

HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA

ANDINA SALSABILA & LISTYATI SETYO PALUPI, S.Psi., M.DevPract.
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara Self-compassion dan Psychological Well-being pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sebanyak 84 mahasiswa berpartisipasi dengan mengisi kuesioner yang mengukur Self-compassion dan Psychological Well-being. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif signifikan antara Self-compassion dan Psychological Well-being dengan nilai korelasi 0.399 dan signifikansi <0.001 . Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan Self-compassion berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini mengindikasikan pentingnya program intervensi untuk meningkatkan Self-compassion guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Keterbatasan penelitian termasuk desain cross-sectional dan penggunaan sampel dari satu universitas. Penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan sampel lebih beragam diperlukan untuk pemahaman lebih mendalam. Kesimpulannya, Self-compassion merupakan faktor penting bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dapat ditingkatkan melalui program intervensi yang tepat.

Kata kunci: *Psychological well-being, Self-compassion, Mahasiswa*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-compassion and psychological well-being among university students. The research employed a quantitative method with a cross-sectional design. A total of 84 students participated by completing questionnaires measuring self-compassion and psychological well-being. Pearson correlation analysis revealed a significant positive relationship between self-compassion and psychological well-being, with a correlation coefficient of 0.399 and significance <0.001 . These findings indicate that an increase in self-compassion is associated with an increase in psychological well-being. This study highlights the importance of intervention programs aimed at enhancing self-compassion to support the psychological well-being of students. Limitations include the cross-sectional design and the use of a sample from a single university, limiting the generalizability of the findings. Further research with longitudinal designs and more diverse samples is needed for a deeper understanding. In conclusion, self-compassion is a crucial factor for students' psychological well-being and can be enhanced through appropriate intervention programs.

Keywords: *Psychological well-being, Self-compassion, College student*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam masa dewasa transisi sehingga dibutuhkan kesejahteraan psikologis yang optimal dalam menghadapi tugas perkembangannya. Sebagai individu yang memasuki masa transisi, mahasiswa menghadapi berbagai konflik. Kementerian Kesehatan di Amerika mengatakan mahasiswa memiliki banyak sumber stress, antara lain adalah tekanan akademis, perubahan lingkungan dengan tanggung jawab baru, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, menghadapi keputusan yang lebih besar, mengenali identitas dan orientasi seksual, serta mempersiapkan kehidupan setelah kuliah (National Health Ministry, 2006). Banyaknya konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal (Ismail dan Indrawati, 2013).

Rendahnya psychological well-being pada kalangan mahasiswa di Indonesia bukan suatu hal yang baru. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat cukup banyak mahasiswa yang memiliki psychological well-being yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Triaswari dan Utami (2014) menemukan hasil bahwa 27,26% mahasiswa psikologi dari Universitas Gajah Mada memiliki psychological well-being yang rendah. Sebanyak 46,2% mahasiswa dari Universitas Indonesia memiliki psychological well-being yang rendah (Putri, 2012). Sebanyak 38% mahasiswa dari Universitas Pendidikan Indonesia memiliki psychological well-being yang rendah (Kurniasari, Rusmana & Budiman, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ryff (1995), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* diantaranya yaitu perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin, budaya, sosial-ekonomi, pendidikan dan pekerjaan, kedekatan hubungan dengan orang lain, dukungan emosional dan kepribadian. Menurut penelitian Thurackal, Corveleyn, dan Dezutter (2016), kepribadian memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam menyayangi diri sendiri yaitu *Self-compassion*. Penelitian dari Homan (2016) juga menunjukkan bahwa *Self-compassion* menjadi faktor yang berkontribusi terhadap *Psychological well-being* individu. *Self-compassion* baik untuk dimiliki individu khususnya mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Individu dengan *Self-compassion* yang tinggi akan memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang rendah serta dapat meningkatkan cortisol reactivity yang dapat berpengaruh baik bagi kesehatan tubuh (Breines dkk., 2014). Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa *Self-compassion* dapat menjadi intervensi yang baik untuk mencegah dan mengurangi stres kerja pada psikolog di Australia (Finlay-Jones dkk., 2015), sehingga manfaat *Self-compassion* ini sesuai dengan kebutuhan mahasiswa semester akhir yang memiliki banyak tekanan dan rentan stres maupun depresi.

