#### Artikel Info

##### Riwayat Artikel:

Penyerahan 17/06/2025  
Revisi 18/07/2025  
Diterima 29/09/2025

##### Keyword:

Perceived social support, self-compassion, Depression.

#### ABSTRACT

One of the common mental health problems experienced by teenagers is depression. If not handled properly, depression in adolescents can cause various significant negative impacts on their psychological well-being and social functions. This research aims to examine and test the role of perceived social support towards depression symptoms in adolescents, with self-compassion as a mediator variable. The hypothesis proposed in this study is that self-compassion mediates the relationship between perceived social support and symptoms of depression in adolescents. The population in this study consists of students from a private senior high schools in Semarang City, with a total of participants of 102 people (N= 102) and an age range between 15 to 18 years old. The data collection instrument used is in the form of a psychological scale, namely the Depression Symptoms Scale- Center for Epidemiologic Studies Depression Scale Revised (CESD-R), Self-Compassion Scale- Self-Compassion Scale (SCS), Perceived Social Support - The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPPS). Data analysis is carried out using mediation analysis through the help of IBM SPSS version 25, using macro PROCESS model 4 (Hayes). The results of the analysis show that self-compassion mediates the relationship between perceived social support and depressive symptoms with an effect value of -0,462. (Bootstrap 95% CI: -0,596 to -0,334). This finding indicates that perceived social support not only has a direct effect on depression symptoms, but also indirectly through increased self-compassion in adolescents.

#### ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan mental yang umum dialami oleh remaja adalah depresi. Apabila tidak ditangani secara tepat, depresi pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis maupun fungsi sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menguji peran *perceived social support* terhadap gejala depresi pada remaja, dengan *self-compassion* sebagai variabel mediator. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa *self-compassion* memediasi hubungan antara *perceived social support* dan gejala depresi pada remaja. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas siswa dari salah satu SMA swasta di Kota Semarang, dengan jumlah partisipan sebanyak 102 orang (N= 102) dan rentang usia antara 15 hingga 18 tahun. Instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa skala psikologis, yaitu skala Skala Gejala Depresi- Center for Epidemiologic Studies Depression Scale Revised (CESD-R), Skala Self-Compassion-Self-Compassion Scale (SCS), Perceived Social Support - The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPPS). Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis mediasi melalui bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 25, dengan menggunakan macro PROCESS model 4 (Hayes). Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* memediasi hubungan antara *perceived social support* dan gejala depresi dengan nilai efek sebesar -0,462. (Bootstrap 95% CI: -0,596 hingga -0,334). Temuan ini mengindikasikan bahwa *perceived social support* tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap gejala depresi, tetapi juga secara tidak langsung melalui peningkatan *self-compassion* pada remaja.

#### Kata Kunci

Perceived social support, self-compassion, depresi.

Copyright (c) Psikoborneo: 2025 Silvia Ananda Mulia Sari & Siswanto

#### Korespondensi:

##### Silvia Ananda Mulia Sari

Department of Psychology, Faculty Psychology, Suegijapranata Catholic University, Indonesia  
Email: 22e30042@student.unika.ac.id



## LATAR BELAKANG

Secara umum rentang usia siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada kisaran 15 hingga 18 tahun. Steinberg (2013) mengatakan bahwa masa remaja umumnya terbagi kedalam tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja pertengahan (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Menurut Hurlock, (1992) masa remaja berlangsung dari usia 13 hingga 18 tahun. Santrock (2011) remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan individu yang mencakup rentang usia antara 11 hingga 18 tahun. Mengacu pada batasan usia remaja yang ditemukan oleh para ahli, siswa jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk dalam kategori usia remaja. Masa ini dipahami sebagai fase peralihan dari masa kanak-kanak ke tahap kedewasaan. Hal ini melibatkan perubahan yang cepat dalam banyak aspek, termasuk aspek biologis, psikologis dan sosial budaya (Idris & Tuzzahra, 2023). Kurangnya kesiapan remaja dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan pada masa kini dapat menjadi faktor risiko yang signifikan terhadap munculnya permasalahan kesehatan mental (Sekarini & Dinni, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa sekitar dua pertiga dari berbagai masalah kesehatan mental yang dialami pada usia dewasa umumnya telah mulai berkembang pada usia remaja (Hafstad et al., 2021). Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang prevalensinya cukup tinggi di kalangan remaja. (Hutahaean, 2019)

Berdasarkan hasil RISKESDA tahun 2018 angka kejadian depresi di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1% dari total seluruh penduduk yaitu 267,7 juta jiwa menderita depresi dengan prevalensi didominasi oleh perempuan daripada pria, data juga menunjukkan bahwa berdasarkan kelompok usia 15 hingga 24 tahun sebanyak 6,2 % (Kemenkes RI, 2019). Menurut Pemerintah Kota Semarang melalui Dinas Kesehatan, program Pelayanan dan Edukasi Terpadu Pelajar Kota Semarang (PETERPAN) 2023 melakukan skrining kesehatan mental pada pelajar. Hasilnya menunjukan bahwa gangguan depresi merupakan terbanyak dengan total 445 kasus.

