

---

## ARTIKEL PENELITIAN

### **Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Perilaku Help Seeking pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama**

Thahira Raudhatunnisa & Tri Kurniati Ambarini\*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap perilaku *help seeking* pada mahasiswa rantau tahun pertama yang berada pada fase transisi dan rentan mengalami berbagai tekanan psikologis. *Self-compassion* dipandang sebagai faktor psikologis yang dapat membantu individu menghadapi kesulitan secara adaptif serta mendorong keterbukaan untuk mencari bantuan ketika dibutuhkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* terhadap 108 mahasiswa rantau tahun pertama melalui survei daring. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur *self-compassion* dan *Actual Help-Seeking Questionnaire* (AHSQ) untuk mengukur perilaku *help seeking*. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *help seeking* dengan kontribusi sebesar 13,2% ( $R^2 = 0,132$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan, sehingga *self-compassion* dapat berperan sebagai faktor internal dalam meningkatkan perilaku *help seeking* pada mahasiswa rantau tahun pertama.

**Kata kunci:** *self-compassion, help seeking, mahasiswa rantau tahun pertama*

#### **ABSTRACT**

*This study aims to examine the effect of self-compassion on help seeking behavior among first-year migrant students who are in a transitional phase and vulnerable to various psychological pressures. Self-compassion is considered a psychological factor that can help individuals cope with difficulties adaptively and encourage openness in seeking help when needed. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design involving 108 first-year migrant students through an online survey. The instruments used were the Self-Compassion Scale (SWD) to measure self-compassion and the Actual Help-Seeking Questionnaire (AHSQ) to measure help seeking behavior. Data were analyzed using simple linear regression. The results showed that self-compassion had a positive and significant effect on help seeking behavior with a contribution of 13.2% ( $R^2 = 0.132$ ). These findings indicate that higher levels of self-compassion are associated with a greater tendency to seek help when facing difficulties, suggesting that self-compassion can serve as an internal factor in enhancing help seeking behavior among first-year migrant students.*

**Keywords:** *self-compassion, help seeking behavior, first-year migrant students*

---

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa awal yang ditandai dengan berbagai perubahan serta tuntutan perkembangan (Zahwa & Hanif, 2024). Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, memenuhi tuntutan akademik, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, serta mempersiapkan diri memasuki dunia profesional (Zahwa & Hanif, 2024). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, jumlah mahasiswa di Indonesia mencapai sekitar 7,8 juta orang (BPS, 2023). Dalam proses pendidikan tinggi tersebut, mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial yang semakin kompleks, seperti tuntutan kurikulum, kebutuhan menguasai keterampilan baru, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan perguruan tinggi (Islaha dkk., 2024).

Tantangan penyesuaian diri menjadi lebih kompleks pada mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar daerah asal atau disebut sebagai mahasiswa rantau (Angraini & Rahardjo, 2023). Mahasiswa rantau merupakan individu yang menjalani studi di daerah yang berbeda dari tempat tinggal asalnya dan menetap di lingkungan baru selama masa pendidikan (Angraini & Rahardjo, 2023). Fenomena mahasiswa merantau cukup besar di Indonesia seiring adanya konsentrasi perguruan tinggi berkualitas di kota-kota besar di Pulau Jawa (Rufaida & Kustanti, 2017). Mahasiswa yang merantau perlu beradaptasi dengan berbagai perubahan, seperti budaya, bahasa, lingkungan sosial, sistem pembelajaran, hingga kehidupan mandiri yang terpisah dari keluarga (Siregar & Kustanti, 2020). Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis tersendiri dalam proses penyesuaian diri (Susanti dkk., 2024).

Mahasiswa rantau tahun pertama merupakan kelompok yang menghadapi tuntutan adaptasi yang lebih berat karena harus menyesuaikan diri secara bersamaan dengan lingkungan sosial, budaya, dan akademik yang baru (Shafiananta dkk., 2024). Selain menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi, mahasiswa rantau tahun pertama juga harus menjalani kehidupan secara mandiri tanpa dukungan langsung dari keluarga (Agustina & Deastuti, 2023). Proses penyesuaian diri tersebut membutuhkan kemampuan dalam mengelola waktu, mengambil keputusan, serta mengelola stres (Herdi & Ristianingsih, 2022). Dalam prosesnya, mahasiswa rantau tahun pertama kerap mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, kesepian, hingga homesickness akibat perubahan lingkungan yang signifikan (Hediati & Nawangsari, 2020; Nisa dkk., 2023). Kesulitan dalam beradaptasi secara sosial dan akademik juga dapat berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis serta performa akademik mahasiswa (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

