

**PENGARUH *QUALITY OF LIFE* DAN *SELF  
COMPASSION* TERHADAP MUNCULNYA GEJALA  
DEPRESI PADA MAHASISWA**

*The Impact between Quality of Life and Self Compassion on the Emergence  
of Depression Symptoms in University Students*

Oleh:

Alice Dian Permata Sari

717191004



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2021**

**PENGARUH *QUALITY OF LIFE* DAN *SELF  
COMPASSION* TERHADAP MUNCULNYA GEJALA  
DEPRESI PADA MAHASISWA**

*The Impact between Quality of Life and Self Compassion on the Emergence  
of Depression Symptoms in University Students*

Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi.)

disusun oleh:

Alice Dian Permata Sari

717191004



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2021**

## PERNYATAAN

Saya, nama Alice Dian Permata Sari, nomor induk: 717191004

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul: Pengaruh *Quality of Life* dan *Self Compassion* Terhadap Munculnya Gejala Depresi Pada Mahasiswa

merupakan **karya sendiri** yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan **plagiarisme dan otoplagiarisme**.

Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 12 Januari 2021



Alice Dian Permata Sari

717191004

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN & PUBLIKASI TESIS  
OLEH FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (sesuai KTP) : Alice Dian Permata Sari

NIM : 717191004

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**HUBUNGAN *QUALITY OF LIFE* DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP  
MUNCULNYA GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA**

*Relationship between Quality of Life and Self Compassion on The Emergence of Depression  
Symtoms in University Students*

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan **mempublikasikan** \*) karya ilmiah (tesis) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta (*author*) atau sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,



Roswiyani, PhD., Psikolog

Jakarta, 12 Maret 2021

Yang menyatakan,



Alice Dian Permata Sari

\*) *Hak Publikasi **mohon diedit** (boleh dicantumkan / **tidak dicantumkan**), tergantung kondisi, apakah karya ilmiah (tesis) **sudah pernah/belum pernah dipublikasikan**.*

Jika karya ilmiah (tesis) sudah pernah dipublikasikan, berikut keterangan mengenai Tahun Terbit, Judul, Nama Media Publikasi, Nama Penerbit, atau Link (URL) Publikasi.

Tahun Terbit : \_\_\_\_\_  
Judul Karya : \_\_\_\_\_  
Nama Media : \_\_\_\_\_  
(Judul Jurnal/Prosiding)  
Alamat Link (URL) : \_\_\_\_\_

## LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Alice Dian Permata Sari

N.I.M. : 717191004

Program Studi: Magister Psikologi

### **PENGARUH *QUALITY OF LIFE* DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP MUNCULNYA GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA**

telah diuji pada Sidang Tesis pada hari Rabu tanggal 27 Januari 2021

dan dinyatakan Lulus oleh Dewan Penguji yang terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH., Psikolog
2. Anggota : Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog

Jakarta, 12 Maret 2021

Pembimbing I



Roswlyani, PhD., Psikolog

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Ketua Program



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan pertolongan-Nya sehingga dapat menyelesaikan tesis Saya dengan judul “Pengaruh *Quality of life* dan *Self compassion* Terhadap Munculnya Gejala Depresi Pada Mahasiswa”. Saya juga ingin berterima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Roswiyani, PhD., Psikolog selaku pembimbing Saya. Atas segala bimbingan serta pengajaran yang diberikan Beliau sehingga membantu keberhasilan dalam proses pembuatan tesis ini. Saya juga berterima kasih kepada Bapak Erik Wijaya M. Si. selaku dosen statistika yang juga sudah membantu saya dalam jalannya pembuatan tesis ini.

Saya juga tidak lupa berterima kasih kepada orang tua, kakak, adik, serta sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan dukungan serta motivasi-motivasi positif pada Saya. Lalu, untuk para partisipan Saya yang secara sukarela membantu pengisian data hingga penelitian ini bisa berjalan. Kepada seluruh pihak yang sudah membantu menyebarkan kuesioner saya mulai dari teman-teman terdekat bahkan sampai pihak yang tidak saling mengenal. Terakhir, untuk pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung.

