

Sekolah Tinggi Teologi SAAT
(Seminari Alkitab Asia Tenggara)

**HUBUNGAN ANTARA WELAS DIRI DAN PENGHARAPAN DENGAN
TINGKAT DEPRESI DEWASA AWAL SEMASA PANDEMI COVID-19**

Tesis Ini Diserahkan kepada

Dewan Pengajar STT SAAT

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar

Magister Teologi



oleh

Elizabeth Nurieta Gamadhi

Malang, Jawa Timur

Mei 2022

ABSTRAK

Gamadhi, Elizabeth Nurieta, 2022. *Hubungan antara Welas Diri dan Pengharapan dengan Tingkat Depresi Dewasa Awal Semasa Pandemi COVID-19*. Tesis, Program studi: Magister Teologi, Konsentrasi Konseling, Sekolah Tinggi Teologi SAAT, Malang. Pembimbing: Aileen P. Mamahit, Ph.D. dan Rahmiati Tanudjaja, D.Miss. Hal. xiii, 140.

Kata Kunci: Depresi, Welas diri, Pengharapan, Dewasa awal, Pandemi COVID-19.

Pandemi COVID-19 yang terjadi di seluruh belahan dunia memiliki dampak pada berbagai aspek kehidupan manusia, di antaranya adalah meningkatnya isu kesehatan mental yang dialami oleh kelompok usia dewasa awal. Tingkat depresi pada dewasa awal dilaporkan mengalami peningkatan yang signifikan semasa pandemi COVID-19 berlangsung. Gejala depresi yang dialami meliputi perasaan bersalah, rasa tidak berharga, dan keputusan yang besar yang dapat memengaruhi individu dalam menjalankan tanggung jawab dan fungsi kesehariannya. Dewasa awal yang tengah berjuang mengembangkan identitas diri dan mengeksplorasi arah dan tujuan hidup mendadak dihadapkan dengan disrupsi yang tidak hanya berdampak pada masa sekarang, melainkan dapat berlanjut hingga masa dewasanya. Melihat efek depresi pada kehidupan dewasa awal, peneliti mengaitkannya pada aspek welas diri dan pengharapan yang diperkirakan memiliki hubungan dengan penurunan depresi.

Maka, pertanyaan penelitian berpusat pada ada tidaknya hubungan antara welas diri dan pengharapan dengan tingkat depresi pada dewasa awal semasa pandemi COVID-19. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi welas diri dan pengharapan, maka semakin rendah tingkat depresi yang dialami individu. Untuk menguji hipotesis dan menjawab pertanyaan penelitian, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan melakukan proses penyebaran kuesioner secara daring. Subjek penelitian adalah dewasa awal dalam rentang usia 18-29 tahun, berkewarganegaraan Indonesia, dan beragama Kristen Protestan. Melalui metode *snowball sampling*, responden penelitian yang terkumpul sebanyak 324 responden. Selanjutnya, proses analisis dilakukan menggunakan *IBM SPSS Statistics 25* dengan penghitungan uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation Coefficient* dan *Spearman Correlation Coefficient*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi signifikan dengan hubungan yang bersifat sedang/moderat antara welas diri dan tingkat depresi ($r = -0,577$) dan antara pengharapan dan tingkat depresi ($r = -0,438$). Arah negatif di sini menandakan adanya hubungan terbalik yakni semakin tinggi welas diri dan pengharapan, maka semakin rendah tingkat depresi yang dialami individu. Kedua hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian telah terjawab dan dapat diterima. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman akan pentingnya fungsi welas diri dan pengharapan dalam pengumpulan individu menghadapi depresi.

DAFTAR ISI

DAFTAR ILUSTRASI	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR ISTILAH	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
Perumusan Masalah	9
Kerangka Teoretis	10
Tujuan Penelitian	10
Hipotesis Penelitian	11
Manfaat Penelitian	11
Cakupan dan Batasan Penelitian	13
Sistematika Penulisan	14
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	15
Depresi	15
Depresi Situasional	16
Pengertian Depresi	23
Tingkat dan Jenis Gejala Depresi	26
Dampak-dampak Depresi	28

Faktor-Faktor yang Berperan terhadap Depresi	32
Welas Diri	39
Pengharapan	49
Dewasa Awal	56
BAB 3 DASAR ALKITABIAH DARI WELAS DIRI DAN PENGHARAPAN	65
Welas Diri dari Sudut Pandang Firman Tuhan	65
Kritik Diri Sebagai Dampak Kejatuhan Manusia	66
Welas Diri Sebagai Respons terhadap Anugerah Allah	69
Tujuan dari Welas Diri Menurut Firman Tuhan	71
Pengharapan dari Sudut Pandang Firman Tuhan	72
Identitas Allah Dalam Kaitan dengan Pengharapan	74
Janji Allah dan Pengharapan Kristen	77
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	81
Desain Penelitian	81
Variabel Penelitian	82
Definisi Konseptual dan Operasional	83
Alat Ukur Penelitian	85
Subjek Penelitian	89
Prosedur Penelitian	90
Teknik Sampling	91
Teknik Analisis Data	92

Keterbatasan Penelitian	92
BAB 5 HASIL DAN DISKUSI PENELITIAN	94
Hasil Penelitian	95
Hasil Uji Asumsi Metodologi	97
Hasil Analisis Korelasi Bivariat	99
Diskusi Penelitian	103
Welas diri dan Tingkat Depresi	103
Pengharapan dan Tingkat Depresi	105
Refleksi Alkitabiah terhadap Hasil Penelitian Hubungan antara Welas Diri, Pengharapan, dan Tingkat Depresi	107
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	110
Kesimpulan	110
Saran	112
Implikasi	114
LAMPIRAN	116
DAFTAR KEPUSTAKAAN	129

DAFTAR ILUSTRASI

Gambar

1. Kerangka Teoretis 10

Tabel

1. Jenis Kelamin Responden 95
2. Usia Responden 95
3. Tempat Domisili Responden 96
4. Uji Normalitas 98
5. Uji Linieritas Depresi dan Welas Diri 98
6. Uji Linieritas Depresi dan Pengharapan 98
7. Uji Korelasi *Pearson Correlation Coefficient* 101
8. Uji Korelasi *Spearman Correlation Coefficient* 101
9. Uji *Effect Size* 102

DAFTAR SINGKATAN

BDI-II	<i>Beck Depression Inventory-II</i>
CDC	<i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
COVID-19	<i>Coronavirus Disease (2019)</i>
DSM-5	<i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i>
ICD	<i>International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems</i>
RHS	<i>Religious Hope Scale</i>
SWD	Skala Welas Diri
WHO	<i>World Health Organization</i>



DAFTAR ISTILAH

depresi. Kondisi yang identik dengan kesedihan mendalam, perasaan bersalah, rasa tidak berharga, dan keputusasaan yang besar. Kondisi ini seringkali berdampak pada bagaimana individu menjalankan tanggung jawab dan fungsi keseharian.

dewasa awal. Dari kata bahasa Inggris, *emerging adult*, yang mengacu pada kelompok usia yang banyak mengalami masa eksplorasi dan peralihan dalam hidup.

pengharapan. Keyakinan bahwa sesuatu yang dikehendaki akan terjadi.

ruminasi. Dari kata bahasa Inggris, *ruminatio*, yang berarti perilaku mengulang-ulang pemikiran negatif.

welas diri. Dari kata bahasa Inggris, *self compassion*, yang berarti perilaku menunjukkan kasih dan kebaikan kepada diri.



