

Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

SITI NABILA FIRA JULYANTI & WIWIN HENDRIANI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian adalah yang sedang mengerjakan skripsi di beberapa perguruan tinggi di Indonesia dengan jumlah 117 partisipan. Pengumpulan data menggunakan alat ukur *psychological well-being* dan *self-compassion scale*. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson dengan bantuan program *statistic SPSS* versi 26. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi ($r = 0,503$; $p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian, *self-compassion* berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dalam menghadapi tuntutan akademik.

Kata kunci: *Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Akhir, Self-Compassion*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-compassion and psychological well-being among final year college students. This study employed a quantitative approach using a correlational design. The participants were 117 final-year students who were in the process of completing their undergraduate thesis. Data were collected using a self-compassion scale and a psychological well-being scale. Data analysis was conducted using Pearson correlation with the assistance of SPSS version 26. The results indicated a significant positive relationship between self-compassion and psychological well-being among final-year students ($r = 0.503$; $p < 0.01$). These findings suggest that higher levels of self-compassion plays an important role in supporting the psychological well-being of final year students in dealing with academic demands.

Keywords: *psychological well-being, final year college students, self-compassion*

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase yang cukup penting dalam perjalanan akademiknya. Pada proses ini, mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang lebih berat dibandingkan jenjang sebelumnya, terutama terkait kewajiban penyelesaian tugas akhir pada tingkat pendidikan sarjana. Mahasiswa diminta untuk mengerahkan kemampuan berpikir, kepekaan terhadap fenomena yang ada, menentukan landasan teori yang tepat, dan mengolah gagasan dalam suatu bentuk tulisan (Batubara et al., 2022). Proses penyusunan skripsi tidak hanya menuntut penugasan akademik yang memadai, tetapi juga manajemen waktu, kemampuan regulasi emosi, serta ketahanan diri dalam menghadapi berbagai hambatan yang muncul. Tekanan akademik tersebut sering kali memunculkan rasa malas dalam diri, kendala dalam merangkai kalimat dalam penyusunan skripsi, dan juga sulit menemukan referensi yang dapat memberikan tekanan bagi mahasiswa sehingga muncul respon stres dalam konteks pembelajaran yang mengakibatkan keraguan diri yang berdampak pada penurunan kondisi psikologis mahasiswa (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting bagi mahasiswa dalam membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan kehidupan pribadi dan akademik, sekaligus menunjang keberhasilan studi mereka. Mahasiswa mampu menyikapi tekanan

psikologis yang berkaitan dengan tekanan akademik, meminimalkan risiko munculnya gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan. Hal ini semakin relevan bagi mahasiswa semester akhir yang berada pada fase kritis studi dengan tingkat tekanan akademik yang tinggi (Gisela et al., 2025). Dengan demikian, mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami perubahan kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan tuntutan akademik yang semakin meningkat.

Berbagai data empiris menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir termasuk kategori yang mengalami tekanan akademik yang intens dan berkepanjangan selama proses penyusunan tugas akhir atau skripsi, hal tersebut dianggap sebagai penurunan kesejahteraan psikologis. Seperti mahasiswa tingkat akhir yang telah melakukan seminar proposal kemudian mendapatkan feedback dari dosen penguji bahwa harus mengganti topik penelitiannya. Hal tersebut terbukti dengan penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah tergolong cukup besar. Anindya & Trihastuti (2022) menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa berada pada kategori kesejahteraan psikologis yang rendah, Temuan serupa ditemukan oleh Gisela et al., (2025) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami keterlambatan kelulusan cenderung menunjukkan tingkatan beban akademik yang lebih tinggi serta tingkatan kesejahteraan psikologis yang lemah dibandingkan mahasiswa yang lulus tepat waktu. Tidak hanya itu, survei pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan tingginya prevalensi kelelahan mental, kecemasan berlebihan, dan penurunan motivasi belajar (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa permasalahan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir bukanlah sebuah fenomena yang bersifat individual semata, melainkan masalah yang bersifat luas dan sistematis, sehingga memerlukan perhatian khusus ke dalam kajian psikologi pendidikan.