Pada masa anak-anak dan remaja, gangguan depresi diketahui dapat meningkatkan risiko terhadap berbagai permasalahan kesehatan fisik maupun kesulitan psikososial dan interpersonal yang dapat berlangsung lama, bahkan setelah episode depresif berhasil diatasi. Pada remaja secara khusus, depresi juga berhubungan dengan peningkatan risiko terhadap penyalahgunaan zat (*substance abuse*) serta perilaku bunuh diri. Sejumlah penelitian epidemiologis mengungkapkan bahwa prevalensi gangguan depresi di Amerika Serikat mencapai lebih dari 2,5% pada anak-anak dan lebih dari 8,3% pada kelompok remaja. Sebuah studi yang didanai oleh *National Institute of Mental Health* (NIMH) terhadap remaja berusia 9 hingga 17 tahun melaporkan prevalensi depresi lebih dari 6% dalam periode enam bulan, dengan 4,9% diantaranya mengalami depresi mayor. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa onset depresi saat ini cenderung terjadi pada usia yang lebih dini dibandingkan dengan beberapa dekade sebelumnya. Selain itu, depresi

pada remaja kerap kali disertai dengan gangguan psikologis lainnya, seperti gangguan kecemasan, perilaku mengganggu (*disruptive behavior disorders*) atau gangguan penyalahgunaan zat. Tak jarang, depresi juga beriringan dengan kondisi medis tertentu seperti diabetes (Siswanto, 2007).

Depresi merupakan kondisi patologi pada suasana hati yang berlangsung lama dan sering berulang serta salah satu permasalahan kesehatan mental yang paling umum terjadi masa kini (Körner et al., 2015a). Dikutip dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Fifth Edition Text Revision* (American Psychiatric Association, 2022) Ciri umum dari individu dengan gangguan depresi adalah adanya perasaan hampa, sedih, atau suasana hati yang mudah tersinggung, seringkali disertai dengan perubahan emosional yang berdampak signifikan terhadap keadaan afektif individu (misalnya, perubahan somatik dan kognitif pada gangguan depresi mayor dan gangguan depresi persisten). Susilo (2019) dalam bukunya, beberapa gejala utama depresi adalah seperti marah, kehilangan minat dalam melakukan aktivitas harian dan kegembiraan, kondisi menurunnya energi yang menyebabkan peningkatan rasa kelelahan secara signifikan. Selain gejala utama depresi juga memiliki 7 gejala lainnya, antara lain; terdapat penurunan dalam tingkat konsentrasi dan perhatian, disertai dengan menurunnya harga diri serta kepercayaan diri, individu juga cenderung mengalami pemikiran yang dilandasi perasaan bersalah dan ketidakberhargaan, serta memiliki pandangan pesimis terhadap masa depan, berfikir Untuk melakukan tindakan menyakiti diri sendiri atau percobaan bunuh diri, mengalami gangguan tidur, dan nafsu makan berkurang (Susilo, 2019). Depresi merupakan suatu gangguan jiwa yang diartikan sebagai perasaan sedih dan khawatir dalam waktu yang lama, disertai perasaan tidak berarti (Baek, 2014)

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan depresi. Putri et al. (2022) melakukan *narrative review* untuk mengetahui penyebab dari depresi, berbagai faktor dapat berkontribusi terhadap kondisi tersebut, di antaranya adalah riwayat perundungan dan aspek-aspek psikososial yang kurang mendukung serta kualitas hubungan interpersonal dengan orang tua. Serta faktor yang berhubungan dengan keluarga dan sekolah memiliki hubungan secara signifikan dengan gejala depresi di Tiongkok (Hao et al., 2024). Depresi berat secara signifikan mempengaruhi hubungan pribadi, keluarga, pekerjaan maupun kehidupan sosial, pola tidur, kebiasaan konsumsi makanan, serta kondisi kesehatan secara keseluruhan (Hadi et al., 2017). Resiko depresi akan lebih rendah senilai 63% jika individu memiliki tingkat *perceived social support* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang merasakan *perceived social support* rendah Grey et al. (2020)

*Perceived social support* merujuk pada persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga, teman dan rekan kerja, baik secara fungsional maupun secara umum, khususnya ketika individu menghadapi situasi yang membutuhkan bantuan (Loannou et al. 2019). *Perceived social support* merupakan bentuk

dukungan yang dirasakan oleh individu yang bersumber dari hubungan dengan lingkungan sosial terdekat, termasuk dukungan keluarga, teman serta figur penting lainnya di lingkungan sekitar. Dukungan ini berperan dalam meningkatkan kapasitas individu untuk mengatasi berbagai tantangan atau kesulitan yang dihadapinya (Zimet et al., 1988). Hal ini dikarenakan individu akan lebih mampu mengatasi ketakutan, depresi ekstrim, dan gangguan kejiwaan lainnya jika mereka memperlakukan diri mereka dengan kasih sayang dan menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam kesakitan (Masoumi et al., 2022).