BAB 1

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, *World Health Organization* (WHO) secara resmi mengumumkan adanya pandemi yang menyebabkan krisis global.¹ Pandemi ini disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2), atau yang lebih dikenal dengan *Coronavirus Disease* (COVID-19). Per 5 April 2022, WHO mencatat sebanyak lebih dari 490 juta kasus penduduk di seluruh dunia yang telah terinfeksi dengan kasus kematiannya mencapai lebih dari 6 juta kasus.² Di Indonesia, data dari Satuan Tugas Penanganan COVID-19 mencatat bahwa terdapat lebih dari 6 juta kasus penduduk yang telah terkonfirmasi positif dengan jumlah korban yang meninggal sebanyak lebih dari 155 ribu dari berbagai provinsi di seluruh Indonesia.³

Virus yang pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina pada Desember 2019 secara khusus menyerang saluran pernapasan dan bersifat menular. Penularan ini mendorong semua pihak terkait untuk melakukan berbagai kebijakan. WHO beserta

¹ “WHO Director-General’s Opening Remarks at the Mission Briefing on COVID-19 - 12 March 2020,” *World Health Organization*, 12 Maret 2020, diakses 8 Juni 2021, <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-mission-briefing-on-covid-19---12-march-2020>.

² “WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard,” *World Health Organization*, 6 April 2022, diakses 6 April 2022, <https://covid19.who.int/>.

³ “Peta Sebaran COVID-19,” *Satuan Tugas Penanganan COVID-19*, 6 April 2022, diakses 6 April 2022, <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>.

Center for Disease Control and Prevention (CDC) di Amerika Serikat menetapkan beberapa aturan untuk menanggulangi penyebaran virus, di antaranya melalui ajakan penggunaan masker, anjuran untuk menjaga jarak dan menghindari kerumunan (*social distancing*), cuci tangan, melakukan pemantauan kesehatan, dan sebagainya.⁴

Di Indonesia sendiri, pemerintah segera mengambil langkah kebijakan sehingga pada tanggal 15 Maret 2020, Presiden Joko Widodo menginstruksikan kepada segenap masyarakat untuk bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah.⁵ Masyarakat lantas dikenalkan dengan istilah-istilah baru seperti *work from home* (bekerja dari rumah), PJJ (pembelajaran jarak jauh), PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), serta PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat).

Dalam sekejap, kehidupan masyarakat berubah dan hal ini membawa dampak serius pada berbagai aspek kehidupan individu. Dalam bidang ekonomi, gejolak finansial yang terjadi mengakibatkan lebih dari tiga juta masyarakat dilaporkan mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK), dan hal ini memengaruhi meningkatnya angka pengangguran dan kemiskinan.⁶ Dalam bidang rumah tangga, Direktorat Jenderal Badan Pengadilan Mahkamah Agung Republik Indonesia mengungkapkan bahwa kasus perceraian telah meningkat lebih dari dua kali lipat

⁴“How to Protect Yourself & Others,” *Centers for Disease Control and Prevention*, 8 Maret 2021, diakses 8 Juni 2021, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>.

⁵Virdita Rizki Ratriani, “Jokowi Instruksikan Bekerja Dari Rumah, Ini Arti Work From Home,” *Kompas*, 16 Maret 2020, diakses 8 Juni 2021, <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/16/195035165/jokowi-instruksikan-bekerja-dari-rumah-ini-arti-work-from-home?page=all>.

⁶Dewi Rina Cahyani, “Dampak Corona, 3,05 Juta Orang Terkena PHK Hingga Juni,” *Tempo*, 8 Juni 2020, diakses 11 Juni 2021, <https://bisnis.tempo.co/read/1350955/dampak-corona-305-juta-orang-terkena-phk-hingga-juni>.

hanya dalam rentang empat bulan pada tahun 2020 semenjak pandemi COVID-19 merebak.⁷

Selain dampak nyata pada kesehatan, tingkat kestabilan ekonomi, dan dinamika relasi kehidupan rumah tangga, pandemi COVID-19 juga memiliki imbas pada kesehatan mental. *Kaiser Family Foundation*, sebuah organisasi non-profit yang berfokus pada isu kesehatan nasional di Amerika Serikat, mengungkapkan bahwa 4 dari 10 orang dewasa melaporkan memiliki gejala kecemasan dan/atau depresi selama masa pandemi. Dibandingkan dengan tahun 2019, kenaikan ini mencapai 41,1%.⁸

CDC dalam *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)* mengemukakan hal serupa. Penelitian berdasarkan survei web terhadap 5.470 responden berusia 18 tahun ke atas menemukan bahwa 40,9% menunjukkan kondisi mental yang buruk selama pandemi berlangsung; 30,9% di antaranya melaporkan gejala kecemasan dan/atau depresi. Dari hasil di atas, 75% di antaranya datang dari kelompok usia dewasa awal; persentase ini merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan kelompok usia dewasa lainnya.⁹

Di Indonesia, Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI) juga melakukan penelitian swaperiksa berbasis survei web. Dari 14.988 swaperiksa, 72,9% di antaranya menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia

⁷Hastinia Apriasari et al., "Divorce in the Covid-19 Pandemic Era: An Integrative Study," *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* 1, no. 1 (Februari 2021):1, diakses 20 April 2021, <https://doi.org/10.21070/IIUCP.V1I1.616>.

⁸Nirmita Panchal et al., "The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use," *Kaiser Family Foundation*, 10 Februari 2021, diakses 25 Mei 2021, <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>.

⁹Mark É Czeisler et al., "Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic - United States, June 24-30, 2020," *Morbidity and Mortality Weekly Report* 69, no. 32 (Agustus 2020): 1051-1053, diakses 9 Juni 2021, <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6932a1>.

mengalami masalah depresi pada masa pandemi; angka persentase tertinggi datang dari kelompok usia 20-30 tahun.¹⁰ Meskipun hasil survei web tidak mewakili populasi Indonesia secara menyeluruh dan tidak dapat menjadi acuan untuk penentuan diagnosis depresi klinis, namun hasil ini dapat memberikan gambaran besar mengenai kondisi kesehatan mental masyarakat semasa pandemi COVID-19 berlangsung.

Dari berbagai penelitian yang disebutkan di atas, hasil secara konsisten menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa awal menjadi kelompok usia yang rentan mengalami gejala depresi pada masa pandemi. Tercatat bahwa semasa pandemi, dewasa awal mudah merasa takut dan cemas terhadap kemungkinan diri terinfeksi dan/atau kehilangan orang-orang terdekat. Penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia ini cenderung sulit berkonsentrasi, memiliki pola tidur yang terganggu, minim interaksi sosial, dan meningkatnya kekhawatiran terhadap prestasi akademis atau performa karier.¹¹

Realita ini semakin memprihatinkan karena masa dewasa awal seharusnya merupakan masa eksplorasi dengan ragam pilihan dan tujuan. Masa ini merupakan periode waktu yang penting karena di akhir masa dewasa awal, kebanyakan individu telah membuat keputusan jangka panjang yang memengaruhi banyak aspek dalam kehidupannya. Arnett menegaskan bahwa masa ini bukan sekedar fase peralihan, melainkan masa signifikan seseorang untuk membuat perubahan dan menjelajahi serta

¹⁰“Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi COVID-19 di Indonesia,” *Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI)*, diakses 20 Mei 2022, <http://www.pdskji.org/home>.