Berbagai tekanan dan tantangan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa rantau tahun pertama membutuhkan bantuan untuk dapat beradaptasi secara optimal di lingkungan baru (Ferdianti dkk., 2024). Salah satu bentuk bantuan yang penting adalah perilaku mencari bantuan atau *help seeking behaviour* (Rickwood dkk., 2005). *Help seeking* merupakan perilaku individu untuk mencari dukungan, informasi, maupun bantuan dari sumber formal dan informal ketika menghadapi masalah atau tekanan psikologis (Rickwood dkk., 2005). Sumber bantuan formal dapat berasal dari psikolog, konselor, maupun tenaga profesional kesehatan mental, sedangkan sumber bantuan informal dapat berasal dari teman, keluarga, atau orang terdekat (Rickwood & Thomas, 2012). Perilaku mencari bantuan menjadi penting karena penundaan dalam mencari pertolongan dapat memperburuk kondisi psikologis individu dari waktu ke waktu (Wilson dkk., 2011 dalam Ariffin, 2020).

Meskipun perilaku *help seeking* penting bagi mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis, kenyataannya masih banyak mahasiswa yang enggan mencari bantuan ketika menghadapi masalah emosional maupun akademik (Shabrina dkk., 2021). Rendahnya perilaku *help seeking* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stigma terhadap kesehatan mental, rasa malu, kecenderungan menyelesaikan masalah secara mandiri, serta rendahnya literasi kesehatan mental (Eigenhuis dkk., 2021; Heath dkk., 2018). Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa cenderung memendam permasalahan yang dialami, sehingga berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka (Doan dkk., 2020).

Di sisi lain, terdapat faktor internal yang dapat mendorong munculnya perilaku *help seeking*, salah satunya adalah *self-compassion* (Neff, 2003). *Self-compassion* merupakan sikap menyayangi dan menerima diri secara penuh ketika menghadapi penderitaan, kesulitan, maupun kegagalan tanpa memberikan penghakiman terhadap diri sendiri (Neff, 2003). *Self-compassion* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003b). Individu dengan *self-compassion* yang baik cenderung mampu meregulasi emosi secara lebih adaptif, menerima kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia, serta lebih terbuka dalam mencari bantuan ketika menghadapi masalah (Neff, 2016). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan stigma diri dan stigma sosial yang menjadi hambatan utama dalam perilaku mencari bantuan (Heath dkk., 2018). Selain itu, *self-compassion* juga diketahui dapat meningkatkan niat individu untuk mencari bantuan ketika mengalami permasalahan psikologis (Dschaak dkk., 2019).

Pada mahasiswa rantau tahun pertama, *self-compassion* berpotensi menjadi faktor protektif yang membantu proses penyesuaian diri terhadap kehidupan perkuliahan dan lingkungan baru (Hope dkk., 2014). Sikap welas diri memungkinkan mahasiswa merespons tekanan dan kesulitan dengan lebih tenang, menerima diri secara lebih positif, serta mengurangi rasa malu atau takut ketika membutuhkan bantuan dari orang lain (Abdullah & Saleh, 2025). Dengan demikian, *self-compassion* dipandang sebagai faktor psikologis yang penting dalam meningkatkan kecenderungan mahasiswa rantau tahun pertama untuk melakukan perilaku *help seeking* ketika menghadapi tekanan emosional maupun kesulitan adaptasi (Min dkk., 2022).

Meskipun hubungan antara *self-compassion* dan perilaku *help seeking* telah diteliti pada populasi mahasiswa secara umum (Terry & Leary, 2011; Sirois dkk., 2015), penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap perilaku *help seeking* pada mahasiswa rantau tahun pertama di Indonesia masih terbatas. Padahal, kelompok mahasiswa ini memiliki karakteristik dan tantangan adaptasi yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada umumnya karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, budaya, dan akademik yang baru (Bochner, 2003 dalam Ferdianti dkk., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap perilaku *help seeking* pada mahasiswa rantau tahun pertama.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan metode survei kuesioner untuk pengumpulan data. Peneliti mengumpulkan data menggunakan survei dengan cara menyebarkan kuesioner daring kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria partisipan penelitian. Kuesioner ini disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial agar partisipan dapat mengisi secara mandiri atau dalam bentuk *self-report*. Di dalam kuesioner tersebut terdapat *informed consent*, informasi data demografis, serta instrumen penelitian yang telah ditentukan, di mana setiap pertanyaan disusun berdasarkan indikator alat ukur yang digunakan agar jawaban yang diperoleh dapat menggambarkan pengalaman responden secara objektif sesuai dengan tujuan penelitian.