Pada penelitian terdahulu peneliti sebelumnya mengambil populasi mahasiswa yang mengerjakan skripsi, namun setelah melihat berita di media masa bahwa ancaman kesejahteraan psikologis dan meningkatnya kasus depresi dan percobaan bunuh diri tidak hanya terjadi pada mahasiswa tingkat akhir tetapi juga terjadi pada mahasiswa di berbagai semester dan belum mengambil

matakuliah skripsi, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan antara *Self-compassion* dengan *Psychological well-being* pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih dan pengetahuan terkait kesejahteraan psikologis mahasiswa secara umum, sehingga jika terdapat probelmatika di lapangan terkait kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penelitian ini dapat menjadi acuan untuk pengambilan kebijakan dan menyusun rancangan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

METODE

DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengukur variabel-variabel tertentu, mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel tersebut, dan membuat generalisasi tentang populasi berdasarkan sampel yang diambil. Penelitian ini menggunakan analisis korelasional untuk mengetahui hubungan antar variabel dan untuk memahami fenomena, sehingga dapat diketahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Variabel yang dilihat dalam penelitian ini adalah *Self-compassion* dan *Psychological Well-being*.

PARTISIPAN PENELITIAN

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif berusia 18-24 tahun di Indonesia. Ditinjau dari usia, mahasiswa umumnya berusia 18-24 tahun, usia tersebut menurut Santrok (2017) dan Arnet (2000) disebut dengan *emerging adulthood*. Masa ini adalah periode transisi unik antara remaja dan dewasa di mana individu mengalami eksplorasi identitas, kemandirian, dan perubahan signifikan dalam kehidupan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi ini. Total partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 84 mahasiswa dengan rata-rata usia 21 tahun ($SD = 1,5$ tahun). Dari total partisipan, 45% adalah laki-laki dan 55% adalah perempuan.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Pengumpulan data dilakukan dengan metode survei kuesioner daring dengan *platform Google Form* yang juga berisikan *informed consent* di laman awal. Metode pada penelitian ini menggunakan skala yaitu skala *Psychological well-being* dan skala *Self-compassion* yang diadaptasi dari alat ukur yang sudah dilakukan uji coba sebelumnya.

Kuesioner *Scale of Psychological well-being* (SPWB) disusun oleh Ryff (1989) terdiri dari 42 aitem pertanyaan menggunakan skala Likert. Partisipan diminta untuk memberi rating pernyataan skor 1-7 (1 = Sangat tidak setuju, 7 = Sangat setuju). Kuesioner ini telah ditranslasi ke Bahasa Indonesia.

Aspek	Indikator Self	Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self Acceptance</i>	Memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk didalamnya kualitas baik dan buruk	6, 12, 24, 42	18, 30, 36	7
<i>Purpose in life</i>	Memiliki tujuan hidup yang jelas dan memberikan makna pada kehidupan yang dijalani	11, 29, 35, 41	5, 17, 23	7
<i>Positive Relations with other</i>	Mampu membina relations hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain	4, 22, 28, 40	10, 16, 34	7
<i>Autonomy</i>	Mampu menentukan nasib sendiri dan mengatur perilaku diri sendiri	1, 7, 25, 37	13, 19, 31, 7	7
<i>Environmental Mastery</i>	Memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan	2, 20, 38, 8	14, 26, 32	7
<i>Personal Growth</i>	Adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya	9, 21, 33, 3	15, 27, 39	7

Selain itu, penelitian ini mengadopsi *Self-compassion* Scale (SCS) oleh Neff (2003) SCS disusun dengan melibatkan enam dimensi yang terdiri dari dimensi positif yaitu *Self-kindness*, *Common-humanity*, dan *Mindfulness* serta dimensi negatif yaitu *self-judgment*, *Isolation*, dan *Overidentification*. Konstruksi SWD diadaptasi dari SCS yang pertama kali dikemukakan oleh Neff (2003) dan telah mengalami proses validasi yang terus berulang (Neff dkk, 2021). SWD terdiri dari 26 item untuk mengukur 6 komponen *Self-compassion*.

Aspek	Indikator Self	Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self-Kindness vs. Common</i>	- Sayang terhadap diri sendiri - Menilai diri negatif	5,12,9, 23,26	1, 8, 11, 16,21	10
<i>Common-humanity vs. Isolation</i>	- Memandang masalah sebagai pengalaman hidup manusia pada umumnya - Menilai diri sebagai manusia paling menderita di dunia	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
<i>Mindfulness vs. Overidentific action</i>	- Menyadari dan menilai dan permasalahan secara objektif - Memikirkan kesalahan atau kekurangan secara berlebihan	9, 14, 17, 22	2, 6. 20, 24	8

Pada penelitian ini, teknik validitas muka dan validitas konten yang digunakan adalah *professional judgement* yang dilakukan oleh 1 Psikolog klinis, 1 Mahasiswa Magister Psikologi Profesi dan 1 Magister Psikologi. Hasil *professional judgement* dapat dilihat pada tabel berikut:

Nama	Saran
Dwi Purwaningsih	Diksi yang dipilih dan kalimat yang disusun dapat diperhatikan kembali kesesuaian dan ketepatannya untuk memastikan kemudahan pembaca/pengisi untuk memahami
Rina Mawarsih	Penggunaan kalimat efektif lebih baik untuk memudahkan pemahaman partisipan
Aditya Dwi Kurniawan	Merubah translasi beberapa aitem sebagaimana terlampir dalam masing-masing <i>form</i> alat ukur

Validitas konten membuktikan seberapa valid sebuah instrumen dapat mengukur target konstruk (Anastasia, 1988). Terdapat 3 aspek kunci validitas konten: domain definisi, representasi, dan relevansi (Sireci, 1998). Hasil skor *Content Validity Index* (CVI) diperoleh dengan menghitung jumlah skor 3 & skor 4 yang diberikan *rater* pada ketiga dimensi CVI, kemudian dibagi jumlah *rater* dan dibagi 3. Berikut hasil perhitungan skor pada kedua alat ukur:

SKALA	Skor CVI
<i>Psychological well-being</i>	0,961538461538462
<i>Self-compassion</i>	0,904761904761905

Untuk mengukur kesejahteraan psikologis, penulis menggunakan Skala Psychological Well-being (SPWB), yang terdiri dari 42 item dengan 7 pilihan jawaban (1=“sangat tidak setuju”, 7=“sangat setuju”), dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=.846$).

Untuk mengukur Self-compassion, penulis menggunakan Self-compassion Scale (SCS), yang terdiri dari 26 item dengan 5 pilihan jawaban (1=“sangat jarang”, 5=“sangat sering”), dengan koefisien reliabilitas yang baik ($\alpha=.823$).

ANALISIS DATA

Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik demografis partisipan penelitian, seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat Self-compassion dan Psychological Well-being.

Untuk menguji hipotesis penelitian, dilakukan analisis korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara Self-compassion dan Psychological Well-being. Nilai korelasi Pearson (r) menunjukkan derajat dan arah hubungan antara kedua variabel. Hasil uji korelasi ini kemudian dianalisis untuk menentukan apakah hubungan tersebut signifikan secara statistik.

Selain itu, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Data yang berdistribusi normal adalah prasyarat untuk melakukan uji

korelasi Pearson. Distribusi data dinilai normal jika nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov lebih besar dari 0,05.

Selanjutnya, untuk menguji linearitas hubungan antara variabel Psychological Well-being dan Self-compassion, dilakukan uji ANOVA. Data dinilai linear jika nilai signifikansi dari uji ANOVA kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor Self-compassion pada partisipan adalah 3,8 (SD = 0,6) dan rata-rata skor Psychological Well-being adalah 4,2 (SD = 0,7). Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Self-compassion dan Psychological Well-being ($r(84) = 0,399$, $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa peningkatan Self-compassion berhubungan dengan peningkatan Psychological Well-being pada mahasiswa.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Deskripsi Statistik untuk Self-compassion dan Psychological Well-being

Variabel	N	Mean (M)	Standar Deviasi (SD)
Self-compassion	84	3.8	0.6
Psychological Well-being	84	4.2	0.7

Deskripsi Statistik: Tabel 1 menunjukkan deskripsi statistik untuk dua variabel utama dalam penelitian ini, yaitu Self-compassion dan Psychological Well-being. Rata-rata skor Self-compassion pada partisipan adalah 3,8 dengan standar deviasi 0,6, sedangkan rata-rata skor Psychological Well-being adalah 4,2 dengan standar deviasi 0,7. Jumlah partisipan yang dianalisis adalah 84.

Tabel 2

Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Statistic	df	Sig.
Self-compassion	0.094	84	0.200
Psychological Well-being	0.088	84	0.200

Uji Normalitas: Tabel 2 menyajikan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel Self-compassion adalah 0,200 dan untuk variabel Psychological Well-being adalah 0,200. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, distribusi data untuk kedua variabel ini dinilai normal.