¹¹Changwon Son et al., “Effects of COVID-19 on College Students’ Mental Health in the United States: Interview Survey Study,” *Journal of Medical Internet Research* 22, no. 9 (September 2020): 3–4.

memutuskan arah hidup yang ia kehendaki, khususnya dalam area relasi/percintaan, pekerjaan, dan pengetahuan akan ideologi/wawasan dunia (*worldview*).¹²

Dewasa awal yang tengah berjuang untuk mengembangkan identitas diri dan mendapatkan kemandirian dalam hidup tiba-tiba harus dihadapkan dengan ketidakstabilan dan ragam persoalan di antaranya disrupsi pendidikan dan peluang pekerjaan yang disebabkan oleh pandemi COVID-19. Sedangkan, penelitian oleh Cusack mengemukakan bahwa jika dibandingkan dengan kelompok usia dewasa lainnya, individu dalam rentang usia dewasa awal ini cenderung belum memiliki mekanisme coping yang bersifat stabil sehingga ketika dihadapkan dengan permasalahan/stres yang sulit ditangani, mereka lebih mudah mengembangkan gejala depresi.¹³

Dewasa awal yang mengalami gejala depresi seringkali diliputi perasaan bersalah dan perasaan tidak berharga, diikuti dengan perasaan sedih yang mendalam, perasaan kosong dan lekas marah yang dapat memengaruhi kemampuannya dalam menjalankan fungsi sehari-hari.¹⁴ Perasaan-perasaan tersebut seringkali membawa individu pada kritik diri. Kritik diri (*self-criticism*) didefinisikan sebagai sebuah respons terhadap persepsi kegagalan yang ditunjukkan melalui evaluasi dan penghakiman diri yang negatif.¹⁵

¹²Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age." (2006): 7, diakses 25 Agustus 2021, <https://doi.org/10.1037/11381-001>.

¹³Christine Cusack dan Christopher Merchant, "The Effects of Emerging Adulthood on Stress and Depression," *Modern Psychological Studies* 18, no. 2 (2013): 56.

¹⁴American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*, ed. ke-5 (Arlington: American Psychiatric Association, 2013), 155.

¹⁵P. Gilbert et al., "Criticizing and Reassuring Oneself: An Exploration of Forms, Styles and Reasons in Female Students," *British Journal of Clinical Psychology* 43, no. 1 (Maret 2004): 45.

Sebagai contoh, ketika individu sedang mengalami kesulitan/kegagalan, seringkali respons pertama yang muncul adalah untuk menyalahkan, menghakimi, dan mengutuki diri. Individu melihat dirinya secara kasar, kejam, dan penuh kritik karena ia beranggapan bahwa dirinya telah gagal, dan oleh karena itu ia menjadi tidak berharga dan tidak layak dikasihi. Layaknya sebuah siklus, kritik diri ini lantas membawa individu kepada pusaran pemikiran depresif yang semakin dalam. Penelitian mengungkapkan bahwa perilaku mengkritik diri sesungguhnya menempatkan individu pada resiko lebih tinggi terhadap gejala depresi yang berkepanjangan.¹⁶

Melihat hal ini, peneliti ingin mempelajari peranan welas diri terhadap pengembangan gejala depresi yang dialami oleh dewasa awal semasa pandemi COVID-19 berlangsung. Welas diri menunjukkan belas kasihan terhadap diri yang sedang menghadapi penderitaan dan/atau kegagalan; di sini, individu diajak untuk melihat bahwa perihal kegagalan dan ketidakberhasilan merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia yang biasa terjadi. Melalui welas diri, individu diharapkan dapat merangkul luka, penderitaan, dan kegagalan diri dengan respons simpatik yang tercermin dalam karakteristik kebaikan (keramahan, kemurahan hati, kepekaan, dan kepedulian).¹⁷

Berkebalikan dengan kritik diri yang membawa individu pada gejala depresi yang meningkat, penelitian oleh Neff, Hsieh, dan DeJitterat menemukan bahwa ketika

¹⁶Anna M Ehret, Jutta Joormann, dan Matthias Berking, "Examining Risk and Resilience Factors for Depression: The Role of Self-Criticism and Self-Compassion," *Cognition and Emotion* 29, no. 8 (2015): 1502.

¹⁷Kristin Neff dan Christopher Germer, "Self-Compassion and Psychological Well-being," dalam *The Oxford Handbook of Compassion Science*, ed. Emma M. Seppala, Emiliana Simon-Thomas, Stephanie L. Brown, Monica C. Worline, C. Daryl Cameron, dan James R. Doty (New York: Oxford, 2017), 371.

dihadapkan dengan kegagalan akademis, individu yang memiliki welas diri cenderung menunjukkan cara koping yang lebih sehat. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa welas diri berkaitan dengan kecerdasan emosi, kemantapan diri (*self-determination*), tingkat kesejahteraan (*well-being*), dan keterhubungan dengan orang lain (*connectedness*) yang meningkat.¹⁸

Individu yang memiliki welas diri diharapkan dapat menunjukkan penerimaan pada diri, membangun kepercayaan diri, dan membantu individu menghadapi kegagalan atau masa-masa sulit dalam kehidupan. Dengan kata lain, di tengah ragam persoalan dan tantangan yang terjadi akibat pandemi COVID-19, welas diri merupakan aspek protektif yang individu dapat terapkan bagi diri sendiri. Hal ini yang mendorong peneliti untuk melihat hubungan antara welas diri dengan tingkat depresi yang dialami oleh dewasa awal pada masa pandemi COVID-19 berlangsung.

Selain kritik diri, depresi juga mencakup pengulangan pemikiran negatif secara terus-menerus; hal ini disebut ruminasi. Individu yang memiliki ruminasi seringkali terpaku pada pusaran masalah dan perasaannya terhadap persoalan yang dihadapi; sebagai dampaknya, ruminasi ini membawa individu kepada pikiran pesimistis dengan anggapan bahwa permasalahan tidak memiliki jalan keluar sehingga kondisi yang ada tidak dapat berubah dan/atau menjadi lebih baik.¹⁹

Melihat hal ini, peneliti ingin mengaitkannya dengan pengharapan. Pengharapan didefinisikan sebagai pola pikir yang mengacu pada tujuan; individu yang mempunyai pengharapan memiliki motivasi dan kemampuan untuk menetapkan

¹⁸Kristin Neff, Ya-Ping Hsieh, dan Kullaya Dejitterat, "Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure," *Self and Identity* 4, no. 3 (Juli 2005): 263-264.

¹⁹Susan Nolen-Hoeksema, Blair E Wisco, dan Sonja Lyubomirsky, "Rethinking Rumination," *Perspectives on Psychological Science* 3, no. 5 (2008): 400-401.

langkah-langkah agar tujuan yang ditetapkan dapat tercapai. Dengan kata lain, pengharapan memampukan individu untuk melihat adanya jalan keluar dari segala persoalan yang dialami. Pengharapan ini lantas mendorong individu untuk mengarahkan dan memusatkan seluruh kekuatan dan ketahanan mentalnya untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai.²⁰

Terdapat banyak faktor yang memengaruhi pengharapan yang dimiliki individu. Snyder dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kepercayaan keagamaan merupakan salah satunya. Dalam buku *Handbook of Religion and Health*, Koenig, King, dan Carson mencatat bahwa individu dari berbagai zaman dan tempat telah menggunakan kepercayaan keagamaan sebagai cara coping yang efektif dalam menghadapi penderitaan dan kesulitan hidup. Koenig et al menambahkan bahwa agama memberikan wawasan dunia positif yang mencakup ajaran mengenai makna dan tujuan hidup, pedoman pembuatan keputusan, pemberian pengharapan dan dorongan, pemberdayaan dan penguasaan diri, ketersediaan dukungan sosial, dan meningkatkan daya tahan individu.²¹

Snyder menemukan bahwa individu yang taat kepada agama cenderung memiliki tingkat pengharapan yang lebih tinggi dan menunjukkan kesanggupan mengatasi persoalan sebagai bentuk dari upaya pencapaian tujuan.²² Dengan kata lain, individu yang berpengharapan memiliki arti dan makna hidup yang berdampak pada bagaimana individu menjalankan kehidupannya, termasuk dalam menghadapi

²⁰Charles R. Snyder, "Genesis: The Birth and Growth of Hope," dalam *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, ed. Charles R. Snyder (San Diego: Academic, 2000), 25.