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti sesuai dengan karakteristik dan pengalaman langsung responden terhadap fenomena yang diteliti. Adapun kriteria partisipan yang ditetapkan dalam penelitian ini meliputi 1) mahasiswa aktif tahun pertama (semester 1–2), 2) berusia 18–21 tahun, 3) sedang merantau atau berkuliah di luar daerah asal, dan 4) tinggal sendiri atau tidak bersama kerabat, saudara, maupun keluarga selama di perantauan. Penentuan jumlah sampel penelitian menggunakan bantuan *software* G\*Power 3.1.9.4 yang mengacu pada standar Cohen (1988) pada analisis regresi linear sederhana dengan *effect size*  $f^2$  sebesar 0,15; *α error probability* sebesar 0,05; dan *power* (1- $\beta$  error probability) sebesar 0,95; sehingga diperoleh kebutuhan minimal sampel dalam penelitian ini sebesar 89 partisipan.

## Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel *self-compassion* menggunakan alat ukur Skala Welas Diri (SWD) milik Sugianto dkk. (2020) yang merupakan adaptasi bahasa Indonesia dari *Self-Compassion Scale* (SCS) milik Neff (2003). SWD terdiri dari 26 butir pernyataan yang mengukur enam komponen welas diri, yaitu mengasihi diri (*self-kindness*), menghakimi diri (*self-judgment*), kemanusiaan universal (*common humanity*), isolasi (*isolation*), *mindfulness*, dan over identifikasi (*overidentification*). Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan rentang 1 (Hampir Tidak Pernah) hingga 5 (Hampir Selalu), dengan sistem skoring yang sama dengan SCS, dimana komponen negatif welas diri diskor secara terbalik. Skor total SWD digunakan untuk mengukur tingkat welas diri seseorang. Untuk mengukur variabel Perilaku *help seeking*, penulis menggunakan alat ukur *Actual Help Seeking Questionnaire* (AHSQ) yang pertama kali dikembangkan oleh Rickwood & Braithwaite (1994) dan kemudian dimodifikasi oleh Rickwood dkk. (2005). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan versi AHSQ yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Salsabila Amalia Daud (2024). Alat ukur ini terdiri dari 12 item yang mencakup empat subskala, yaitu *informal source of help*, *formal source of help*, *self-help*, dan *no help*. Modifikasi yang dilakukan meliputi perubahan format jawaban dari dikotomi (Ya/Tidak) menjadi skala Likert 4 poin, yang mencerminkan frekuensi pencarian bantuan: tidak pernah (1), jarang (2), sering (3), dan selalu (4). Alat ukur ini sebelumnya telah melalui proses back translation dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia, lalu kembali ke bahasa Inggris.

Uji validitas untuk alat ukur *self-compassion* menggunakan validitas konstruk (*construct validity*) yang dilakukan oleh Sugianto dkk. (2020) dengan teknik *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk menguji model enam komponen yang saling berkorelasi. Hasil CFA menunjukkan kesesuaian model yang cukup baik dengan nilai  $\chi^2/df = 1,324$  ( $< 2$ ), RMSEA = 0,043 ( $< 0,08$ ), GFI = 0,910, CFI = 0,935, TFI = 0,923, dan IFI = 0,936 ( $> 0,90$ ). Melalui pendekatan model bifaktor yang direkomendasikan Neff (2016), diperoleh tingkat kesesuaian model yang tergolong marginal fit ( $\chi^2/df = 1,935$ ; RMSEA = 0,053; GFI = 0,893; CFI = 0,910; TFI = 0,882), sehingga skor total SWD dinyatakan valid untuk mengukur welas diri secara keseluruhan. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* menghasilkan koefisien  $\alpha = 0,806$ , yang menunjukkan reliabilitas yang baik.