Selain *perceived social support*, *self-compassion* juga berperan penting dalam mengurangi gejala depresi (Han & Kim 2023; Körner et al., 2015; López et al., 2018; Meilasari & Utami, 2022; Muris et al., 2016). Semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada seseorang, semakin baik kualitas hidup yang dirasakan. Selain itu resiko gangguan psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi juga cenderung lebih rendah (Han & Kim, 2023; Körner et al., 2015; López et al., 2018; Meilasari & Utami, 2022; Muris et al., 2016). *Self-compassion* merupakan sikap konstruktif yang sehat dalam memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang, terutama saat menghadapi penderitaan (Neff, 2003).

*Self-compassion* berpotensi menumbuhkan emosi positif pada diri individu (Ramadani & Murdiana, 2023). Menurut Meilasari & Utami (2022) individu pada masa remaja yang menunjukkan kemampuan *self-compassion* akan terdorong untuk membantu dirinya saat dalam masalah, dengan memperlakukan diri dengan menyadari kemudian menerima emosi negatif yang hadir, dengan demikian maka emosi negatif yang intens akan berkurang, hal ini akan mempengaruhi penilaian kognitif remaja Lebih lanjut Aulia et al. (2022) menjelaskan bahwa ketika remaja menyadari bukan dirinya sendiri yang mengalami kesulitan dapat mengurangi emosi negatif dan menumbuhkan sikap positif, karena membuat individu merasa tidak sendirian. Remaja kemudian memaknai masalah yang sebelumnya negatif menjadi lebih positif yang kemudian dapat menurunkan gejala depresi (Meilasari & Utami, 2022). *Self-compassion* pada dasarnya terdiri dari enam elemen dasar. Ada tiga elemen yang menjadi indikator positif *self-compassion*, yaitu (1) *self-kindness*, (2) *common humanity*, dan (3) *mindfulness*. Tiga elemen lainnya merupakan indikator negatif dari konstruk dan pada dasarnya merupakan mitra dari tiga komponen pertama, yang diberi label sebagai (4) *self-judgment* (5) *isolation*, dan (6) *over-identification* (Neff, 2003).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki *perceived social support* lebih tinggi cenderung menunjukkan skor yang lebih tinggi dalam aspek *self-compassion* yang berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *perceived social support* dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada mahasiswa di AS (Wilson et al., 2020). Semakin tinggi persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterimanya, semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* yang ia miliki. (Aulia & Fitriani,

2024). Masoumi et al. (2022) menekankan bahwa *self-compassion* adalah sebuah konstruksi penting yang memediasi hubungan antara *perceived social support* dan regulasi emosi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis penderita kanker payudara. Dimediasi melalui *self-compassion*, persepsi dukungan dari keluarga dan *significant other* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif (Demirtaş et al., 2018). *Perceived social support* terbukti berhubungan positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan subjektif serta berhubungan negatif terhadap gejala depresi, kecemasan, stres dan sikap disfungsional (Demirtaş et al., 2018). Temuan dari Wilson et al. (2020) menunjukkan bahwa hubungan antara *perceived social support* yang lebih tinggi maka tingkat gejala depresi akan lebih rendah secara statistik, hal ini karena disebabkan oleh *mindfulness*, *self-compassion*, dan *savoring*.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, belum ditemukan kajian yang secara khusus membahas peran *perceived social support* terhadap gejala depresi pada remaja dengan mediasi oleh *self-compassion*. Oleh karena itu penelitian ini tergolong baru dan masih jarang dijelajahi oleh peneliti sebelumnya. Dengan demikian peneliti ingin mengetahui bagaimanakah peran *perceived social support* terhadap gejala depresi pada remaja dengan *self-compassion* sebagai variabel mediator karena melihat fenomena-fenomena disampaikan sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat permasalahan terkait dengan gejala depresi pada individu dengan usia remaja di sekolah. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji peran *perceived social support* terhadap gejala depresi pada remaja yang dimediasi oleh *self-compassion*. Hipotesis penelitian ini adalah *self-compassion* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *perceived social support* dan gejala depresi.

