



**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP
KECENDERUNGAN DEPRESI PADA WANITA DEWASA
AWAL LESBIAN**

SKRIPSI
UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Alya Rossuwandi

46119010057

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2023



**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP
KECENDERUNGAN DEPRESI PADA WANITA DEWASA
AWAL LESBIAN**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

Alya Rossuwandi

46119010057

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Tugas Akhir ini :

Judul : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kecenderungan \ Depresi Pada Wanita Dewasa Awal Lesbian

NIM : 46119010057

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 04 Agustus 2023

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya Ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program sejenis di perguruan tinggi lainnya. Semua data informasi serta hasil pengolahannya telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 04 Agustus 2023



Alya Rossuwandi

HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Alya Rossuwandi
NIM : 46119010057
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kecenderungan
Depresi Pada Wanita Dewasa Awal Lesbian

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098203

Ketua Penguji : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si
NIDN : 0312047205

Penguji : Hifizah Nur, M.Ed
NIDN : 0322047809

Jakarta, 04 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan

(Laila Meilyandrie Indah Wardani, Ph.D)

Ketua Program Studi

(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT., yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Wanita Dewasa Awal Lesbian”** dengan baik dan lancar. Tujuan penelitian skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Sarjana (S1) Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah mendukung, membimbing, membantu serta mendoakan selama penyusunan skripsi ini. Sehingga penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandre Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris 1 Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Sekretaris 2 Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
7. Ibu Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar memberikan arahan pada penulisan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Ibu Dearly, M.Psi., Psikolog selaku dosen *reviewer* proposal tugas akhir.
9. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si selaku ketua sidang.
10. Ibu Hifizah Nur, M.Ed selaku dosen penguji sidang.

11. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan wawasan dan pengetahuan selama perkuliahan dan turut membimbing penulis hingga akhir studi.
12. Teristimewa kepada Ibu dan Bapak tercinta yang selalu memberikan do'a, usaha, motivasi, dukungan dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan lancar.
13. Kepada diri sendiri, yang telah berhasil melewati tantangan hidup yang sempat mengganggu penggarapan skripsi, melawan rasa malas, mengurangi waktu bermain dan mampu memberikan afirmasi positif setiap penggarapan skripsi akhirnya membawa saya pada tahap ini. Saya bangga karena sudah luar biasa hebat dan kuat melewati semuanya dengan baik.
14. Kepada tuan pemilik NIM 2011501059, terima kasih telah menjadi sosok rumah selama ini yang selalu menemani dan menjadi *support system* penulis pada hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih karena tidak lelah mendengarkan keluh kesah, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi, mengeluarkan sebagian waktu, tenaga, pikiran dan usahanya selama ini. Terima kasih sudah berkenan kebersamaan dari awal hingga akhir masa studi.
15. Teruntuk sahabat saya Eka dan Novi, terima kasih sudah memberikan do'a, motivasi dan semangat pada penulis.
16. Teruntuk Inessia Melinda, terima kasih sudah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta senantiasa memberikan motivasi selama pengerjaan skripsi.
17. Teruntuk Putri Ayu Lestari sebagai rekan bimbingan yang mendengarkan keluh kesah dan memberikan dukungan pada penulis selama pengerjaan skripsi.
18. Teruntuk Kak Iyan dan Kak Efky, terima kasih atas segala masukan, usaha dan bantuannya selama pengerjaan skripsi sehingga penulis ada pada tahap ini.
19. Teruntuk Antika, Anissa, Faurezia, Ines, Muti, Narinda, Rani, Septi dan Yeni, terima kasih sudah menjadi teman seperjuangan yang *supportive* dan memberikan pemahaman terhadap penyusunan skripsi.

20. Kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa selama penulisan tugas akhir ini terdapat banyak kekurangan sehingga kepada bapak dan ibu jika berkenan untuk memberikan kritik dan saran untuk menyempurnakan tugas akhir ini. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Jakarta, 4 Agustus 2023

Alya Rossuwandi



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alya Rossuwandi
NIM : 46119010057
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kecenderungan
Depresi Pada Wanita Dewasa Awal Lesbian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 04 Agustus 2023



Alya Rossuwandi

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS..... | vii |
| ABSTRAK..... | viii |
| ABSTRACT..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah..... | 11 |
| 1.3. Tujuan Penelitian..... | 12 |
| 1.4. Manfaat Penelitian..... | 12 |
| 1.4.1. Manfaat Teoritis..... | 12 |
| 1.4.2. Manfaat Praktis..... | 12 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 13 |
| 2.1. Kajian Pustaka..... | 13 |
| 2.1.1. Depresi..... | 13 |
| 2.1.2. Faktor-Faktor Penyebab Depresi..... | 15 |
| 2.1.3. Gejala-Gejala Depresi..... | 19 |
| 2.1.4. Aspek-Aspek Depresi..... | 20 |
| 2.2. <i>Self Compassion</i> | 21 |
| 2.2.1. Definisi <i>Self Compassion</i> | 21 |
| 2.2.2. Faktor-Faktor <i>Self-Compassion</i> | 22 |
| 2.2.3. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i> | 24 |
| 2.3. Penelitian Terdahulu..... | 26 |
| 2.4. Kerangka Berpikir..... | 36 |