Uji validitas untuk alat ukur perilaku *help seeking* menggunakan validitas konstruk (*construct validity*) yang dilakukan oleh Salsabila Amalia Daud (2024) dengan teknik *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) di *software* LISREL 8.80. Hasil analisis menunjukkan model dengan fit yang baik (Chi-square = 8,67;  $df = 14$ ; RMSEA = 0,000; P-value = 0,85183), yang mengindikasikan bahwa seluruh item dalam skala merepresentasikan satu faktor, yaitu perilaku *help-seeking*. Meskipun dalam penelitian Daud (2024) terdapat 2 item yang dieliminasi (item 1 dan item 12 dengan nilai T-value  $< 1,96$ ), penelitian ini tetap menggunakan keseluruhan 12 item untuk melihat signifikansi seluruh item dalam membentuk perilaku *help seeking* pada mahasiswa rantau tahun pertama. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* menghasilkan koefisien  $\alpha = 0,807$ , yang menunjukkan reliabilitas yang baik.

## Analisis Data

Teknik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi dan uji regresi linear sederhana yang dilakukan dengan *software* Jamovi versi 2.4.8 dan *software* IBM SPSS Statistics versi 26. Sebelum melakukan uji hipotesis, penulis melakukan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik subjek penelitian. Selain itu, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji deteksi *outlier*. Setelah memenuhi seluruh uji asumsi, penulis melakukan uji hipotesis yaitu uji korelasi Pearson dan uji regresi regresi linear sederhana.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 108 responden mahasiswa rantau tahun pertama angkatan 2025, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (76,85%) dan berusia 19 tahun (33,33%). Sebagian besar responden berasal dari universitas di Provinsi Jawa Timur (63,89%), berasal dari rumpun soshum (85,19%), dan bertempat tinggal di kos (87,04%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan variabel *self-compassion* memiliki nilai  $M = 78,6$ ;  $SD = 13,1$ ;  $Min = 40$ ;  $Max = 102$ , sedangkan variabel perilaku

*help seeking* memiliki nilai  $M = 30,7$ ;  $SD = 6,44$ ;  $Min = 13$ ;  $Max = 46$ . Berdasarkan kategorisasi menggunakan nilai statistik hipotetik, mayoritas responden berada pada kategori *self-compassion* sedang (61,2%) dan kategori perilaku *help seeking* sedang (72,2%).

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dan signifikan dengan perilaku *help seeking* ( $r = 0,364$ ;  $p < 0,001$ ). Hasil uji korelasi data demografis menunjukkan bahwa seluruh variabel demografis seperti jenis kelamin, usia, asal provinsi universitas, program studi, dan tempat tinggal tidak berkorelasi secara signifikan dengan perilaku *help seeking* ( $p > 0,05$ ) sehingga tidak ada variabel demografis yang perlu dijadikan variabel kontrol. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *help seeking* pada mahasiswa rantau tahun pertama ( $R^2 = 0,132$ ;  $F = 16,2$ ;  $p < 0,001$ ). *Self-compassion* menjelaskan 13,2% varians dari perilaku *help seeking*, sedangkan 86,8% sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti. Koefisien regresi menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 poin pada *self-compassion* akan diikuti peningkatan sebesar 0,179 poin pada perilaku *help seeking* ( $b = 0,179$ ;  $\beta = 0,364$ ; 95% CI [0,0908; 0,267];  $t = 4,02$ ;  $p < 0,001$ ), dengan persamaan regresi  $Y = 16,627 + 0,179X$ . Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap perilaku *help seeking* pada mahasiswa rantau tahun pertama diterima.

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap perilaku *help seeking* pada mahasiswa rantau tahun pertama. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *help seeking* pada mahasiswa rantau tahun pertama ( $p < 0,001$ ;  $b = 0,179$ ;  $\beta = 0,364$ ;  $R^2 = 0,132$ ). Persamaan regresi  $Y = 16,627 + 0,179X$  menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 poin *self-compassion* akan meningkatkan perilaku *help seeking* sebesar 0,179 poin. *Self-compassion* mampu menjelaskan 13,2% variasi dari perilaku *help seeking* pada mahasiswa rantau tahun pertama, sedangkan 86,8% variasi perilaku *help seeking* lainnya dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap perilaku *help seeking* pada mahasiswa rantau tahun pertama diterima.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi Min dkk. (2022) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mungkin untuk mencari bantuan saat mengalami kesulitan emosional atau masalah kesehatan mental, karena *self-compassion* memotivasi individu untuk mengakui kebutuhan mereka akan dukungan dan mengatasi hambatan psikologis yang menghalangi pencarian bantuan, baik dari profesional maupun non-profesional (Min dkk., 2022). Penelitian oleh Dschaak dkk. (2019) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan niat individu untuk mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis. Sesuai dengan teori *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003), individu dengan *self-compassion* tinggi mampu memperlakukan diri dengan kebaikan, menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta memiliki kesadaran penuh terhadap kondisi emosionalnya.