Peneliti berharap, penelitian ini dapat menjadi sumbangan ilmu bagi yang membutuhkan. Saya menyadari bahwa penulisan tesis ini masih belum sempurna. Karena itu, Saya mengharapkan kritik dan saran yang bermanfaat untuk menyempurnakan tesis ini. Akhir kata, saya berharap tesis ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca. Terima kasih.

Jakarta, 08 Januari 2021

Alice Dian Permata Sari

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Persetujuan Untuk Pengajuan Sidang Tesis.....	ii
Lempar Pengesahan .....	iii
Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan .....	iv
Pernyataan Peseetujuan Pengelolaan dan Publikasi Tesis.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Daftar Isi .....	vii
Daftar Bagan .....	xi
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran .....	xiv
Abstrak .....	xvi
<i>Abstract</i> .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoretis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Depresi .....	9
2.1.1 Definisi Depresi.....	9
2.1.2 Gejala Depresi .....	10
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Depresi .....	11

2.2 <i>Quality of Life</i> .....	12
2.2.1 Definisi <i>Quality of Life</i> .....	12
2.2.2 Dimensi <i>Quality of Life</i> .....	13
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Quality of Life</i> .....	14
2.3 <i>Self Compassion</i> .....	16
2.3.1 Definisi <i>Self Compassion</i> .....	16
2.3.2 Dimensi <i>Self Compassion</i> .....	17
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	20
2.4 Mahasiswa.....	21
2.5 Kerangka Berpikir dan Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Partisipan.....	25
3.1.1 Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Domisili .....	25
3.1.2 Gambaran Umum Data Demografi Partisipan .....	27
3.1.3 Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Gejala Depresi yang Dialami.....	28
3.2 Desain Penelitian .....	29
3.3 <i>Setting</i> Lokasi dan Perlengkapan Penelitian .....	29
3.4 Pengukuran Penelitian.....	30
3.4.1 Pengukuran Gejala Depresi .....	30
3.4.2 Pengukuran <i>Quality of Life</i> .....	31
3.4.3 Pengukuran <i>Self Compassion</i> .....	33
3.5 Prosedur Penelitian.....	35
3.6 Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	



4.1 Gambaran <i>Quality of Life</i> Pada Mahasiswa .....	37
4.2 Gambaran <i>Self compassion</i> Pada Mahasiswa .....	38
4.3 Gambaran Gejala Depresi Pada Mahasiswa.....	38
4.4 Uji Normalitas .....	39
4.5 Analisis Data Utama .....	39
4.5.1 Uji Korelasi <i>Quality of Life</i> dan Gejala Depresi.....	39
4.5.2 Uji Korelasi <i>Self Compassion dan Gejala Depresi</i> .....	40
4.5.3 Uji Pengaruh <i>Quality of Life, Self Compassion</i> terhadap Gejala Depresi .....	40
4.6 Analisis Data Tambahan.....	41
4.6.1 Uji Pengaruh Variabel <i>Quality of Life</i> terhadap Gejala Depresi .....	41
4.6.2 Uji Pengaruh Variabel <i>Self Compassion</i> terhadap Gejala Depresi ....	42
4.6.3 Perbedaan <i>Quality of Life</i> Berdasarkan Domisili .....	42
4.6.4 Perbedaan <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Domisili .....	43
4.6.5 Perbedaan Gejala Depresi Berdasarkan Domisili .....	44
4.6.6 Perbedaan <i>Quality of Life</i> Berdasarkan Usia.....	44
4.6.7 Perbedaan <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Usia .....	45
4.6.8 Perbedaan Gejala Depresi Berdasarkan Usia.....	45
4.6.9 Perbedaan <i>Quality of Life</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
4.6.10 Perbedaan <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
4.6.11 Perbedaan Gejala Depresi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	47
4.6.12 Perbedaan <i>Quality of Life</i> Berdasarkan Agama .....	47
4.6.13 Perbedaan <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Agama .....	48
4.6.14 Perbedaan Gejala Depresi Berdasarkan Agama.....	48
<b>BAB V DISKUSI, SARAN, DAN SIMPULAN</b>	