| | |
|--|-----------|
| 2.5. Hipotesis Penelitian | 39 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 40 |
| 3.1. Jenis Penelitian | 40 |
| 3.2. Subjek Penelitian | 40 |
| 3.2.1. Populasi & Sampel | 40 |
| 3.2.2. Metode Pengumpulan Data | 41 |
| 3.3. Definisi Operasional | 41 |
| 3.3.1. <i>Self-Compassion</i> | 41 |
| 3.3.2. Kecenderungan Depresi | 42 |
| 3.4. Instrumen Penelitian | 42 |
| 3.4.1. <i>Self-Compassion</i> | 42 |
| 3.4.2. Kecenderungan Depresi (PHQ-9)..... | 44 |
| 3.5. Uji Kualitas Instrumen | 46 |
| 3.5.1. Uji Validitas | 46 |
| 3.5.2. Uji Reliabilitas | 46 |
| 3.7. Teknik Analisis Data | 46 |
| 3.7.1 Analisa Deskriptif | 47 |
| 3.7.2. Analisa Inferensial | 47 |
| 3.7.2.1. Uji Asumsi Klasik..... | 47 |
| 3.7.2.1.1. Uji Normalitas..... | 47 |
| 3.7.2.1.2. Uji Linearitas | 47 |
| 3.7.2.1.3. Uji Multikolinearitas | 47 |
| 3.7.2.1.4. Uji Heteroskedastisitas..... | 48 |
| 3.7.2.2. Uji Hipotesis..... | 48 |
| 3.8. Uji tambahan | 49 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 51 |
| 4.1. Gambaran Umum Subjek..... | 51 |
| 4.1.1. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia | 51 |
| 4.1.2. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal | 52 |
| 4.1.3. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Pekerjaan | 53 |
| 4.1.4. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia Identifikasi Diri Sebagai Lesbian..... | 54 |
| 4.2. Analisis Statistik Deskriptif | 56 |
| 4.2.1. Deskripsi <i>Self-Compassion</i> | 56 |

| | |
|--|-----------|
| 4.2.2. Deskripsi Kecenderungan Depresi | 59 |
| 4.3. Uji Validitas | 60 |
| 4.3.1. Validitas <i>Self-Compassion</i> | 60 |
| 4.3.2. Validitas Kecenderungan Depresi | 61 |
| 4.4. Uji Reliabilitas | 62 |
| 4.4.1. Reliabilitas <i>Self-Compassion</i> | 62 |
| 4.4.2. Reliabilitas Kecenderungan Depresi (PHQ-9) | 63 |
| 4.5. Uji Asumsi | 63 |
| 4.5.1. Uji Normalitas Data | 63 |
| 4.5.2. Uji Linearitas | 64 |
| 4.5.3. Uji Multikolinearitas | 64 |
| 4.5.4. Uji Heteroskedastisitas | 65 |
| 4.6 Uji Korelasi | 67 |
| 4.7. Uji hipotesis | 68 |
| 4.7.1. Uji Regresi Linear Sederhana | 68 |
| 4.7. Uji Tambahan | 70 |
| 4.7.1. Uji Korelasi Antar Dimensi | 70 |
| 4.7.2. Uji Beda | 71 |
| 4.8. Pembahasan | 72 |
| BAB V KESIMPULAN, KETERBATASAN PENELITIAN DAN SARAN | 81 |
| 5.1. Kesimpulan | 81 |
| 5.2. Keterbatasan Penelitian | 81 |
| 5.3. Saran | 81 |
| 5.3.1. Saran Akademik | 81 |
| 5.3.2. Saran Praktis | 82 |
| DAFTAR PUSTAKA | 84 |
| LAMPIRAN | 91 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Table 2.3 Penelitian Terdahulu | 26 |
| Tabel 3.1. Hasil Perhitungan G*Power | 40 |
| Tabel 3.2. Blue Print <i>Self-Compassion</i> | 43 |
| Tabel 3.3. Blue Print PHQ-9 | 45 |
| Tabel 4.1 Frekuensi Usia | 51 |
| Tabel 4.2 Tempat Tinggal | 52 |
| Tabel 4.3 Pekerjaan | 53 |
| Tabel 4.4 Usia Mengidentifikasi Diri Sebagai Seorang Lesbian | 54 |
| Tabel 4.5 Deskripsi Skor <i>Self-Compassion</i> | 57 |
| Tabel 4.6 Kategorisasi Hipotetik & Empirik <i>Self-Compassion</i> | 57 |
| Tabel 4.7 Deskripsi Skor Kecenderungan Depresi | 59 |
| Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Kecenderungan Depresi | 59 |
| Tabel 4.9 Validitas <i>Self-Compassion</i> | 60 |
| Tabel 4.10 Validitas Kecenderungan Depresi | 61 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self-Compassion</i> | 62 |
| Tabel 4.12 Hasil Uji Reliabilitas PHQ-9 | 63 |
| Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov | 63 |
| Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas | 64 |
| Tabel 4.15 Hasil Uji Multikolinearitas | 65 |
| Tabel 4.16 Hasil Uji Glejser | 66 |
| Tabel 4.17 Hasil Uji Korelasi Pearson | 67 |
| Tabel 4.18 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana | 69 |
| Tabel 4.19 Hasil Koefisien Determinasi | 69 |
| Tabel 4.20 Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Self-Compassion</i> dengan Kecenderungan Depresi | 70 |
| Tabel 4.21 Hasil Uji Beda | 71 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 4.1 Hasil Uji Heteroskedastisitas | 66 |
|--|----|



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Pedoman Wawancara Pra Penelitian | 91 |
| Lampiran 2. Verbatim Subjek Wawancara | 92 |
| Lampiran 3. Kuesioner Penelitian..... | 115 |
| Lampiran 4. R tabel..... | 123 |
| Lampiran 5. T tabel..... | 125 |
| Lampiran 6. Tabel Hasil Validitas Data..... | 126 |
| Lampiran 7. Tabel Hasil Reliabilitas Data..... | 127 |
| Lampiran 8. Hasil Uji Asumsi Klasik..... | 128 |
| Lampiran 9. Analisa Deskriptif..... | 129 |
| Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi Pearson | 132 |
| Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis | 132 |
| Lampiran 12. Uji Tambahan | 133 |