²¹Harold Koenig et al., *Handbook of Religion and Health*, ed. ke-2 (New York: Oxford, 2012), 74, 91-93.

²²Charles R. Snyder, David R. Sigmon, dan David B. Feldman, "Hope for the Sacred and Vice Versa: Positive Goal-Directed Thinking and Religion," *Psychological Inquiry* 13, no. 3 (2002): 237.

berbagai persoalan yang sulit dan ketidakpastian dalam hidup. Melihat pentingnya peranan pengharapan khususnya dalam situasi pandemi yang penuh krisis dan serba tidak menentu, maka peneliti ingin melihat hubungan antara pengharapan dengan tingkat depresi pada dewasa awal Kristen selama masa pandemi ini berlangsung.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti mencoba melihat korelasi antara welas diri dan pengharapan dengan tingkat depresi pada dewasa awal semasa pandemi COVID-19 terjadi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para konselor, rohaniwan, akademisi, dan individu yang sedang berjuang menghadapi depresi maupun yang sedang mendampingi orang-orang yang tengah bergumul dengan gejala depresi.

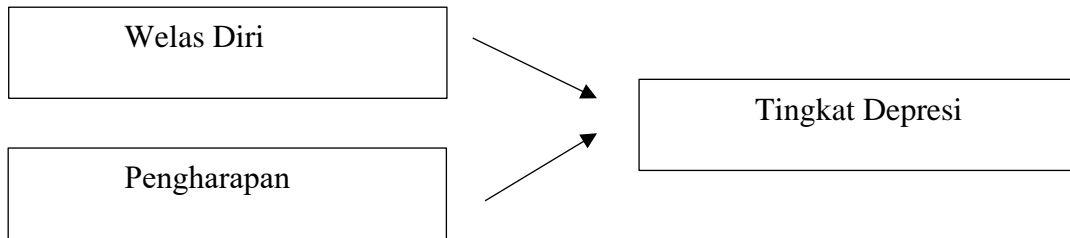
Perumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pendahuluan di atas, maka perumusan permasalahan akan dijabarkan melalui pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara welas diri dengan tingkat depresi pada dewasa awal semasa pandemi COVID-19?
2. Apakah terdapat hubungan antara pengharapan dengan tingkat depresi pada dewasa awal semasa pandemi COVID-19?

Kerangka Teoretis

Penelitian ini dapat dijabarkan dengan kerangka teoretis sebagai berikut:



Gambar 1. Hubungan antara Welas Diri, Pengharapan, dan Tingkat Depresi

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan jawaban dari perumusan masalah yang telah diutarakan di atas, yakni:

1. Mengetahui ada tidaknya hubungan antara welas diri dengan tingkat depresi pada dewasa awal semasa pandemi COVID-19.
2. Mengetahui ada tidaknya hubungan antara pengharapan dengan tingkat depresi pada dewasa awal semasa pandemi COVID-19.

Melalui penelitian ini, peneliti berharap agar hasil yang dikemukakan akan bermanfaat bagi peneliti sendiri, para konselor, rohaniwan, dan kalangan akademisi.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis untuk perumusan masalah di atas adalah:

1. Terdapat hubungan antara welas diri dengan tingkat depresi pada dewasa awal semasa pandemi COVID-19. Semakin tinggi welas diri, maka semakin rendah tingkat depresi. Sebaliknya, semakin rendah welas diri, maka semakin tinggi tingkat depresi.
2. Terdapat hubungan antara pengharapan dengan tingkat depresi pada dewasa awal semasa pandemi COVID-19. Semakin tinggi pengharapan, maka semakin rendah tingkat depresi. Sebaliknya, semakin rendah pengharapan, maka semakin tinggi tingkat depresi.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis maupun praktis dalam konteks kehidupan sehari-hari:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu psikologi, konseling, serta teologi Kristen. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pada pemahaman ilmiah mengenai welas diri, pengharapan, dan tingkat depresi.

2. Manfaat Praktis

i. Akademis

Penelitian ini dapat bersumbangsih bagi penelitian-penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan tingkat depresi dewasa awal. Melalui penelitian ini yang berfokus pada hubungan antara welas diri, pengharapan, dan tingkat depresi, peneliti berharap topik pembahasan mengenai welas diri dan pengharapan dapat semakin diketahui dan dipahami secara luas dan mendalam sehingga mampu menjangkau gereja/komunitas dan kelompok-kelompok individu yang sedang bergumul dengan depresi.

ii. Gereja/komunitas Kristen

Bagi gereja/komunitas Kristen yang meliputi juga rohaniwan dan konselor Kristen, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pergumulan yang dialami oleh kelompok dewasa awal semasa pandemi COVID-19, khususnya yang berhubungan dengan kondisi mental mereka. Melalui informasi yang diperoleh melalui hasil penelitian, gereja/komunitas diharapkan dapat memiliki kesadaran dan kepekaan untuk mendampingi dan mewartahi kebutuhan para individu yang tengah bergumul. Secara khusus, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pemahaman mengenai fungsi welas diri dan pengharapan yang dapat dibagikan dan diterapkan kepada setiap individu yang sedang berjuang melawan depresi.

iii. Individu yang bergumul dengan depresi

Bagi individu yang tengah bergumul dengan depresi, hasil penelitian diharapkan dapat mendorong individu untuk memahami fungsi welas diri dan pengharapan, dan mulai menerapkannya bagi dirinya sendiri khususnya ketika sedang menghadapi cengkeraman pemikiran-pemikiran depresif yang seringkali meliputi perasaan bersalah, rasa tidak berharga, dan keputusasaan.

Cakupan dan Batasan Penelitian

Depresi merupakan topik yang kompleks dengan cakupan yang luas. Dalam penelitian ini, peneliti membatasi pembahasan pada hubungan depresi dengan welas diri dan pengharapan. Secara khusus, penelitian berpusat pada hubungan korelasional antara variabel dependen (tingkat depresi) dan variabel independen (welas diri dan pengharapan), sehingga peneliti tidak membahas mengenai faktor sebab-akibat dari kedua variabel tersebut. Selain itu, penelitian berfokus pada responden yang tergolong dalam kelompok usia dewasa awal dengan kriteria berikut: memiliki rentang usia 18-29 tahun, berlatar belakang agama Kristen Protestan, dan berkewarganegaraan Indonesia.

Sistematika Penulisan

Tesis ini memiliki 6 bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut: bab pertama berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah, hipotesis penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teoretis, cakupan dan batas penelitian, dan sistematika penulisan. Bab kedua berisi tinjauan pustaka yang mencakup penjelasan mengenai variabel-variabel penelitian, yakni: tingkat depresi sebagai variabel dependen, dan welas diri dan pengharapan sebagai variabel independen. Bab ketiga berisi tinjauan pustaka yang membahas variabel penelitian dari sudut pandang teologis yang berlandaskan pada iman Kristiani.