Tabel 3

Hasil Uji Linearitas ANOVA

Sumber Variasi	Jumlah Kuadrat (Sum of Squares)	df	Kuadrat Rata-rata (Mean Square)	F	Sig.
Regresi	15.664	1	15.664	18.015	0.000
Residu	71.792	82	0.875		
Total	87.456	83			

Uji Linearitas: Tabel 3 menampilkan hasil uji ANOVA untuk menguji linearitas antara variabel Self-compassion dan Psychological Well-being. Hasil menunjukkan bahwa nilai F untuk regresi adalah 18,015 dengan nilai signifikansi 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 4

Hasil Korelasi Pearson antara Self-compassion dan Psychological Well-being

Variabel	Self-compassion	Psychological Well-being
Self-compassion	1	0.399**
Psychological Well-being	0.399**	1

**p < 0.001

Uji Korelasi: Tabel 4 menunjukkan hasil analisis korelasi Pearson antara Self-compassion dan Psychological Well-being. Nilai koefisien korelasi Pearson adalah 0,399 dengan signifikansi kurang dari 0,001 ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Self-compassion dan Psychological Well-being. Artinya, peningkatan Self-compassion berhubungan dengan peningkatan Psychological Well-being pada mahasiswa.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara Self-compassion dan Psychological Well-being pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Self-compassion dan Psychological Well-being. Nilai korelasi Pearson sebesar 0.399 dengan nilai signifikansi <0.001 menunjukkan bahwa peningkatan Self-compassion berhubungan dengan peningkatan Psychological Well-being. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa Self-compassion berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis individu (Neff & Germer, 2017).

Psychological Well-being merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa karena mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengatasi stres, menyelesaikan tugas akademik, dan berinteraksi dengan orang lain. Kesejahteraan psikologis yang baik memungkinkan mahasiswa mencapai potensi maksimal mereka dan mengembangkan hubungan positif dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Ryff (2014), kesejahteraan psikologis melibatkan enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Self-compassion melibatkan sikap penuh kasih sayang terhadap diri sendiri dan telah lama dianggap sebagai faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama: self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Self-kindness mengacu pada kemampuan untuk bersikap baik dan memahami diri sendiri tanpa menghakimi, common humanity melibatkan kesadaran bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman

manusia yang universal, dan mindfulness adalah kesadaran penuh terhadap perasaan dan pikiran negatif tanpa terjebak dalam emosi tersebut (Neff, 2003; Barnard & Curry, 2011).

Penelitian oleh Jazaieri et al. (2014) menunjukkan bahwa Self-compassion dapat membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dalam konteks penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa Self-compassion secara signifikan mempengaruhi Psychological Well-being, yang mendukung temuan bahwa Self-compassion dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005).

Menurut penelitian oleh MacBeth dan Gumley (2012), Self-compassion berhubungan negatif dengan gejala depresi, kecemasan, dan stres. Dengan kata lain, individu yang memiliki tingkat Self-compassion yang tinggi cenderung mengalami tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah. Hasil ini mendukung temuan bahwa Self-compassion berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis (MacBeth & Gumley, 2012).

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian oleh Huppert (2009) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas akademik dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan meningkatkan rasa percaya diri serta kesejahteraan mereka. Selain itu, kondisi ekonomi yang stabil juga berperan penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa (Huppert, 2009).

Kesehatan mental yang baik, termasuk pengelolaan stres dan kecemasan, sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Program intervensi yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan stres dan dukungan kesehatan mental di lingkungan kampus dapat membantu mahasiswa dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Copeland & Henry, 2018; Duarte & Pinto-Gouveia, 2017).

Dalam penelitian ini, hasil yang menunjukkan hubungan positif antara Self-compassion dan Psychological Well-being menekankan pentingnya pendekatan yang holistik dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Meskipun Self-compassion adalah faktor penting, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, kesehatan mental, dan kondisi ekonomi juga perlu diperhatikan dan ditingkatkan (Bluth & Blanton, 2014).

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana Self-compassion mempengaruhi kesejahteraan psikologis dalam konteks budaya yang berbeda dan bagaimana intervensi dapat diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan spesifik mahasiswa. Penelitian ini memberikan wawasan awal yang berguna, tetapi juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling terkait (Neff, 2011).

Program intervensi berbasis Self-compassion telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi stres pada remaja (Bluth & Blanton, 2014). Program-program semacam ini dapat diadaptasi untuk mahasiswa dan diterapkan di lingkungan kampus untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian oleh Germer dan Neff (2013) juga menunjukkan bahwa latihan Self-compassion dapat membantu individu mengatasi kesulitan emosional dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Program pelatihan semacam ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum universitas untuk membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mereka (Germer & Neff, 2013).

Dalam upaya untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, penting untuk melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk fakultas, staf, dan organisasi mahasiswa, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan kesehatan mental. Penelitian oleh Eisenberg, Hunt, dan Speer (2013) menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan seluruh komunitas kampus dapat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan pendekatan individu dalam program intervensi Self-compassion. Penelitian oleh Neff (2011) menunjukkan bahwa individu mungkin memiliki cara yang berbeda dalam merespons latihan Self-compassion tergantung pada pengalaman pribadi dan konteks sosial mereka. Oleh karena itu, program intervensi perlu disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan individu yang berbeda-beda.