Penelitian Syafrina dan Farida (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang tingkatan *self-compassion* tinggi relatif menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan *self-compassion* rendah. Mahasiswa yang tingkatan *self-compassion* yang tinggi cenderung dapat menerima dirinya dengan lebih positif serta dapat mengelola emosi negatif yang muncul, serta memandang kegagalan sebagai proses yang wajar dalam perjalanan akademik. Selain itu, penelitian Pangestika (2024) mengungkapkan *self-compassion* dapat mengurangi kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa, hal tersebut merupakan salah satu faktor penyebab penurunan kesejahteraan psikologis. *Self-compassion* juga dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik yang berkelanjutan, sebagaimana dijelaskan oleh Norhidayah et al., (2025) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengatasi stres serta mempertahankan kondisi psikologis yang lebih stabil selama proses penyelesaian skripsi. Beberapa hasil penelitian sebelumnya telah menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel *self-compassion* dan variabel kesejahteraan psikologis sehingga tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar hubungan *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Dalam kondisi tersebut, *self-compassion* menjadi faktor psikologis yang memiliki peran krusial. *Self-compassion* untuk membantu individu untuk merespons kegagalan dengan sikap yang lebih ramah pada diri sendiri, mengurangi kritik diri, serta meningkatkan kemampuan menerima ketidaksempurnaan. Mahasiswa dengan *self-compassion* baik memiliki regulasi emosi adaptif, tingkat kecemasan rendah, serta kemampuan bangkit yang lebih baik ketika dalam kondisi tertekan akademik. Hal ini membuktikan bahwa *self-compassion* bukan hanya berfungsi sebagai sikap positif, tetapi juga sebagai mekanisme protektif utama dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Walaupun berbagai penelitian telah menegaskan bahwa *self-compassion* memiliki keterkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis, terbatasnya studi terkait mahasiswa tingkat akhir masih terbatas, terutama pada lingkup pendidikan tinggi di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meneliti 8 mahasiswa secara umum, tanpa melihat perbedaan kebutuhan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang menyikapi stress yang berkaitan dengan tekanan akademik lebih tinggi. Selain itu, beberapa penelitian yang menunjukkan variasi dalam hasil temuan mengenai seberapa kuat *self-*

compassion memengaruhi kesejahteraan psikologis, sehingga diperlukan penelitian lanjutan yang lebih kontekstual dan terfokus. Kekosongan penelitian ini menegaskan perlunya kajian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, sebagai upaya untuk memperkaya literatur dan menyediakan dasar intervensi yang lebih relevan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan uraian tersebut, perlu untuk melakukan penelitian yang menjelaskan terkait gambaran dan peranan penting dalam lebih memahami sejauh mana hubungan *self-compassion* dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini, konsep kesejahteraan psikologis yang digunakan mengacu secara spesifik pada *Psychological Well-Being* (PWB) menurut Ryff.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan menekankan pengukuran variabel serta pengujian hipotesis untuk menjelaskan hubungan kausal umum. Pengukuran variabel dilakukan dengan mengumpulkan data dalam bentuk angka yang selanjutnya dianalisis menggunakan uji statistik untuk menjelaskan hubungan antar variabel (Neuman, 2014). Untuk tipe penelitian ini menggunakan teknik survei dimana responden diberikan sejumlah pertanyaan yang sama dan kemudian jawaban tersebut diolah untuk mengukur hubungan antar variabel dengan teknik statistik tertentu (Neuman, 2014).

Partisipan

Neuman (2014) menjelaskan populasi merupakan seluruh nilai baik hasil perhitungan maupun pengukuran berdasarkan karakteristik tertentu mengenai suatu kelompok. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa tingkat akhir dalam konteks ini adalah mahasiswa semester 7-14 yang sedang dalam proses penyusunan skripsi di Indonesia dan berusia 21-25 tahun.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non-probability convenience sampling*. Teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel non-random dengan memilih partisipan yang mudah dijangkau peneliti. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini didasarkan pada analisis power menggunakan aplikasi G*Power 3.1 dengan asumsi uji korelasi Pearson, taraf signifikansi 0,05, power 0,80, dan *effect size* sedang ($r=0,30$). Hasil analisis menunjukkan bahwa jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 64 responden.