## METODE PENELITIAN

### Partisipan

Populasi penelitian ini adalah 127 siswa/i di salah satu SMA swasta di Semarang. Peneliti menggunakan kelas X dan XI disalah satu SMA swasta di Semarang. Sampel penelitian memiliki karakteristik, yaitu remaja akhir (pria dan perempuan) yang berada pada usia 15 hingga 18 tahun dan berstatus aktif sebagai pelajar yang bersekolah di kota Semarang. Dikarenakan populasi berstrata, maka sampel yang digunakan oleh peneliti juga berstrata. Stratanya ditentukan berdasarkan jenjang tingkat kelas. Sehingga jumlah sampel dari setiap tingkat kelas harus proporsional dengan populasi masing-masing jenjang (Sugiyono, 2023).

Teknik *proportionate stratified random sampling* digunakan dalam penelitian ini, yaitu metode yang diterapkan ketika populasi terdiri dari anggota/unsur yang tidak homogen dan terbagi secara proporsional dalam strata-strata tertentu (Sugiyono, 2023). Sampel dikelompokkan dalam 3 strata, yaitu kelas X dan kelas XI yang berada di salah satu SMA swasta di Semarang. Setelah

diketahui jumlah sampel pada tiap-tiap kelas peneliti mengambil sampel dengan cara undian.

**Metode Pengumpulan Data**

Bagian awal instrumen penelitian ini terdiri atas halaman penjelasan umum mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta halaman persetujuan partisipasi (*informed consent*). Setelah itu partisipan diminta untuk mengisi data demografis yang mencakup usia, jenis kelamin, tingkat kelas, dan asal sekolah. Selanjutnya partisipan mengisi sejumlah alat ukur dalam bentuk skala psikologis. Instrumen pengumpulan data yang digunakan meliputi tiga skala, yaitu skala gejala depresi, skala *self-compassion* dan skala *perceived social support*.

**Skala Gejala Depresi- Center for Epidemiologic Studies Depression Scale Revised (CESD-R)**

*The Centre for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D) dikembangkan oleh Lenore Radloff, seorang ahli statistik epidemiologi yang bekerja di *National Institute of Mental Health* (NIMH) pada tahun 1977 (Radloff, 1977), dan direvisi (CESD-R) pada tahun 2004 oleh William Eaton dan rekannya (Eaton dkk., 2004). CESD-R direvisi untuk mencerminkan definisi Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, Edisi Keempat (DSM-IV) tentang Gangguan Depresi Besar. Skala (CESD-R) yang digunakan oleh peneliti merupakan skala yang telah diadaptasi oleh Tran et al., (2019) dalam versi bahasa indonesia dengan *Cronbach Alpha* sebesar 0,90. Koefisien korelasi aitem-total bergerak dari 0,760-0,860. CESD-R mencakup 20 item yang mengukur gejala depresi dalam sembilan kelompok berbeda, antara lain; kesedihan, kehilangan minat, nafsu makan, tidur, berpikir/ konsentrasi, rasa bersalah, lelah, bergerak, dan keinginan untuk bunuh diri. CESD-R diberi skor pada skala ordinal 5 poin untuk frekuensi (0 = tidak sama sekali atau kurang dari 1 hari dalam seminggu te 2 terakhir; 1 = 1 hingga 2 hari dalam seminggu terakhir; 2 = 3-4 hari dalam seminggu terakhir; minggu terakhir; 3 = 5-7 hari dalam seminggu terakhir; 4 = hampir setiap hari selama 2 minggu).

**Skala Self-Compassion- Self-Compassion Scale (SCS).**

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikonstruksi oleh Neff (2003) lalu diadaptasi kedalam bahasa indonesia oleh Sugianto et al. (2020). Skala ini telah digunakan pada remaja dan menunjukkan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,872, serta koefisien korelasi item-itemnya bergerak dari 0,26-0,57. *Self-compassion* mencakup 26 aitem dengan 6 aspek menurut Neff (2003) *self-kindness, self-judgement, common humanity, isolation, mindfulness, dan over-identification*. Penilaian untuk masing-masing aitem bergerak dari 5-1 untuk aitem *favorable* dan skor 1-5 untuk aitem *unfavorable*.

**Skala Perceived Social Support - The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS).**

Skala *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dalam study yang dilakukan oleh Laksmita et al. (2020). MSPSS versi Indonesia memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,909. Dimana koefisien untuk 12 item skala dan antar kelompok gender dianggap dapat diterima ( $\alpha > 0,70$ ), Yang mencakup 12 aitem dengan aspek *Significant Other, Family, Friend*.

**Teknik Analisis Data**

Metode yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis statistik yang dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS Versi 25.0. Setelah memperoleh dan melakukan tabulasi data peneliti kemudian melakukan uji asumsi terlebih dahulu yang meliputi; uji normalitas, linearitas, multikolinearitas dan heteroskedasitas. Barulah selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan teknik analisis mediasi menggunakan program IBM SPSS v.25 (PROCESS Hayes – model 4) 2024. Selain itu, peneliti melakukan analisis perbedaan berdasarkan variabel jenis kelamin melalui independent sample t-test.