Bab keempat berisi metode penelitian yang meliputi 9 bagian, yakni: desain penelitian, variabel penelitian, definisi konseptual dan operasional, subjek penelitian, alat ukur penelitian, prosedur penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan keterbatasan penelitian. Bab kelima berisi hasil penelitian beserta diskusi mengenai hasil penelitian. Bab terakhir yaitu bab keenam berisi kesimpulan dan saran yang terkait dengan penelitian yang dilakukan.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Aftab, Raiha. "Self-Criticism, Hope, dan Attribution Style in Adolescents: A Comparison of Levels of Depression." *Journal of Behavioral Sciences* 31, no. 2 (2021).
- Aggarwal, Shruti, Dinesh Kataria, dan Shiv Prasad. "A Comparative Study of Quality of Life and Marital Satisfaction in Patients with Depression and Their Spouses." *Asian Journal of Psychiatry* 30 (Desember 2017): 65–70.
- Apriasari, Hastinia, Kanza Qotrunnada, Farah Mahsheed Al-Jannah, dan Zafira Amani. "Divorce in the Covid-19 Pandemic Era: An Integrative Study." *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* 1, no. 1 (Februari 2021):1. Diakses 20 April 2021. <https://doi.org/10.21070/IIUCP.V1I1.616>.
- Arnett, Jeffrey Jensen. "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties." *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469.
- . "Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age." (2006). Diakses 25 Agustus 2021. <https://doi.org/10.1037/11381-001>.
- . "Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For?" *Child Development Perspectives* 1, no. 2 (1 Desember 2007): 68–73.
- Arnett, Jeffrey Jensen, dan Deeya Mitra. "Are the Features of Emerging Adulthood Developmentally Distinctive? A Comparison of Ages 18–60 in the United States." *Emerging Adulthood* 8, no. 5 (Oktober 2020): 412–419.
- Arnett, Jeffrey Jensen, Rita Žukauskienė, dan Kazumi Sugimura. "The New Life Stage of Emerging Adulthood at Ages 18-29 Years: Implications for Mental Health." *The Lancet Psychiatry* 1, no. 7 (Desember 2014): 569–576.
- Awadalla, Suheir, E. Bethan Davies, dan Cris Glazebrook. "A Longitudinal Cohort Study to Explore the Relationship between Depression, Anxiety and Academic Performance among Emirati University Students." *BMC Psychiatry* 20, no. 1 (September 2020): 448.
- Bailis, D.S., dan J.G. Chipperfield. "Hope and Optimism." Dalam *Encyclopedia of Human Behavior*, diedit oleh Vilayanur S. Ramachandran, 342-349. San Diego: Academic, 2012.
- Baker, Levi R., dan James K. McNulty. "Self-Compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender." *Journal of Personality and Social Psychology* 100, no. 5 (2011): 853.

- Bakker, A. Myfanwy, Daniel W. Cox, Anita M Hubley, dan Rhea L Owens. "Emotion Regulation as a Mediator of Self-Compassion and Depressive Symptoms in Recurrent Depression." *Mindfulness* 10, no. 6 (2019): 1169–1180.
- Barnett, Ola, Cindy L. Miller-Perrin, dan Robin D. Perrin. *Family Violence across the Lifespan: An Introduction*. Thousand Oaks: Sage, 2005.
- Beck, Aaron T. "Thinking and Depression: I. Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions." *Archives of General Psychiatry* 9, no. 4 (Oktober 1963): 324–333.
- Beck, Aaron T., dan Brad A. Alford. *Depression: Causes and Treatment*. Ed. ke-2. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2009.
- Beck, Aaron T., Robert A. Steer, Roberta Ball, dan William F. Ranieri. "Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in Psychiatric Outpatients." *Journal of Personality Assessment* 67, no. 3 (Desember 1996): 588–597.
- Beker, Johan Christiaan. *Suffering and Hope: The Biblical Vision and the Human Predicament*. Michigan: Eerdmans, 1994.
- Berry, Devon. "The Relationship Between Depression and Emerging Adulthood: Theory Generation." *Advances in Nursing Science* 27, no. 1 (2004). Diakses 23 Agustus 2021. <https://doi.org/10.1097/00012272-200401000-00007>.
- Biddle, Mark E. "Genesis 3: Sin, Shame and Self-Esteem." *Review & Expositor* 103, no. 2 (2006): 359–370.
- Bleys, Dries, Patrick Luyten, Bart Soenens, dan Stephan Claes. "Gene-Environment Interactions between Stress and 5-HTTLPR in Depression: A Meta-Analytic Update." *Journal of Affective Disorders* 226 (Januari 2018): 339–345.
- Border, Richard, Emma C. Johnson, Luke M. Evans, Andrew Smolen, Noah Berley, Patrick F. Sullivan, dan Matthew C. Keller. "No Support for Historical Candidate Gene or Candidate Gene-by-Interaction Hypotheses for Major Depression Across Multiple Large Samples." *The American journal of psychiatry* 176, no. 5 (Mei 2019): 376–387.
- Bottino, Sara Mota Borges, Cássio M.C. Bottino, Caroline Gomez Regina, Aline Villa Lobo Correia, dan Wagner Silva Ribeiro. "Cyberbullying and Adolescent Mental Health: Systematic Review." *Cadernos de Saúde Pública* 31, no. 3 (Maret 2015): 463–475.
- Branquinho, Cátia, Colette Kelly, Lourdes C. Arevalo, Anabela Santos, dan Margarida Gaspar de Matos. "'Hey, We Also Have Something to Say': A Qualitative Study of Portuguese Adolescents' and Young People's Experiences under COVID-19." *Journal of Community Psychology* 48, no. 8 (November 2020): 2740–2752.

- Breines, Juliana G., dan Serena Chen. "Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation." *Personality and Social Psychology Bulletin* 38, no. 9 (September 2012): 1133–1143.
- Bu, Feifei, Andrew Steptoe, dan Daisy Fancourt. "Loneliness during a Strict Lockdown: Trajectories and Predictors during the COVID-19 Pandemic in 38,217 United Kingdom Adults." *Social Science & Medicine* 265 (November 2020): 1-6.
- Burton, Alexandra, Alison McKinlay, Henry Aughterson, dan Daisy Fancourt. "Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health and Well-Being of Adults with Mental Health Conditions in the UK: A Qualitative Interview Study." *Journal of Mental Health* (Juli 2021): 1–8.
- Burton, Laurel Arthur. "Original Sin or Original Shame." *Quarterly Review* 8, no. 4 (1988): 31–41.
- Caspi, Avshalom, Karen Sugden, Terrie E. Moffitt, Alan Taylor, Ian W. Craig, HonaLee Harrington, Joseph McClay, Jonathan Mill, Judy Martin, Antony Braithwaite, Richie Poulton. "Influence of Life Stress on Depression: Moderation by a Polymorphism in the 5-HTT Gene." *Science* 301, no. 5631 (18 Juli 2003): 386. Diakses 8 Juli 2021. <https://doi.org/10.1126/science.1083968>.
- Choi, Edmond P., Bryant P. Hui, dan Eric Y. Wan. "Depression and Anxiety in Hong Kong during COVID-19." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 10 (2020).
- Clark, Sarah W. "Longitudinal Patterns of Depression Symptoms among Emerging Adults." *Journal of Interpersonal Violence* 36, no. 13-14 (Januari 2019). Diakses 1 September 2021. <https://doi.org/10.25772/5RKD-MY98>.
- Clark-Carter, David. *Quantitative Psychological Research: The Complete Student's Companion*. Ed. ke-4. New York: Routledge, 2019.
- Cobb, Aaron D. "Hope and The Problem of Divine Silence." *European Journal for Philosophy of Religion* 8, no. 4 (2016): 157–178.
- Coyne, James C. "Depression and the Response of Others." *Journal of Abnormal Psychology* 85, no. 2 (1976): 186.
- . "Toward an Interactional Description of Depression." *Psychiatry* 39, no. 1 (Februari 1976): 28–40.
- Cusack, Christine, and Christopher Merchant. "The Effects of Emerging Adulthood on Stress and Depression." *Modern Psychological Studies* 18, no. 2 (2013): 6.
- Czeisler, Mark É., Rashon I. Lane, Emiko Petrosky, Joshua F. Wiley, Aleta Christensen, Rashid Njai, Matthew D. Weaver, Rebecca Robbins, Elise R. Facer-Childs, Laura K. Barger, Charles A. Czeisler, Mark E. Howard, Shantha