Pengukuran

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner ini mengumpulkan data menggunakan metode survei. Penelitian ini menggunakan salah satu metode survei yaitu kuesioner yang disebarikan secara daring dengan bantuan Google Form sebagai media kuesioner digital. Kuesioner yang telah disusun oleh peneliti nantinya disebarikan di berbagai media sosial seperti Instagram, X/Twitter, Whatsapp, dan TikTok. Kuesioner berisikan *informed consent*, data demografis partisipan, serta alat ukur kesejahteraan psikologis dan *self-compassion*. Kuesioner yang diberikan terdiri dari dua bagian yaitu data diri dan kuesioner skala yang digunakan yaitu skala *psychological well-being* milik Ryff dan Keyes (1995) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Humaidah & Mulyono (2025) menjadi *psychological well-being versi short scale* dan *self-compassion scale* (SCS) milik Neff (2003) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia menjadi skala welas diri (SWD) oleh Sugianto et al (2020). Dikarenakan alat ukur yang digunakan sudah translasi oleh penelitian sebelumnya, maka peneliti tidak perlu melakukan translasi lagi. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach' alpha*.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif, teknik analisis deskriptif dimensi kesejahteraan psikologis, uji normalitas, uji linieritas, uji hipotesis. Teknik analisis deskriptif digunakan untuk

mengetahui karakteristik demografis partisipan penelitian, seperti usia, jenis kelamin, semester berapa, dan tingkat *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis. Untuk menguji hipotesis penelitian, dilakukan uji normalitas untuk menentukan apakah ada data yang dikumpulkan mengikuti distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. 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. Kemudian, menguji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara dua variabel yang diteliti. Uji ini penting untuk memastikan bahwa asumsi linieritas terpenuhi sebelum melakukan analisis korelasi atau regresi. Dan yang terakhir uji hipotesis. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis korelasi. Analisis korelasi berfungsi untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel melalui koefisien korelasi. Seluruh proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 26 untuk *windows*.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Responden

Tabel 1

Deskripsi Statistik untuk Self-Compassion dan Kesejahteraan Psikologis

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesejahteraan Psikologis	117	34	67	54.39	6.457
<i>Self-Compassion</i>	117	34	121	95.34	15.910
Valid N (<i>listwise</i>)	117				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif bahwa diketahui jumlah data yang diolah dalam penelitian ini sebanyak 117. Variabel Kesejahteraan Psikologis berdasarkan analisis ini diketahui memiliki nilai rerata 54.39, nilai minimum 34, dan maksimum 67 dengan standar deviasi sebesar 6.457. Pada variabel *Self-Compassion*, nilai reratanya sebesar 95.34, nilai minimum 34, dan maksimum 121, dengan standar deviasi sebesar 15.910.

Tabel 2

Analisis Statistik Deskriptif Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penerimaan Diri	117	3	12	9.08	1.538
Hubungan Positif dengan Individu Lain	117	5	12	8.28	1.804
Kemandirian	117	8	16	12.66	1.899
Penguasaan Lingkungan	117	5	12	9.42	1.469
Tujuan Hidup	117	4	12	8.65	1.744
Pertumbuhan Pribadi	117	6	12	9.56	1.282
Valid N (<i>listwise</i>)	117				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, keenam dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir menunjukkan variasi skor yang berbeda-beda. Dimensi kemandirian memiliki nilai rata-rata tertinggi ($M = 12,66$; $SD = 1,899$), yang mengindikasikan bahwa responden relative mampu mengambil keputusan dan mengelola dirinya secara mandiri. Sementara itu, dimensi hubungan positif dengan individu lain memiliki rata-rata terendah ($M = 8,28$; $SD = 1,804$), yang menunjukkan adanya tantangan dalam aspek relasi sosial. Dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi berada pada kategori sedang dengan nilai mean yang relatif seimbang. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kesejahteraan psikologis yang bervariasi pada setiap dimensinya, dengan kecenderungan lebih kuat pada aspek kemandirian.