*Self-compassion* juga meningkatkan keterbukaan emosional terhadap diri sendiri dan orang lain sehingga memfasilitasi proses mencari bantuan (Crego dkk., 2022). Dengan sikap pengertian dan kebaikan terhadap diri sendiri, individu lebih berani mengungkapkan perasaan serta pengalaman yang dialami dan mampu mengurangi hambatan psikologis seperti rasa malu, perasaan tidak berharga, atau ketakutan akan penolakan (Crego dkk., 2022). Kemampuan ini membantu individu untuk tidak terjebak dalam kritik diri berlebihan yang dapat menghambat keberanian dalam mencari pertolongan (Neff, 2003). Dalam konteks mahasiswa, *self-compassion* berperan dalam menurunkan stres dan kecemasan yang muncul akibat tuntutan akademik dan sosial (McEwan dkk., 2018), sehingga mahasiswa lebih mampu merespons masalah secara adaptif dan tidak terjebak dalam reaksi emosional negatif yang berlebihan (Łysiak dkk., 2023).

Penelitian ini dapat diperkuat melalui model *help seeking* yang dikemukakan oleh Rickwood dkk. (2005) dalam Natalie dkk. (2023), yang menyatakan bahwa perilaku mencari bantuan merupakan proses bertahap mulai dari kesadaran akan adanya masalah, kemampuan mengekspresikan kebutuhan, ketersediaan serta akses terhadap sumber bantuan, hingga tindakan aktual mencari

pertolongan. Dalam proses tersebut, *self-compassion* berperan terutama pada tahap awal karena individu yang mampu menerima penderitaan tanpa menghakimi diri sendiri akan lebih mudah menyadari dan mengakui bahwa dirinya membutuhkan bantuan (Natalie dkk., 2023). Rickwood & Braithwaite (1994) juga mengemukakan bahwa perilaku *help seeking* dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, usia, dan kesadaran diri, sementara Barker (2007) menambahkan faktor kesadaran akan kebutuhan bantuan, pandangan terhadap sumber layanan, pengalaman pribadi, serta adanya stigma sosial. Dengan demikian, meskipun *self-compassion* terbukti berperan sebagai faktor intrapersonal yang membantu mengurangi hambatan internal seperti rasa malu dan kritik diri, keputusan individu untuk benar-benar mencari bantuan tetap dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis, demografis, dan sosial.

Pada mahasiswa rantau tahun pertama, fase transisi tidak hanya melibatkan perubahan jenjang pendidikan, tetapi juga penyesuaian terhadap lingkungan sosial dan budaya yang baru (Worsley dkk., 2021). Situasi ini menuntut kemampuan regulasi diri dan manajemen stres yang baik agar mahasiswa mampu beradaptasi secara optimal (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi berisiko mengalami kecemasan dalam situasi sosial maupun akademik (Stockinger dkk., 2022). Kondisi tersebut dapat semakin kompleks bagi mahasiswa rantau yang menghadapi perbedaan budaya dan norma sosial di lingkungan baru (Arslan dkk., 2021). Dalam situasi penuh tekanan tersebut, *self-compassion* membantu mahasiswa menerima pengalaman sulit sebagai bagian dari proses perkembangan sehingga lebih terbuka untuk mencari dukungan (Neff, 2003) sehingga memungkinkan mahasiswa mengakui keterbatasan diri tanpa merasa harga dirinya terancam dan memaknai perilaku mencari bantuan bukan sebagai kelemahan, melainkan sebagai strategi koping yang adaptif (Indriyawati dkk., 2022). Dengan demikian, temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang menempatkan *self-compassion* sebagai faktor protektif dalam berbagai respons adaptif terhadap stres pada mahasiswa rantau tahun pertama (Abdullah & Saleh, 2025).