**HASIL PENELITIAN**

**Analisis Deskriptif.**

**Tabel 1. Deskripsi Peserta Penelitian**

		Jumlah	Persentase
Jenis kelamin	Pria	48	47,57%
	Perempuan	54	52,43%
Jumlah		102	100%
Usia	15 tahun	45	44,11%
	16 tahun	47	46,07%
	17 tahun	9	8,82 %
Jumlah		102	100%
Kelas	10	54	52,94%
	11	48	47,05%
Jumlah		102	100%

Penelitian ini melibatkan 102 partisipan yang terdiri dari siswa/i. Data demografi menunjukkan bahwa mayoritas partisipan adalah perempuan (52,43%), usia 16 tahun (46,07%), dan berada pada kelas 10 (52,94%). Rincian data demografi selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Kategorisasi Variabel Perceived Social Support**

Interval	Kategori	F	Persentase
$x < 28$	Rendah	27	26,5%
$28 \leq X < 44$	Sedang	44	43,1%
$x > 44$	Tinggi	31	30,4%
<b>Total</b>		102	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 102 partisipan, sebanyak 27 orang (26,5%) memiliki tingkat *perceived social support* dengan kategori rendah. Adapun sebanyak 44 orang (43,1%) memiliki *perceived social support* dengan kategori

sedang dan terdapat 31 orang pada kategori tinggi (30,4%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa/ memiliki *perceived social support* sedang.

**Tabel 3. Kategorisasi Variabel Self-Compassion**

Interval	Kategori	F	Persentase
$x < 60,7$	Rendah	43	42,2%
$60,7 \leq X < 95,3$	Sedang	48	47,1%
$x > 95,3$	Tinggi	11	10,8%
<b>Total</b>		102	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari seluruh partisipan, terdapat siswa/i yang memiliki tingkat *self-compassion* masuk dalam kategori rendah berjumlah 43 orang (42,2%), kategori tinggi berjumlah 11 orang (10,8%) dengan mayoritas terdapat pada kategori sedang berjumlah 48 orang (47,1%).

**Tabel 4. Kategorisasi Variabel Depresi**

Interval	Kategori	F	Persentase
$x < 26,7$	Rendah	22	21,6%
$26,7 \leq X < 53,33$	Sedang	70	68,6%
$x > 53,33$	Tinggi	10	9,8%
<b>Total</b>		102	

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa terdapat 22 siswa/i yang memiliki tingkat depresi rendah dengan persentase 21,6%, kategori tinggi sebanyak 10 orang dengan persentase 9,8%, dengan mayoritas dari keseluruhan siswa/i mengalami depresi pada kategori sedang dengan persentase 68,6% sebanyak 70 orang.

#### Uji Normalitas

Hasil uji normalitas ( $p > 0,05$ ;  $PPS=0,132$ ;  $SC=0,242$ ;  $depresi=0,196$ ) hal ini menunjukkan bahwa distribusi data residual dalam model regresi mengikuti distribusi normal.

#### Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki nilai signifikansi dari deviasi dari linearitas lebih kecil dari 0,05, Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel tersebut bersifat linear.

**Tabel 5. Hasil Uji Linearitas**

Variable	F-value	Sig. (p-value)	Results
Depresi (Y) * Perceived Social Support (X)	1,612	0,000	Linear
Depresi (Y) * Self-Compassion (M)	0,972	0,000	Linear
Self-Compassion (M) * Perceived Social Support (X)	2,741	0,000	Linear

#### Uji Heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas ( $sig > 0,05$ ;  $PPS=0,573$ ;  $SC=0,883$ ) artinya tidak terjadi heteroskedastisitas sehingga model regresi terpenuhi. Hasil uji heteroskedastisitas pada penelitian ini.

#### Uji Multikolinearitas

Hasil uji multikolinearitas pada penelitian ini yaitu ( $VIF < 10$ ;  $PSS= 0,487$ ;  $SC= 0,487$ ) dan nilai (tolerance  $> 0,1$ ;  $PSS = 2,054$ ;  $SC= 2,054$ ) maka model regresi dinyatakan bebas dari multikolinearitas.

#### Uji Hipotesis

**Tabel 6. Hasil Uji Hypothesis**

Test of Effect	Coeff.	P-value	Keterangan
H1 PSS $\square$ Depresi	-0,255	0,018	Sangat Signifikan
H2 SC $\square$ Depresi	-0,329	0,000	Sangat Signifikan
H3 PSS $\square$ SC	0,716	0,000	Sangat Signifikan

Berdasarkan hasil pengujian efek langsung (*direct effect*) yang ditampilkan pada Tabel 6, semua hipotesis diterima dengan nilai  $p(sig.) < 0,05$ . Hal ini menunjukkan *perceived social support* memiliki efek negatif signifikan terhadap depresi ( $coeff. = -0,255$ ). SC juga memiliki efek negatif signifikan yang mempengaruhi Depresi ( $coeff. = -0,329$ ). Selanjutnya *perceived social support* memiliki pengaruh sangat signifikan terhadap *self-compassion* ( $coeff. = 0,716$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa setiap hubungan langsung antar variabel penelitian memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik.