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kesejahteraan psikologis	.068	117	.200	.992	117	.693
Self-compassion	0.77	117	.087	.989	117	.485

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, variabel kesejahteraan psikologis memiliki signifikansi sebesar 0,200 (KS), dan 0,693 (SW), sedangkan variabel *self-compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,087 (KS) dan 0,485 (SW). Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel 58 berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas ini, data layak untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

Tabel 4

Hasil Uji Linearitas ANOVA

		Sum Of Squares	Df	Mean square	F	Sig.
Kesejahteraan psikologis*	Between Groups (Combined)	2992.365	45	66.497	2.561	.000
Self-compassion	Linearity	1221.190	1	1221.190	47.031	.000
	Deviation from Linearity	1771.175				
	Within Groups	1843.550	71	25.965		
	Total	4835.915	116			

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis bersifat linear. Hal ini, dibuktikan oleh nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel. Selain itu, nilai signifikansi pada *Deviation From Linearity* sebesar 0,149 ($p > 0,05$) mengindikasikan tidak adanya

penyimpangan dari garis linear. Dengan demikian, asumsi linearitas terpenuhi dan analisis korelasi dapat dilanjutkan.

Tabel 5

Hasil Korelasi Pearson antara Self-Compassion dan Kesejahteraan Psikologis

	Kesejahteraan Psikologis	self-compassion
Pearson Correlation	1	.503**
Sig. (2-tailed)		.000
N	117	117
Pearson Correlation	.503**	1
Sig. (2-tailed)	.000	
N	117	117

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil uji korelasi pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $r=0,503$ dengan nilai signifikansi 0,000 yang berarti signifikan pada taraf 1% ($\alpha = 0,01$). Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan

Tabel 6

Hubungan Self-Compassion dengan ke 6 Dimensi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dimensi Kesejahteraan Psikologis	r Pearson	Sig. (p)	Keterangan
Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>)	0,382	0,000	Signifikan
Hubungan Positif Dengan Orang Lain (<i>positive relations with others</i>)	0,425	0,000	Signifikan
Kemandirian (<i>Autonomy</i>)	0,348	0,000	Signifikan
Penguasaan Lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	0,310	0,001	Signifikan
Tujuan Hidup (<i>purpose in life</i>)	0,178	0,055	Tidak Signifikan
Pertumbuhan Pribadi (<i>personal growth</i>)	0,371	0,000	Signifikan

1. Self-Compassion dan Dimensi Penerimaan

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan penerimaan diri ($r = 0,382$; $p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa

mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi yang memiliki self-compassion lebih tinggi cenderung mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara lebih positif. Sikap welas asih terhadap dirinya sendiri membantu individu mengurangi self judgment sehingga meningkatkan penerimaan diri sebagai bagian penting dari kesejahteraan psikologis.

2. Self-Compassion dan Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Self-compassion memiliki hubungan positif dan signifikan dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain ($r = 0,425$; $p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu bersikap penuh pengertian terhadap dirinya sendiri cenderung lebih mampu membangun relasi interpersonal yang sehat. Individu yang tidak berlebihan menyalahkan diri biasanya lebih terbuka, empatik, dan nyaman dalam menjalin hubungan sosial.

3. Self-Compassion dan Dimensi Kemandirian

Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara self-compassion dan kemandirian ($r = 0,348$; $p = 0,000$). Artinya, mahasiswa dengan self-compassion yang baik cenderung memiliki kemampuan mengambil keputusan secara mandiri tanpa tekanan berlebihan dari lingkungan. Self-compassion membantu individu lebih percaya pada dirinya sendiri dalam menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan pribadi.

4. Self-Compassion dan Dimensi Penguasaan Lingkungan

Self-compassion juga berhubungan secara positif dan signifikan dengan penguasaan lingkungan ($r = 0,310$; $p = 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki self-compassion mampu mengelola tuntutan lingkungan secara adaptif. Sikap menerima diri membantu individu menghadapi tekanan skripsi, waktu, dan tuntutan sosial tanpa merasa kewalahan secara psikologis.