- M.W. Rajaratnam. "Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic - United States, June 24-30, 2020." *Morbidity and Mortality Weekly Report* 69, no. 32 (Augustus 2020): 1049–1057. Diakses 9 Juni 2021. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6932a1>.
- Deacon, Brett J. "The Biomedical Model of Mental Disorder: A Critical Analysis of Its Validity, Utility, and Effects on Psychotherapy Research." *The Future of Evidence-Based Practice in Psychotherapy* 33, no. 7 (November 2013): 846–861.
- Dupéré, Véronique, Eric Dion, Frédéric Nault-Brière, Isabelle Archambault, Tama Leventhal, dan Alain Lesage. "Revisiting the Link Between Depression Symptoms and High School Dropout: Timing of Exposure Matters." *Journal of Adolescent Health* 62, no. 2 (Februari 2018): 205–211.
- Edgerton, Jason D., Souradet Shaw, dan Lance W. Roberts. "An Exploration of Depression Symptom Trajectories, and Their Predictors, in a Canadian Sample of Emerging Adults." *Emerging Adulthood* 7, no. 5 (Oktober 2019): 352–362.
- Ehret, Anna M., Jutta Joormann, dan Matthias Berking. "Examining Risk and Resilience Factors for Depression: The Role of Self-Criticism and Self-Compassion." *Cognition and Emotion* 29, no. 8 (2015): 1496–1504.
- Fallucca, Brittney. "The Relationship Between Executive Function, Hope, and Depression in Older Adults." Disertasi, Seton Hall University, 2018.
- Ferrari, Madeleine, Keong Yap, Nicole Scott, Danielle A. Einstein, dan Joseph Ciarrochi. "Self-Compassion Moderates the Perfectionism and Depression Link in Both Adolescence and Adulthood." *PloS One* 13, no. 2 (2018): 1-19.
- Folkman, Susan. "Stress, Coping, and Hope." *Psychological Aspects of Cancer* 19, no. 9 (September 2010): 119–127. Diakses 9 Juni 2021. <https://doi.org/10.1002/pon.1836>.
- Fried, Eiko I., dan Randolph M. Nesse. "Depression Is Not a Consistent Syndrome: An Investigation of Unique Symptom Patterns in the STAR*D Study." *Journal of Affective Disorders* 172 (Februari 2015): 96–102.
- Frostadottir, Anna Dora, dan Dusana Dorjee. "Effects of Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) and Compassion Focused Therapy (CFT) on Symptom Change, Mindfulness, Self-Compassion, and Rumination in Clients with Depression, Anxiety, and Stress." *Frontiers in Psychology* 10 (2019): 1099.
- Gao, Junling, Pinpin Zheng, Yingnan Jia, Hao Chen, Yimeng Mao, Suhong Chen, Yi Wang, Hua Fu, dan Junming Dai. "Mental Health Problems and Social Media Exposure during COVID-19 Outbreak." *PloS One* 15, no. 4 (April 2020): 1-10.

- Garey, Evans, Ngadiman Djaja, dan Ralph W. Hood. "Rasch Model of Religious Hope: Scale Development with an Indonesian Sample." Dalam *Research in the Social Scientific Study of Religion*, diedit oleh Ralph W. Hood dan Sariya Cheruvallil-Contractor, 215-224. Leiden: Brill, 2020.
- Genç, Emel, dan Gökmen Arslan. "Optimism and Dispositional Hope to Promote College Students' Subjective Well-Being in the Context of the COVID-19 Pandemic." *Journal of Positive School Psychology* 5, no. 2 (Maret 2021). Diakses 1 April 2021. <https://dx.doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.255>.
- Gilbert, P., M. Clarke, S. Hempel, J.N.V. Miles, dan C. Irons. "Criticizing and Reassuring Oneself: An Exploration of Forms, Styles and Reasons in Female Students." *British Journal of Clinical Psychology* 43, no. 1 (Maret 2004): 31–50.
- Gilbert, Paul. *Depression: The Evolution of Powerlessness*. New York: Routledge, 2017.
- Ginting, Henndy, Gérard Näring, William Van der Veld, Wilis Srisayekti, dan Eni Becker. "Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia's General Population and Coronary Heart Disease Patients." *International Journal of Clinical and Health Psychology* 13 (September 2013): 235–242.
- Godfrey, J.J. *A Philosophy of Human Hope*. Dordrecht: Springer, 1987.
- Hammen, Constance. "Stress and Depression." *Annual Review of Clinical Psychology* 1, no. 1 (1 April 2005): 293–319.
- van Harmelen, Anne-Laura, Peter J. de Jong, Klaske A. Glashouwer, Philip Spinhoven, Brenda W.J.H. Penninx, dan Bernet M. Elzinga. "Child Abuse and Negative Explicit and Automatic Self-Associations: The Cognitive Scars of Emotional Maltreatment." *Behaviour Research and Therapy* 48, no. 6 (Juni 2010): 486–494.
- Hart, Stuart N. "The Challenge: To Better Understand and Combat Psychological Maltreatment of Children and Youth." *Psychological Maltreatment of Children and Youth* (1987): 3–27.
- Haslam, Nick, dan Erlend P. Kvaale. "Biogenetic Explanations of Mental Disorder: The Mixed-Blessings Model." *Current Directions in Psychological Science* 24, no. 5 (Oktober 2015): 399–404.
- Jenkins, Trisha A., Jason C.D. Nguyen, Kate E. Polglaze, Paul P. Bertrand. "Influence of Tryptophan and Serotonin on Mood and Cognition with a Possible Role of the Gut-Brain Axis." *Nutrients* 8, no. 1 (20 Januari 2016): 56.
- Jeong, Hyunsuk, Hyeon Woo Yim, Yeong-Jun Song, Moran Ki, Jung-Ah Min, Juhee Cho, dan Jeong-Ho Chae. "Mental Health Status of People Isolated Due to Middle East Respiratory Syndrome." *Epidemiology and Health* 38 (November 2016): 1-7.