**Tabel 7. Hypothesis Testing Indirect Effect Results**

Hypothesis	Effect	SE	Bootstrap 95%	Result
H4 PSS $\square$ OSC $\square$ Depresi	-0,462	0,066	(-0,596; -0,334)	Diterima

Hasil pengujian pada Tabel 7 menunjukkan bahwa hipotesis H4 diterima. *Self-compassion* memediasi pengaruh antara *perceived social support* dan depresi dengan nilai efek sebesar -0,462 (Bootstrap 95% CI: -0,596; -0,334). Ini menunjukkan bahwa *perceived social support* tidak hanya secara langsung mempengaruhi depresi tetapi juga memiliki jalur tidak langsung melalui adanya *self-compassion*.

#### Analisis Tambahan

Berdasarkan hasil uji Levene's, nilai signifikansi sebesar 0,230 ( $> 0,05$ ) menunjukkan bahwa data memiliki varians yang homogen, sehingga analisis selanjutnya menggunakan baris "*equal variances assumed*". Hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat depresi pada laki-laki dan perempuan. Selisih rata-rata skor depresi adalah 12.292, di mana perempuan

memiliki skor depresi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dengan demikian, jenis kelamin berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat depresi.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menguji peran *perceived social support* terhadap gejala depresi pada remaja dengan *self-compassion* sebagai variabel mediator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara *perceived social support* dan gejala depresi dengan nilai efek sebesar -0,462 (Bootstrap 95% CI: -0,596; -0,334). *Perceived social support* tidak hanya memberikan pengaruh langsung terhadap depresi, namun juga memiliki pengaruh tidak langsung melalui *self-compassion*. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperluas literatur yang menunjukkan *perceived social support* berperan langsung terhadap gejala depresi pada remaja SMA. Walaupun belum terdapat studi sebelumnya yang membahas peran *self-compassion* sebagai mediator antara kedua variabel tersebut. Namun secara umum, bukti empiris menunjukkan bahwa *perceived social support* mampu memprediksi *self-compassion* sebesar 10,3% (Santoso & Pebriani, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial disekitarnya tersedia dalam tingkat yang memadai, ia akan lebih cenderung bersikap toleran dan menerima ketidaksempurnaan dalam dirinya. Hubungan positif antara *perceived social support* dan *self-compassion* terjadi karena adanya aktivasi sistem penenang (*soothing system*) saat individu dikelilingi oleh orang-orang yang suportif di masa sulit. Dukungan ini menimbulkan perasaan positif yang membuat individu lebih terbuka menerima kasih sayang dari orang lain yang pada akhirnya mengacu berkembangnya sikap belas kasih terhadap diri sendiri (Santoso & Pebriani, 2024).

*Perceived social support* dapat berasal dari berbagai pihak, antara lain keluarga, teman sebaya, dan komunitas. Hubungan positif dengan orang-orang ini menciptakan rasa keterhubungan dan memiliki yang mendalam, yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Ketika seseorang merasa mendapat dukungan, mereka menjadi lebih mampu menghadapi stres dan tantangan (Haq & Oktaviana, 2024). *Perceived social support* menunjukkan pengaruh signifikan dengan arah negatif terhadap gejala depresi pada remaja dengan (*coeff.* = -0,255 ;  $p < 0,05$ ). Depresi pada remaja seringkali dipicu oleh stres emosional, perasaan kesepian serta ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan hidup. *Perceived social support* yang baik dapat mengurangi depresi dengan mengurangi perasaan kesepian, memberikan rasa keterhubungan, dan menyediakan sumber daya emosional yang dibutuhkan. Dengan demikian remaja yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya yang kuat cenderung merasa lebih dihargai, merasa lebih aman, dan lebih mampu mengatasi tantangan yang dihadapi.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *self-compassion* memiliki peran terhadap hubungan *perceived social support* dengan (*coeff.* = 0,716) dan gejala depresi (*coeff.* = -0,329). Hal ini mengidentifikasi bahwa *self-*