5.1 Diskusi.....	50
5.2 Saran.....	60
5.2.1 Saran Untuk Penelitian Selanjutnya.....	60
5.2.2 Saran Untuk Pihak-pihak yang Berkepentingan.....	60
5.3 Simpulan.....	61
Daftar Pustaka.....	62
Lampiran.....	72

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Berpikir .....	24
---------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gambaran Data Demografi Partisipan Berdasarkan Domisili .....	26
Tabel 2 Gambaran Umum Data Demografi Partisipan .....	27
Tabel 3 Gambaran Data Partisipan Berdasarkan Gejala Depresi yang Dialami .....	28
Tabel 4 Uji Normalitas Variabel <i>Quality of Life</i> , <i>Self Compassion</i> , dan Gejala Depresi .....	39
Tabel 5 Uji Korelasi Variabel <i>Quality of Life</i> dan Gejala Depresi .....	39
Tabel 6 Uji Korelasi Variabel <i>Quality of Life</i> dan Gejala Depresi .....	40
Tabel 7 Uji Pengaruh <i>Quality of Life</i> , <i>Self Compassion</i> terhadap Gejala Depresi .....	41
Tabel 8 Uji Pengaruh Variabel <i>Quality of Life</i> terhadap Gejala Depresi .....	41
Tabel 9 Uji Pengaruh Variabel <i>Self Compassion</i> terhadap Gejala Depresi .....	42
Tabel 10 Uji Beda <i>Quality of Life</i> Berdasarkan Domisili .....	43
Tabel 11 Uji Beda <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Domisili .....	43
Tabel 12 Uji Beda Gejala Depresi Berdasarkan Domisili.....	44
Tabel 13 Uji Beda <i>Quality of Life</i> Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 14 Uji Beda <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Usia.....	45
Tabel 15 Uji Beda Gejala Depresi Berdasarkan Usia .....	45
Tabel 16 Uji Beda <i>Quality of Life</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 17 Uji Beda <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 18 Uji Beda Gejala Depresi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	47
Tabel 19 Uji Beda <i>Quality of Life</i> Berdasarkan Agama .....	48

Tabel 20 Uji Beda <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Agama .....	48
Table 21 Uji Beda Gejala Depresi Berdasarkan Agama.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 <i>Blue Print</i> Alat ukur <i>Quality of life</i> .....	72
Lampiran 1.2 <i>Blue Print</i> Alat ukur <i>Self Compassion</i> .....	75
Lampiran 1.3 <i>Blue Print</i> Alat ukur Gejala Depresi .....	78
Lampiran 2.1 Kuesioner.....	81
Lampiran 3.1 Pengujian Reliabilitas Alat Ukur <i>Beck Depression Inventory-II</i> .....	96
Lampiran 3.2 Pengujian Reliabilitas Alat Ukur <i>Quality of Life (WHOQOL-BREF)</i> .....	97
Lampiran 3.3 Pengujian Reliabilitas Alat Ukur <i>Self Compassion</i> .....	99
Lampiran 4.1 Gambaran <i>Quality of Life</i> Partisipan.....	100
Lampiran 4.2 Gambaran <i>Self Compassion</i> Partisipan.....	101
Lampiran 4.3 Gambaran Gejala Depresi Partisipan .....	105
Lampiran 4.4 Uji Normalitas Variabel <i>Quality of Life, Self Compassion</i> , dan Gejala Depresi.....	107
Lampiran 4.5 Uji Korelasi <i>Quality of Life, Self Compassion</i> , dan Gejala Depresi .....	108
Lampiran 4.6 Uji Pengaruh <i>Quality of Life, Self Compassion</i> terhadap Gejala Depresi .....	108
Lampiran 4.7 Uji Pengaruh Variabel <i>Quality of Life</i> terhadap Gejala Depresi.....	109
Lampiran 4.8 Uji Pengaruh Variabel <i>Self Compassion</i> terhadap Gejala Depresi .....	110
Lampiran 4.9 Uji Beda <i>Quality of Life</i> Berdasarkan Domisili .....	111