5. Self-Compassion dan Dimensi Tujuan Hidup

Berbeda dengan dimensi lainnya, hasil analisis menunjukkan bahwa self-compassion tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tujuan hidup ($r = 0,178$; $p = 0,055$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kejelasan tujuan hidup pada mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dipengaruhi oleh sikap welas asih terhadap diri, tetapi juga oleh faktor lain seperti nilai hidup, orientasi masa depan, dan perencanaan karier.

6. Self-Compassion dan Dimensi Pertumbuhan Pribadi

Self-compassion memiliki hubungan positif dan signifikan dengan pertumbuhan pribadi ($r = 0,371$; $p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bersikap lebih menerima dan tidak menghakimi diri cenderung melihat pengalaman sulit sebagai peluang untuk berkembang. Self-compassion membantu individu memaknai kegagalan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,503$ dengan signifikansi $p < 0,01$ mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori kuat. Temuan ini berarti bahwa peningkatan *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima. Secara empiris, hasil tersebut menggambarkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam kehidupan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang mampu bersikap penuh pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan akademik, seperti tekanan penyusunan skripsi, cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih seimbang. Mereka tidak mudah terjebak pada kritik diri berlebihan maupun perasaan gagal yang berkepanjangan. Hal ini membantu mahasiswa mempertahankan emosi positif dan pandangan yang lebih realistis terhadap dirinya. Kondisi tersebut berkontribusi langsung pada meningkatnya kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Suparman dan Dirgagunarsa (2022) menemukan hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi dengan koefisien korelasi $r = 0,698$; $p < 0,01$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin baik kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian ini yang juga menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Kesamaan konteks akademik memperkuat peran *self-compassion* sebagai sumber daya psikologis adaptif. Dengan demikian, *self-compassion* membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih sehat. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian kuantitatif oleh Ramadhani dan Sugiasih (2025) pada mahasiswa Universitas "X" melaporkan hubungan signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dalam konteks gangguan kesehatan mental dengan nilai $R = 0,599$; $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya berkaitan dengan peningkatan *well-being*, tetapi juga berperan dalam menurunkan gangguan psikologis. Temuan ini mendukung hasil penelitian ini yang menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Meskipun melibatkan variabel tambahan, arah hubungan yang ditemukan tetap konsisten. Hal ini menegaskan kontribusi penting *self-compassion* pada kesehatan psikologis mahasiswa. Konsistensi hubungan tersebut juga terlihat pada penelitian Mukhlisa dan Nurmina (2024) terhadap guru honorer sekolah dasar di Kota Padang, yang 67 menemukan hubungan positif signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan $r = 0,560$; $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu yang menghadapi tekanan pekerjaan. Hasil ini sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan hubungan positif *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun subjek penelitian berbeda, kesamaan arah hubungan menunjukkan peran universal *self-compassion*. Dengan demikian, *self-compassion* relevan dalam berbagai konteks tekanan hidup. Selanjutnya, penelitian oleh Maris dan Fathiyah (2024) pada mahasiswa non-lokal menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan langsung dengan kesejahteraan psikologis dengan koefisien $\beta = 0,300$; $p = 0,000$, meskipun resiliensi berperan sebagai mediator parsial. Temuan ini menegaskan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi langsung terhadap kesejahteraan psikologis individu. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian ini yang juga menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan model analisis tidak mengubah makna hubungan yang ditemukan. Hal ini memperkuat posisi *self-compassion* sebagai faktor psikologis yang penting.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang mampu menerima diri apa adanya, memahami keterbatasan pribadi, serta tidak berlebihan dalam menyalahkan diri cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil. Sikap ini membantu individu dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih tenang dan realistis. Dengan demikian, *self-compassion* menjadi faktor internal yang mendukung keseimbangan psikologis mahasiswa *self-compassion* memungkinkan mahasiswa untuk memaknai kegagalan dan hambatan akademik sebagai bagian yang wajar dari proses penyelesaian studi. Cara pandang ini membantu mahasiswa mengurangi tekanan emosional yang muncul ketika menghadapi kesulitan skripsi. Mahasiswa tidak mudah terjebak pada perasaan cemas, frustrasi, atau putus asa yang berkepanjangan. Kondisi tersebut berkontribusi pada terjaganya fungsi psikologis yang lebih adaptif. Hal ini penting dalam mendukung keberlangsungan proses akademik. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, tuntutan akademik yang tinggi sering kali memicu kelelahan mental dan tekanan emosional. *Self-compassion* berperan sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu individu merespons 69 tekanan tersebut secara lebih seimbang. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang baik cenderung mampu mengelola stres akademik dengan lebih efektif. Mereka tidak mudah terpuruk ketika menghadapi hambatan. Kondisi ini mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal, seperti beban tugas atau lama studi. Cara individu memperlakukan dirinya sendiri turut berperan dalam menjaga kondisi psikologis. *Self-compassion* membantu mahasiswa membangun sikap positif terhadap diri dan situasi yang dihadapi. Dengan sikap tersebut, mahasiswa tetap mampu mempertahankan perasaan bermakna dalam menjalani proses akademik. Hal ini menjadi dasar penting bagi kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, *self-compassion* dapat dipandang sebagai sumber daya psikologis internal yang penting bagi