- Johnston, D.A., S.B. Harvey, N. Glozier, R.A. Calvo, H. Christensen, dan M. Deady. "The Relationship between Depression Symptoms, Absenteeism and Presenteeism." *Journal of Affective Disorders* 256 (September 2019): 536–540.
- Kantowitz, Barry H., Henry L. Roediger III, dan David G. Elmes. *Experimental Psychology*. Ed. ke-9. California: Wadsworth, 2009.
- Keller, Matthew C., Michael C. Neale, dan Kenneth S. Kendler. "Association of Different Adverse Life Events with Distinct Patterns of Depressive Symptoms." *American Journal of Psychiatry* 164, no. 10 (1 Oktober 2007): 1521–1529.
- Kemp, Joshua J., James J. Lickel, dan Brett J. Deacon. "Effects of a Chemical Imbalance Causal Explanation on Individuals' Perceptions of Their Depressive Symptoms." *Behaviour Research and Therapy* 56 (Mei 2014): 47–52.
- Kendler, Kenneth S., dan Charles O. Gardner. "Depressive Vulnerability, Stressful Life Events and Episode Onset of Major Depression: A Longitudinal Model." *Psychological Medicine* 46, no. 9 (2016): 1865–1874.
- Kendler, Kenneth S., Laura M. Karkowski, dan Carol A. Prescott. "Causal Relationship Between Stressful Life Events and the Onset of Major Depression." *American Journal of Psychiatry* 156, no. 6 (Juni 1999): 837–841.
- Kessler, Ronald C. "The Effects of Stressful Life Events on Depression." *Annual Review of Psychology* 48, no. 1 (Februari 1997): 191–214.
- Kessler, Ronald C., dan Philip S. Wang. "Epidemiology of Depression." Dalam *Handbook of Depression*, diedit oleh Ian H. Gotlib and Constance L. Hammen, 5-23. New York: Guilford, 2009.
- Kleinman, Arthur. "Culture and Depression." *New England Journal of Medicine* 351, no. 10 (September 2004): 951–953.
- Koenig, Harold, Harold George Koenig, Dana King, dan Verna B. Carson. *Handbook of Religion and Health*. Ed. ke-2. New York: Oxford, 2012.
- Kovacs, M., T.L. Feinberg, M.A. Crouse-Novak, S.L. Paulauskas, dan R. Finkelstein. "Depressive Disorders in Childhood. I. A Longitudinal Prospective Study of Characteristics and Recovery." *Archives of General Psychiatry* 41, no. 3 (Maret 1984): 229–237.
- Krause, Neal. "Trust in God and Psychological Distress: Exploring Variations by Religious Affiliation." *Mental Health, Religion & Culture* 18, no. 4 (21 April 2015): 235–245.

- Krause, Neal, Kenneth I. Pargament, dan Gail Ironson. "In the Shadow of Death: Religious Hope as a Moderator of the Effects of Age on Death Anxiety." *The Journals of Gerontology: Series B* 73, no. 4 (April 2018): 696–703.
- Krok, Dariusz, Beata Zarzycka, dan Ewa Telka. "The Religious Meaning System and Resilience in Spouse Caregivers of Cancer Patients: A Moderated Mediation Model of Hope and Affect." *Journal of Religion and Health* 60, no. 4 (Agustus 2021): 2960–2976.
- Kwan, Simon S.M. "Interrogating 'Hope' – Pastoral Theology of Hope and Positive Psychology." *International Journal of Practical Theology* 14, no. 1 (2010): 47–67. Diakses 1 September 2021. <https://doi.org/10.1515/ijpt.2010.5>.
- Lebowitz, Matthew S., dan Woo-kyoung Ahn. "Effects of Biological Explanations for Mental Disorders on Clinicians' Empathy." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, no. 50 (Desember 2014): 17786–17790.
- Lyubomirsky, Sonja, dan Susan Nolen-Hoeksema. "Self-Perpetuating Properties of Dysphoric Rumination." *Journal of Personality and Social Psychology* 65, no. 2 (1993): 339.
- Macarthur, John. *The Prodigal Son: An Astonishing Study of the Parable Jesus Told to Unveil God's Grace for You*. Nashville: Nelson, 2008.
- Margono, Gaguk. "Aplikasi Analisis Faktor Konfirmatori Untuk Menentukan Reliabilitas Multidimensi." *Statistika* 13, no. 1 (2013).
- Matud, M. Pilar, Amelia Díaz, Juan Manuel Bethencourt, dan Ignacio Ibáñez. "Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis." *Journal of Clinical Medicine* 9, no. 9 (September 2020): 2859.
- Maulida, Haifah, Atika Jatimi, Maulidiyah Junnatul Azizah Heru, Zainal Munir, dan Handono Fatkhur Rahman. "Depresi Pada Komunitas Dalam Menghadapi Pandemi COVID-19: A Systematic Review." *Jurnal Sains dan Kesehatan* 2, no. 4 (2020): 519–524.
- McAllister, Robert J. "Problems of Hope." *Sisters Today* 42, no. 9 (Mei 1971): 477–481.
- McCrae, Niall, Sheryl Gettings, dan Edward Purssell. "Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review." *Adolescent Research Review* 2, no. 4 (Desember 2017): 315–330.
- Michaeli, Yossi, Daniel J. Dickson, Maor Kalfon Hakhmigari, Miri Scharf, dan Shmuel Shulman. "Change in Self-Criticism Across Emerging Adulthood and Psychological Well-Being at Age 35: The Mediating Role of Reflectivity." *Emerging Adulthood* (11 November 2019): 1-12.

- Mitchell, Alex J., Sanjay Rao, dan Amol Vaze. "Can General Practitioners Identify People with Distress and Mild Depression? A Meta-Analysis of Clinical Accuracy." *Journal of Affective Disorders* 130, no. 1 (April 2011): 26–36.
- Morissan. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana, 2012.
- Neff, Kristin. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself." *Self and identity* 2, no. 2 (2003): 85–101.
- . "Self-Compassion: Moving beyond the Pitfalls of a Separate Self-Concept." Dalam *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*, diedit oleh Heidi A. Wayment dan Jack J. Bauer. Washington: American Psychological Association, 2008.
- . "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion." *Self and Identity* 2, no. 3 (Juli 2003): 223–250.
- . "The Self-Compassion Scale Is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion." *Mindfulness* 7, no. 1 (Februari 2016): 264–274.
- Neff, Kristin, dan Christopher Germer. "Self-Compassion and Psychological Well-being." Dalam *The Oxford handbook of compassion science*, diedit oleh Emma M. Seppala, Emiliania Simon-Thomas, Stephanie L. Brown, Monica C. Worline, C. Daryl Cameron, dan James R. Doty, 371-387. New York: Oxford, 2017.
- Neff, Kristin, dan Katie A Dahm. "Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness." Dalam *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, diedit oleh Brian D. Ostafin, Michael D. Robinson, dan Brian P. Meier, 121-141. New York: Springer, 2015.
- Neff, K., K.L. Kirkpatrick, dan S.S. Rude. "Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning." *Journal of research in personality* 41, no. 1 (2007): 139–154.
- Neff, Kristin, Ya-Ping Hsieh, dan Kullaya Dejitterat. "Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure." *Self and Identity* 4, no. 3 (Juli 2005): 263–287.
- Neria, Yuval, dan Gregory M. Sullivan. "Understanding the Mental Health Effects of Indirect Exposure to Mass Trauma through the Media." *JAMA* 306, no. 12 (September 2011): 1374–1375.
- Nolen-Hoeksema, Susan, Blair E. Wisco, dan Sonja Lyubomirsky. "Rethinking Rumination." *Perspectives on Psychological Science* 3, no. 5 (2008): 400–424.
- Panchal, Nirmita, Rabah Kamal, Cynthia Cox, dan Rachel Garfield. "The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use." *Kaiser Family Foundation*. 10 Februari 2021. Diakses 25 Mei 2021.

<https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>.