Lampiran 4.10 Uji Beda <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Domisili .....	111
Lampiran 4.11 Uji Beda Gejala Depresi Berdasarkan Domisili.....	112
Lampiran 4.12 Uji Beda <i>Quality of Life</i> Berdasarkan Usia.....	113
Lampiran 4.13 Uji Beda <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Usia.....	113
Lampiran 4.14 Uji Beda Gejala Depresi Berdasarkan Usia .....	113
Lampiran 4.15 Uji Beda <i>Quality of Life</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	114
Lampiran 4.16 Uji Beda <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	114
Lampiran 4.17 Uji Beda Gejala Depresi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	115
Lampiran 4.18 Uji Beda <i>Quality of Life</i> Berdasarkan Agama.....	115
Lampiran 4.19 Uji Beda <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Agama.....	116
Lampiran 4.20 Uji Beda Gejala Depresi Berdasarkan Agama .....	116

## **PENGARUH *QUALITY OF LIFE* DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP MUNCULNYA GEJALA DEPRESI PADA MAHASISWA**

Alice Dian Permata Sari (717191004)  
Roswiyani, PhD., Psikolog.  
Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *quality of life* dan *self compassion*, terhadap munculnya gejala depresi pada mahasiswa. Prevalensi mahasiswa dengan gejala depresi terus meningkat dari tahun ketahun. Gejala depresi dapat diakibatkan oleh *quality of life* dan *self compassion* yang rendah. Ketika mahasiswa mengalami gejala depresi, hal tersebut dapat mengakibatkan kemungkinan terganggunya performa akademik, penurunan prestasi akademik, penggunaan obat-obatan terlarang, dan alkohol, hingga bunuh diri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Partisipan penelitian ini adalah 375 mahasiswa dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun yang berdomisili di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi (JABODETABEK) ataupun luar JABODETABEK. Partisipan berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, dan merupakan mahasiswa atau mahasiswi S1 yang masih aktif. Pada analisa data yang dilakukan dengan menggunakan uji regresi, diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *quality of life* dan *self compassion* terhadap munculnya gejala depresi pada mahasiswa. Hal ini berarti bahwa, *quality of life* dan *self compassion* merupakan prediktor dari munculnya gejala depresi pada mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki *quality of life* dan *self compassion* yang lebih tinggi, maka dapat diprediksi bahwa gejala depresi yang dialami oleh mahasiswa akan semakin.

*Kata kunci: quality of life, self compassion, depresi, mahasiswa*



## **THE IMPACT BETWEEN QUALITY OF LIFE AND SELF COMPASSION ON THE EMERGENCE OF DEPRESSION SYMPTOMS IN UNIVERSITY STUDENTS**

Alice Dian Permata Sari (717191004) - Roswiyani, PhD., Psikolog.  
Master Degree Program in Psychology, Tarumanagara University

### **Abstract**

The purpose of this research is to know about the impact between quality of life and self compassion on the emergence of depression symptoms among undergraduate students. The prevalence of undergraduate students with depressive symptoms continues increase from year to year. Depression symptoms experienced by these students may lead to the possibility of impaired in academic performance, decreased academic achievement, drugs and alcohol abuse, and suicide. We employed a correlational study with the undergraduate students. A total of 375 participants aged 18 to 25 years old were recruited from Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi (JABODETABEK) or outside JABODETABEK. The participants were selected based on gender, currently active as an undergraduate student. The outcomes were depression (BDI-II), quality of life (WHOQOL-BREF) and self compassion (SCS). Data analysis was performed using the regression test. The result shows that there is a negative and significant impact between quality of life and self compassion on the emergence of depression symptoms among undergraduate students. The findings indicate that quality of life and self compassion are significant predictors of depression symptoms among undergraduate students. If undergraduate students have high quality of life and self compassion, it can be predicted that the symptoms of depression will be low.

*Keywords: quality of life, self compassion, depression, undergraduate students*