mahasiswa tingkat akhir. Kemampuan untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat. Sikap ini mendukung stabilitas emosi dan keseimbangan psikologis selama penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penguatan *self-compassion* menjadi aspek yang relevan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini penting terutama pada fase akademik yang penuh tantangan.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Keterbatasan tersebut berkaitan dengan karakteristik responden yang difokuskan pada mahasiswa tingkat akhir. Fokus ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada mahasiswa di jenjang atau kondisi akademik yang berbeda. Selain itu, variasi latar belakang responden seperti program studi dan kondisi sosial tidak dianalisis secara mendalam. Faktor-faktor tersebut berpotensi memengaruhi perbedaan tingkat *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis. Hal ini menjadi keterbatasan dalam menggambarkan kondisi responden secara lebih luas. Selain itu, pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner dengan metode *self-report*. Metode ini memungkinkan munculnya bias subjektivitas responden, seperti kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap sesuai secara sosial. Perbedaan pemahaman responden terhadap pernyataan kuesioner juga dapat memengaruhi keakuratan data. Kondisi tersebut berpotensi membuat hasil penelitian tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi psikologis yang sebenarnya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini masih memiliki keterbatasan.

SIMPULAN

Penelitian ini ingin melihat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *self-compassion* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih baik cenderung menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih positif dalam menghadapi tuntutan akademik, khususnya pada fase penyusunan skripsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Wiwin Hendriani S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, Bapak/ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga atas arahan dan bimbingannya. serta seluruh partisipan atas kesediaan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian, serta pihak-pihak lain yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Siti Nabila Fira Julyanti dan Wiwin Hendriani 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

- Abdillah, M., Pratiwi, Y. S., & Sugianto, A. (2025). Analisis faktor konfirmatori skala kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(8), 871-877. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ristekdik>
- Adisya, S. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2025). Hubungan antara *self-compassion* dan