*compassion* terhadap diri sendiri berperan sebagai faktor pelindung terhadap depresi, terutama pada individu yang memiliki tingkat ketidakpedulian terhadap diri sendiri (Körner et al., 2015). Remaja yang memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung dapat mengatasi kegagalan atau masalah dengan cara yang lebih positif dan tidak terlalu keras terhadap diri sendiri. Pada akhirnya, remaja akan memahami bahwa rasa sakit dan ketidaksempurnaan merupakan hal yang lumrah dalam kehidupan, dan mereka tidak harus menghadapinya seorang diri (Andhita & Boediman, 2024). Hal ini dapat mencegah perasaan putus asa dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga mengurangi risiko depresi. Lebih lanjut Kistyanti & Dharma (2024) mengatakan individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung sering menyalahkan dan mengkritik diri sendiri saat menghadapi pengalaman tidak menyenangkan. Hal ini dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap diri sendiri, lingkungan dan masa depan, sehingga meningkatkan depresi. Sebaliknya *self-compassion* membantu individu untuk lebih sadar menerima emosi negatif, serta berfikir lebih positif yang pada akhirnya dapat mengurangi gejala emosi. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya bahwa *self-compassion* dan gejala depresi memiliki hubungan yang negatif (Han & Kim 2023; Körner et al., 2015; López et al., 2018; Meilasari & Utami, 2022; Muris et al., 2016).

Analisis tambahan mengindikasikan adanya perbedaan signifikan pada rata-rata tingkat depresi. Berdasarkan jenis kelamin pada remaja SMA selisih rata-rata skor depresi adalah 12.292 hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa perempuan 2 kali lebih mungkin mengalami depresi daripada pria (Körner et al., 2015; Ping, 2016). Menurut Tunurrohmin et al, (2019) perempuan cenderung memiliki karakteristik yang lebih menekankan aspek emosional dibandingkan rasionalitas, serta lebih mudah mengalami perasaan bersalah dan kecemasan. Karakteristik tersebut menjadikan perempuan lebih rentan terhadap kondisi atau pengalaman yang tidak sesuai dengan harapan.

### KESIMPULAN

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *perceived social support* memiliki efek yang sangat signifikan terhadap tingkat gejala depresi pada remaja, dengan *self-compassion* berfungsi sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa semakin tinggi *perceived social support* yang diterima oleh remaja SMA, semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* yang mereka miliki, yang berkontribusi pada penurunan gejala depresi. Sebaliknya rendahnya *perceived social support* berhubungan dengan rendahnya *self-compassion* dan peningkatan gejala depresi pada remaja SMA.

Penelitian ini memperluas pemahaman tentang bagaimana dukungan sosial yang diterima remaja baik keluarga, teman maupun *significant other* dapat mengurangi gejala depresi dengan meningkatkan rasa keterhubungan dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Selain itu *self-compassion* ditemukan sebagai faktor pelindung yang

penting, yang membantu remaja menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih positif dan mengurangi dampak stres emosional.

## REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. Washington: American Psychiatric Association.
- Anhdita, N., & Boediman, L. M. (2024). Empowering High School Students: The Impact of Group Self-Compassion Interventions on Anxiety Tendencies Pemberdayaan Siswa SMA: Dampak Intervensi Kelompok Self-Compassion terhadap Kecenderungan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(4), 499–509. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i4>
- Aulia, A. I., & Fitriani, Y. (2024). The Relationship Between Perceived Social Support and Self-Compassion in Student. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 3(5), 352–358. <https://doi.org/10.54543/kesans.v3i5.272>
- Aulia, C. N., Nugraheni, M., & Rahayu, M. (2022). Apakah Terdapat Kaitan Antara Self Compassion dan Life Satisfaction Pada Remaja Panti Asuhan? *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 732–740. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Baek, S.-B. (2014). Psychiatric rehabilitation of emotional disorders. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(4), 205–208. <https://doi.org/10.12965/jer.140143>
- Demitas, E. T., Pope, A. L., Kemer, G., & Moe, J. L. (2018). Self-compassion matters: The relationships between perceived social support, self-compassion, and subjective well-being among LGB individuals in Turkey. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 372–382. <https://doi.org/10.1037/cou0000261>
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tomhe, P., & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 293. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113452>
- Hafstad, G. S., Sætren, S. S., Wentzel-Larsen, T., & Augusti, E. M. (2021). Adolescents' symptoms of anxiety and depression before and during the Covid-19 outbreak – A prospective population-based study of teenagers in Norway. *The Lancet Regional Health - Europe*, 5. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2021.100093>
- Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of Self-Compassion Interventions on Reducing Depressive Symptoms, Anxiety, and Stress: A Meta-Analysis. In *Mindfulness* (Vol. 14, Issue 7, pp. 1553–1581). Springer. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
- Hao, L., Ludin, A. F. M., Ahmad, M., Meng, X., & Lei, H. Z. (2024). The prevalence and its associated factors of psychological stress among middle school students in China: pooled evidence from a systematic scoping review. *Front. Public Health*, 12, 1358210. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/HEFCP>
- Haq, D. A. B., & Oktaviana, M. (2024). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Subjective Well-Being pada Santri. *Psycho Aksara Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Hurlock, E. B. (1992). *Psikologi Perkembangan*. Penerbit Erlangga.
- Hutahaean. (2019). *Tinjauan Pustaka Optimalisasi Konseling Remaja Terhadap Masalah Depresi Yang Sering Dialami Oleh Remaja Pada Tingkat Pendidikan Menengah*. 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.51866/oa.265>
- Idris, H., & Tuzzahra, F. (2023). Factors associated with depressive symptoms among adolescents in Indonesia: A cross-sectional study of results from the Indonesia Family Life Survey. *Malaysian Family Physician*, 18(29). <https://doi.org/10.51866/oa.265>
- Kemendes RI. (2019). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Diambil kembali dari Laporan Nasional RISKESDAS 2018: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risksdas%202018%20Nasion%20al.pdf>
- Kistyanti, N. M. R., & Dharma, A. S. (2024). Peran Self-Compassion terhadap Depresi pada Mahasiswa dengan Resiliensi sebagai Mediator. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 15(1), 28–38.
- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015a). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PLoS ONE*, 10(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136598>
- Laksmi, O. D., Chung, M. H., Liao, Y. M., & Chang, P. C. (2020). Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Indonesian adolescent disaster survivors: A psychometric evaluation. *PLoS ONE*, 15(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229958>
- Loannou, M., Kassianos, A. P., & Symeou, M. (2019). Coping with depressive symptoms in young adults: Perceived social support protects against depressive symptoms only under moderate levels of stress. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02780>
- López, A., Sanderman, R., & Schroevers, M. J. (2018). A Close Examination of the Relationship Between Self-Compassion and Depressive Symptoms. *Mindfulness*, 9(5), 1470–1478. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0891-6>
- Masoumi, S., Amiri, M., & Yousefi Afrashteh, M. (2022). Self-Compassion: The Factor That Explains a Relationship between Perceived Social Support and Emotional Self-Regulation in Psychological Well-Being of Breast Cancer Survivors. *Iran J Psychiatry*, 3(17), 341–349. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