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian oleh Bluth dan Blanton (2014) menemukan bahwa Self-compassion dapat membantu remaja mengatasi tekanan sosial dan emosional, yang sering kali dialami oleh mahasiswa. Program intervensi yang menekankan pengembangan Self-compassion dapat membantu mahasiswa mengatasi tantangan tersebut dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Penting juga untuk mengevaluasi efektivitas program intervensi Self-compassion melalui penelitian jangka panjang. Penelitian oleh Zessin, Dickhäuser, dan Garbade (2015) menunjukkan bahwa Self-compassion memiliki efek jangka panjang yang positif terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan mengevaluasi program secara berkelanjutan, kita dapat memastikan bahwa intervensi tersebut memberikan manfaat yang konsisten dan berkelanjutan bagi mahasiswa.

Selain itu, penelitian oleh Duarte dan Pinto-Gouveia (2017) menunjukkan bahwa Self-compassion dapat membantu mengurangi gejala burnout pada mahasiswa. Burnout adalah masalah umum yang sering dialami oleh mahasiswa akibat tekanan akademik dan tuntutan sosial. Dengan mengembangkan Self-compassion, mahasiswa dapat lebih baik mengelola stres dan mencegah burnout.

Intervensi yang melibatkan mindfulness juga dapat mendukung pengembangan Self-compassion. Penelitian oleh Shapiro, Brown, dan Biegel (2007) menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat meningkatkan Self-compassion dan kesejahteraan psikologis. Dengan menggabungkan mindfulness dalam program intervensi, kita dapat memperkuat efek positif dari Self-compassion.

Lebih lanjut, penting untuk mempertimbangkan pengaruh gender dalam penelitian ini. Penelitian oleh Yarnell et al. (2015) menunjukkan bahwa ada perbedaan gender dalam bagaimana Self-

compassion mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Wanita cenderung memiliki tingkat Self-compassion yang lebih rendah dibandingkan pria, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, program intervensi perlu mempertimbangkan faktor gender untuk memastikan bahwa semua individu mendapatkan manfaat yang maksimal.

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa Self-compassion memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil ini mendukung temuan bahwa Self-compassion merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana Self-compassion dapat diintegrasikan dalam program dukungan kesehatan mental di kampus.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Self-compassion memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat Self-compassion yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat Psychological Well-being yang lebih tinggi pula. Temuan ini mengindikasikan pentingnya program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan Self-compassion guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi penting bagi bidang psikologi klinis dan pendidikan, terutama dalam konteks pengembangan program intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui peningkatan Self-compassion. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengambil kebijakan dan praktisi dalam merancang strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah SWT atas berkah, rahmat, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Airlangga. Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Listyati Setyo Palupi, S.Psi., M.DevPract., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan moral, doa, dan semangat tanpa henti, serta kepada suami tercinta yang selalu mendampingi, mendukung, dan memberikan dorongan kuat dalam menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa, terima kasih juga disampaikan kepada teman-teman dan rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kebersamaan selama masa studi. Terima kasih yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada seluruh partisipan penelitian ini atas kebaikan hati dan kesediaannya dalam membantu mengisi kuesioner yang menjadi bagian penting dari penelitian ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan oleh

semua pihak. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Andina Salsabila tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298-1309.
- Copeland, D., & Henry, M. (2018). The relationship between workplace violence, compassion fatigue, and compassion satisfaction among emergency department staff members. *Journal of Emergency Nursing*, 44(5), 474-479.
- Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). The role of psychological factors in the development and maintenance of burnout in nurses: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 76, 135-147.
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60-67.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2014). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 15(5), 1113-1136.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In J. Doty (Ed.), *The Oxford Handbook of Compassion Science* (pp. 411-420). Oxford University Press.
- Pyszowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological flexibility and self-compassion as predictors of well-being: Mediating role of a balanced time perspective. *Frontiers in Psychology*, 12, 671746.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.

- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.
- Silver, S., Marin, D., & Oliván-Blázquez, B. (2018). Mindfulness, compassion, and self-compassion among health care professionals: What's new? A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1087.
- Venetia Giannakouli, Michail Galanakis, Christiana Koundourou, & Georgios Tsitsas (2023). Self-Compassion as a Key Factor of Subjective Happiness and Psychological Well-Being among Greek Adults during COVID-19 Lockdowns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 6464.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.