- resiliensi pada mahasiswa perantau tingkat akhir. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 257–272. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/akademik>
- Andiany, H. D., Rochani, & Khairun, D. Y. (2024). Self-compassion mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di FKIP Untirta. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 7–16. <https://journal.unindra.ac.id/index.php/fokuskonseling>
- Anindya, R., & Trihastuti, M. C. W. (2022). Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. *Psiko Edukasi*, 20(2), 107–119. <https://journal.uny.ac.id/index.php/psikoedukasi>
- Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, G. R. U. (2021). Tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada Generasi Z. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1). <https://senapih.ub.ac.id>
- Batubara, M., Meidina, A., & Rahman, S. S. (2022). Menemukan dukungan sosial yang paling berkontribusi terhadap psychological well-being mahasiswa yang sedang menyusun skripsi: Dosen pembimbing atau orang tua? *Indonesian Psychological Research*, 4(2), 71–77. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i2.734>
- Fitriyani, S., & Ruddin, F. (2025). *Pengaruh dukungan sosial dan self-compassion terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa nonaktivis Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Disertasi doctoral). Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/akademik>
- Harnas, F. A., Gustriani, T., & Azra, M. Z. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan self-compassion pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 186–203. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i2.640>
- Hidayat, D. R., Ramadhani, S., Nursyifa, T., & Afiyanti, Y. (2020). Harga diri mahasiswa yang terlambat menyelesaikan studi. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 101–108. <https://doi.org/10.21009/PIP.342.4>
- Hidayat, N., & Annatagia, L. (2023). Religiosity and psychological well-being of final-year students during the COVID-19 pandemic. Dalam *Proceedings of the International Conference on Islamic Social Sciences and Humanities*. <https://conference.uinsgd.ac.id>
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi psychological well-being short scale pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7421>
- Kurnia, A. A., Khumas, A., & Firdaus, F. (2023). Hubungan antara self-compassion dan psychological well-being pada dewasa awal pasca putus cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 2(4), 712–720. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1998>

- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Indonesia ditinjau dari academic help-seeking dan resiliensi akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2), 218–227. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.8294>
- Maris, W. Y., & Fathiyah, K. N. (2024). Self-compassion and psychological well-being among non-local students: The mediating role of resilience. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(2), 671–683. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i2.26238>
- Mukhlisa, V. N., & Nurmina. (2024). Hubungan antara self-compassion dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di Kota Padang. *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(2), 1–8. <https://journal.trendpsychology.org>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031213>
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Pearson Education Limited. <https://www.pearson.com>
- Norhidayah, M. R., Efendy, M., & Pratikto, H. (2025). Peran resiliensi dalam hubungan self-compassion dan psychological well-being pada mahasiswa dengan tradisi bapukung. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 16(1), 126–136. <https://journal.trunojoyo.ac.id/personifikasi>
- Purnama, D. S., Farozin, M., & Astuti, B. (2022). The Ryff's psychological well-being scale for Indonesian higher education students: A Rasch model analysis. *Indonesian Research Journal in Education*, 6(2), 222–231. <https://doi.org/10.22437/irje.v6i2.20086>
- Ramadhani, S., & Sugiasih, I. (2025). Hubungan antara self-compassion dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas “X”. *Takaya: Jurnal Psikologi*, 2(3), 1–14. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/takaya>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development* (14th ed.). McGraw-Hill
- Siregar, N., Zai, R. R., Sitorus, I. T., Siahaan, R. P. M., & Sianipar, L. F. (2025). Gambaran psychological well-being ditinjau dari self-acceptance melalui penerapan etika Kristen

- pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 17(1), 181–190.
<https://journal.uhn.ac.id/liberosis>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
<https://doi.org/10.24854/jpu02020-194>
- Supaman, & Dirgagunarsa. (2021). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, X(X), xx–xx.
<https://journal.ui.ac.id/jpsi>
- Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). Self-compassion sebagai prediktor psychological well-being mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri Kota Malang. *Flourishing Journal*, 3(9).
<https://ejournal.um.ac.id/index.php/flourishing>
- Wakhidah, N., & Saemuri. (2024). Faktor terlambatnya penyelesaian studi di perguruan tinggi keagamaan Islam: Studi penerapan kebijakan masa studi mahasiswa di Indonesia. Dalam *APCoMS: The Annual Postgraduate Conference on Muslim Society* (Vol. 6, pp. 192–204). <https://apcoms.uinsby.ac.id>
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi self-compassion: Studi literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.
<https://doi.org/10.32805/ijhr.2022.5.1.113>
- Yuwono, A. C., & Yudiarso, A. (2024). Efektivitas program self-compassion untuk meningkatkan resiliensi individu dewasa awal. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 12(2), 51–57. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/procedia>