- Meilasari, A., & Utami, M. S. (2022). The Role of Self-compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, 49(2), 144. <https://doi.org/10.22146/jpsi.67752>
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the Self: Self-Compassion and Other Self-Related Constructs in Relation to Symptoms of Anxiety and Depression in Non-clinical Youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 607–617. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0235-2>
- Neff, K. D. (2003). Buddhism in particular-and Western psychology (Epstein. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Ping, E. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Perasyarakatan Kelas Ii B. *Jurnal Psikoborneo*, 4(2), 254–262.
- Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Kharin Herbawani, C. (2022). Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya Adolescent Depression in Indonesia: Causes And Effects. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 10(2).
- Ramadani, N. F., & Murdiana, S. (2023). Self-Compassion Training Can Reduce Self Injury in Adolescents, Is It Effective? Pelatihan Self-Compassion dapat Menurunkan Self Injury pada Remaja, Apakah Efektif? *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 401–406. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3>
- Santoso, L. A. B., & Pebriani, L. V. (2024). Hubungan Prediktif antara Perceived Social Support terhadap Self-Compassion pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran yang Sedang Menyusun Skripsi. 8(3), 221–231. <https://doi.org/https://jurnal.unpad.ac.id/jpspl/>
- Santrock, J. W. (2011). *LIFE-SPAN Development*. McGraw-Hill.
- Sekarini, A., & Dinni, S. M. (2023). Empty chair therapy untuk menurunkan gejala depresi pada remaja korban perundungan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(2), 43–48. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i2.25508>
- Siswanto, S. (2007). Kesehatan mental: Konsep, cakupan, dan perkembangannya. Yogyakarta: Andi Offset.
- Steinberg, L. (2013). *Tenth Edition: Adolescence (Tenth Edit)*. McGraw-Hill Higher Education.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). *Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia*. 7(2), 2580–1228. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, M. H. (2019). *Terapi Depresi*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Tran, T. D., Kaligis, F., Wiguna, T., Willenberg, L., Nguyen, H. T. M., Luchters, S., Azzopardi, P., & Fisher, J. (2019). Screening for depressive and anxiety disorders among adolescents in Indonesia: Formal validation of the centre for epidemiologic studies depression scale – revised and the Kessler psychological distress scale. *Journal of Affective Disorders*, 246, 189–194. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.042>
- Tunurrohmin, Z., Soemanto, RB., & Pamungkasari, E. P. (2019). Path Analysis on the Determinants of Depression Symptom in Elderly: A PRECEDE PROCEED Model. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 4(4), 351–360. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2019.04.04.10>
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- World Health Organization. (2023, Maret 31). *World Health Organization*. Diambil kembali dari Depressive Disorder: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwx-CyBhAqEiwAeOcTdVHeNedEyGOcsrJERK11cld3\\_OPNCLjtW3lzxi6-WTG\\_hJo27uvT6BoCk54QAvD\\_BwE](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwx-CyBhAqEiwAeOcTdVHeNedEyGOcsrJERK11cld3_OPNCLjtW3lzxi6-WTG_hJo27uvT6BoCk54QAvD_BwE)
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)