- Parent-Lamarche, Annick, Alain Marchand, dan Sabine Saade. "Does Depression Mediate the Effect of Work Organization Conditions on Job Performance?" *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 62, no. 4 (2020). Diakses 15 Juli 2021. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001822>.
- Pincus, Harold Alan, Wendy Wakefield Davis, dan Laurie E. McQueen. "'Subthreshold' Mental Disorders: A Review and Synthesis of Studies on Minor Depression and Other 'Brand Names.'" *British Journal of Psychiatry* 174, no. 4 (1999): 288–296.
- Raes, Filip. "The Effect of Self-Compassion on the Development of Depression Symptoms in a Non-Clinical Sample." *Mindfulness* 2, no. 1 (1 Maret 2011): 33–36.
- Razali, Nornadiah Mohd, dan Yap Bee Wah. "Power Comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling Tests." *Journal of Statistical Modeling and Analytics* 2, no. 1 (2011): 21–33.
- Riehm, Kira E., Kenneth A. Feder, Kayla N. Tormohlen, Rosa M. Crum, Andrea S. Young, Kerry M. Green, Lauren R. Pacek, Lareina N. La Flair, dan Ramin Mojtabai. "Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth." *JAMA Psychiatry* 76, no. 12 (Desember 2019): 1266–1273.
- Risch, Neil, Richard Herrell, Thomas Lehner, Kung-Yee Liang, Lindon Eaves, Josephine Hoh, Andrea Griem, Maria Kovacs, Jurg Ott, dan Kathleen Ries Merikangas. "Interaction between the Serotonin Transporter Gene (5-HTTLPR), Stressful Life Events, and Risk of Depression: A Meta-Analysis." *JAMA* 301, no. 23 (Juni 2009): 2462–2471.
- Robinson, Kelley J., Selina Mayer, Ashley Batts Allen, Meredith Terry, Ashley Chilton, dan Mark R. Leary. "Resisting Self-Compassion: Why Are Some People Opposed to Being Kind to Themselves?" *Self and Identity* 15, no. 5 (September 2016): 505–524.
- Rose, Andrew H., Jennifer R. Rose, Rick B. Miller, dan W. Justin Dyer. "Exploring Hope as a Mediator between Religiosity and Depression in Adolescents." *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought* 37, no. 3 (Juli 2018): 239–253.
- Sain, Barbara K. "What Is This Hope?: Insights from Christian Theology and Positive Psychology." *Journal of Moral Theology* 9, no. 1 (Januari 2020): 98–118.
- Salkind, Neil J. *Statistics For People Who Think They Hate Statistics*. Ed. ke-6. Thousand Oaks: Sage, 2017.

- Santoso, Agung. "Studi Deskriptif Effect Size Penelitian-Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma" 14, no. 1 (2010): 17.
- Santrock, John W. *Life-Span Development*. Ed. ke-13. New York: McGraw-Hill, 2011.
- Schulenberg, John E., dan Jennifer L. Maggs. "A Developmental Perspective on Alcohol Use and Heavy Drinking during Adolescence and the Transition to Young Adulthood." *Journal of Studies on Alcohol Supplement* 14, no. 14 (Maret 2002): 54–70.
- Scioli, Anthony, Michael Ricci, Than Nyugen, dan Erica R. Scioli. "Hope: Its Nature and Measurement." *Psychology of Religion and Spirituality* 3, no. 2 (2011): 78.
- Shapero, Benjamin G., Shimrit K. Black, Richard T. Liu, Joshua Klugman, Rachel E. Bender, Lyn Y. Abramson, dan Lauren B. Alloy. "Stressful Life Events and Depression Symptoms: The Effect of Childhood Emotional Abuse on Stress Reactivity." *Journal of Clinical Psychology* 70, no. 3 (Maret 2014): 209–223.
- Siegel, Sidney. *Nonparametric Statistics for the Behavioral Sciences*. New York: McGraw-Hill, 1956.
- Siregar, Syofian. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian: Dilengkapi Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2014.
- Snyder, C.R. "Genesis: The Birth and Growth of Hope." Dalam *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, diedit oleh Charles R. Snyder, 25–38. San Diego: Academic, 2000.
- . *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*. New York: Free Press, 1994.
- Snyder, C.R., Cheri Harris, John R. Anderson, Sharon A. Holleran, Lori M. Irving, Sandra T. Sigmon, Lauren Yoshinobu, June Gibb, Charyle Langelles, dan Pat Harney. "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope." *Journal of Personality and Social Psychology* 60, no. 4 (1991): 570.
- Snyder, C.R., David R. Sigmon, dan David B. Feldman. "Hope for the Sacred and Vice Versa: Positive Goal-Directed Thinking and Religion." *Psychological Inquiry* 13, no. 3 (2002): 234–238.
- Son, Changwon, Sudeep Hegde, Alec Smith, Xiaomei Wang, dan Farzan Sasangohar. "Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study." *Journal of Medical Internet Research* 22, no. 9 (September 2020).
- Steer, Robert A., dan David A. Clark. "Psychometric Characteristics of the Beck Depression Inventory-II With College Students." *Measurement and*

- Evaluation in Counseling and Development* 30, no. 3 (Oktober 1997): 128–136.
- Sugianto, Dicky, Christiany Suwartono, dan Sandra Handayani Sutanto. “Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia.” *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology* 7, no. 2 (Juni 2020): 177–191.
- Sun, Haitao, Qinyi Tan, Guanhua Fan, dan Qien Tsui. “Different Effects of Rumination on Depression: Key Role of Hope.” *International Journal of Mental Health Systems* 8, no. 1 (13 Desember 2014): 53.
- The Lancet Child & Adolescent Health. “Pandemic School Closures: Risks and Opportunities.” *The Lancet Child & Adolescent Health* 4, no. 5 (April 2020): 341.
- Torres, Felix. “What Is Depression?” *American Psychiatric Association*. Oktober 2020. Diakses 30 Juni 2021. <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>.
- Wang, Cuiyan, Riyu Pan, Xiaoyang Wan, Yilin Tan, Linkang Xu, Cyrus S Ho, dan Roger C Ho. “Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 5 (Maret 2020): 1729.
- Welford, Mary. *The Power of Self-Compassion: Using Compassion-Focused Therapy to End Self-Criticism and Build Self-Confidence*. Oakland: New Harbinger, 2013.
- Wilhoit, James C. “Self-Compassion as a Christian Spiritual Practice.” *Journal of Spiritual Formation and Soul Care* 12, no. 1 (Mei 2019): 71–88.
- Wispe, L. *The Psychology of Sympathy*. New York: Springer, 1991.
- Wnuk, Marcin. “Religious–Spiritual Sources of Hope and the Meaning of Life in Alcohol Co-Dependent Subjects Receiving Support in Self-Help Groups.” *Journal of Substance Use* 20, no. 3 (Mei 2015): 194–199.
- Wood, David, Tara Crapnell, Lynette Lau, Ashley Bennett, Debra Lotstein, Maria Ferris, dan Alice Kuo. “Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course.” Dalam *Handbook of Life Course Health Development*, diedit oleh Neal Halfon, Christopher B. Forrest, Richard M. Lerner, dan Elaine M. Faustman, 123-143. Cham: Springer, 2018.
- Woods, Heather Cleland, dan Holly Scott. “#Sleepyteens: Social Media Use in Adolescence Is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem.” *Journal of Adolescence* 51 (Agustus 2016): 41–49.

Xiang, Mi, Zhiruo Zhang, dan Keisuke Kuwahara. "Impact of COVID-19 Pandemic on Children and Adolescents' Lifestyle Behavior Larger than Expected." *Progress in Cardiovascular Diseases* 63, no. 4 (2020): 531–532.

Zaracho, Rafael. "Communicating the Gospel in a Shame Society." *Direction* 39, no. 2 (2010): 271–281.

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*. Ed. ke-5. Arlington: American Psychiatric Association, 2013.