Berdasarkan data tambahan yang diperoleh, diketahui bahwa sebagian responden telah mengakses bantuan profesional, terutama psikolog, diikuti konselor dan psikiater, yang dipersepsikan sebagai sumber bantuan yang kompeten dan terpercaya dalam menangani permasalahan psikologis (Rickwood dkk., 2005). Sebagian besar responden menilai layanan yang diterima cukup membantu, sehingga menunjukkan bahwa perilaku *help seeking* tidak hanya berada pada tahap niat, tetapi juga telah terealisasi dalam tindakan nyata. Persepsi positif ini juga berpotensi mendorong kecenderungan untuk kembali mencari bantuan serta mengurangi stigma dan hambatan psikologis (Barker, 2007). Dalam konteks *self-compassion*, sikap welas asih terhadap diri sendiri mendorong keterbukaan dalam mengakui kebutuhan bantuan serta kesiapan dalam memanfaatkan layanan profesional (Crego dkk., 2022). Selain itu, *self-compassion* juga berkaitan dengan kecenderungan individu untuk mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan, sehingga dapat memperkuat pengaruh *self-compassion* terhadap perilaku *help seeking* (Min dkk., 2022). Kemampuan mahasiswa untuk bersikap baik terhadap diri sendiri, menerima kekurangan tanpa menghakimi secara berlebihan, serta memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia terbukti berkaitan dengan kecenderungan yang lebih tinggi untuk mencari bantuan ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial yang dialami oleh mahasiswa rantau tahun pertama (Dschaak dkk., 2019).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *help seeking* pada mahasiswa rantau tahun pertama. Terdapat kontribusi *self-compassion* terhadap perilaku *help seeking* dengan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,132, yang menunjukkan bahwa 13,2% variasi perilaku *help seeking* dapat dijelaskan oleh *self-compassion*, sedangkan 86,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa rantau tahun pertama, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan atau tekanan psikologis. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor internal yang penting dalam mendorong mahasiswa rantau tahun pertama untuk melakukan perilaku mencari bantuan.

---

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

## DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Thahira Raudhatunnisa dan Tri Kurniati Ambarini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

## PUSTAKA ACUAN

- Abdullah, A. A., & Saleh, A. Y. (2025). Role of self-compassion in flourishing among first-year students. *Journal Psikogenesis*, 13(1), 54-73. <https://doi.org/10.24854/jps.v13i1.4727>
- Agustina, M. W., & Putri Deastuti, P. W. (2023). Hardiness Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34-45. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104>
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological well-being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience dan Optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.17901>
- Ariffin, S. N. S. S. K. (2020). Tahap Tekanan Psikologikal dan Perilaku Mencari Bantuan Psikologi Dalam Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(5), 1-12. <https://spaj.ukm.my/jws/index.php/jws/article/view/358>
- Arslan, G., Yildirim, M., & Zangeneh, M. (2022). Coronavirus anxiety and psychological adjustment in college students: Exploring the role of college belongingness and social media addiction. *International journal of mental health and addiction*, 20(3), 1546-1559. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00460-4>
- Barker, G. (2007). Adolescents , social support and help-seeking behaviour consultation with recommendations for action. *World Health Organisation*, 1-64. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/4377>
- Crego, A., Yela, J. R., Riesco-Matías, P., Gómez-Martínez, M. Á., & Vicente-Arruebarrena, A. (2022). The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research. *Psychology research and behavior management*, 15, 2599-2620. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S359382>
- Daud, S. A. (2024). Pengaruh Public Stigma, Self-Stigma, dan Mental Health Literacy terhadap Help-seeking Behavior Mahasiswa. *Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Doan, N., Patte, K. A., Ferro, M. A., & Leatherdale, S. T. (2020). Reluctancy towards help-seeking for mental health concerns at secondary school among students in the compass study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197128>
- Dschaak, Z. A., Spiker, D. A., Berney, E. C., Miller, M. E., & Hammer, J. H. (2021). Collegian help seeking: the role of self-compassion and self-coldness. *Journal of mental health (Abingdon, England)*, 30(3), 284-291. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1677873>
- Eigenhuis, E., Waumans, R. C., Muntingh, A. D., Westerman, M. J., Van Meijel, M., Batelaan, N. M., & Van Balkom, A. J. (2021). Facilitating factors and barriers in help-seeking behaviour in adolescents and young adults with depressive symptoms: A qualitative study. *PLOS ONE*, 16(3), e0247516. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247516>
- Ferdianti, R., Sujadi, E., & Putra, B. (2024). Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Perantau: Apakah Gaya Hidup Hedonis dan Culture Shock Memiliki Peran? *CONS-IEDU: Islamic Guidance and Counseling Journal*, 04(02), 252-263. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i2.1113>
- Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D. G., & Vogel, D. L. (2018). Self-compassion moderates the relationship of perceived public and anticipated self-stigma of seeking help. *Stigma and Health*, 3(1), 65-68. <https://doi.org/10.1037/sah0000072>
- Hediati, H. D., & Nawangsari, N. A. F. (2020). Perilaku adaptif mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Artikel Ilmiah Thesis, Universitas Airlangga.
- Herdi, H., & Ristianingsih, F. (2022). Perbedaan Resiliensi Mahasiswa Rantau Ditinjau Berdasarkan Gelar Budaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 30-40. <https://doi.org/10.21009/insight.101.05>

- Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and Identity*, 13(5), 579–593.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2014.889032>
- Indriyawati, I., Alfianto, A. G., & Sediawan, M. L. (2022). Pengembangan Instrumen Perilaku Mencari Bantuan pada Generasi Z Di Suku Madura. *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 82-88.  
<https://doi.org/10.37148/arteri.v3i3.217>
- Islaha, Z. S., Prudentia, Z., Anisah, Z., & Radianto, D. O. (2024). Pengaruh beban pembelajaran terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Journal Sains Student Research*, 2(2), 185-192.  
<https://doi.org/10.61722/jssrv2i2.1218>
- Lysiak, M., Puchalska-Wasyl, M.M., & Jankowski, T. (2023). Dialogues between Distanced and Suffering IPositions: Emotional Consequences and Self-Compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 37(2), 166-179. <https://doi.org/10.1080/10720537.2023.2194694>
- McEwan, K., Elander, J., & Gilbert, P. (2018). Evaluation of a web-based self-compassion intervention to reduce student assessment anxiety. *Interdisciplinary Education and Psychology*, 2(1).  
<https://doi.org/10.31532/interdiscipeducpsychol.2.1.006>
- Min, L., Jianchao, N., & Mengyuan, L. (2022). The influence of self-compassion on mental health of postgraduates: Mediating role of help-seeking behavior. *Frontiers in Psychology*, 13.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915190>
- Natalie, H., Nurani, M. E., Salsabila, M. R., Mulia, I. P., Sinclair, M. D., Wijaya, R. N., Wardhani, P. A., & L. Rembulan, C. (2023). Identifikasi tahap-tahap help-seeking behavior pada Mahasiswa Jurusan non-kesehatan. *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 54-65. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.8918>
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). 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. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Nisa, M. N., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Homesickness pada mahasiswa rantau tahun pertama: Apakah berhubungan dengan cultural intelligence Dan happiness?. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).  
<https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9914>
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, Dan institusional : Studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 158-166.  
<https://doi.org/10.29210/145700>
- Rickwood, D. J., & Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social science & medicine*, 39(4), 563–572. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)90099-x](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)90099-x)
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251.  
<http://dx.doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology research and behavior management*, 5, 173–183.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- Rufaida, H. & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 217 -222.
- Shabrina, A., Prathama, A. G., & Ninin, R. H. (2021). Persepsi Stigmatisasi Dan Intensi Pencarian Bantuan Kesehatan mental Pada Mahasiswa S1. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 80.  
<https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.11399>
- Shafiananta, M., Khusna, Z. W., Widyaningrum, F. R., Primastuti, F. D., Wijayanti, F. S., Yuniar, H. R., & Rifai, M. A. (2024). Apakah Mahasiswa Mengalami Loneliness?: Studi Kasus Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Mediasi*, 3(1), 11-24.
- Siregar, A. O., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara gear budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku minang di universitas diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 474-490.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21668>
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors. *Health Psychology. Advance online publication*. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000158>
- Stockinger, B., Shah, K., & Wincent, E. (2022). AHR in the intestinal microenvironment : safeguarding barrier

---

function. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 18(8), 559–570.

<https://doi.org/10.1038/s41575-021-00430-8>

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/jpu107>

Susanti, S. D., Naim, M., & Hayat, N. (2024). Strategi Adaptasi Mahasiswa Perantau Dalam Menghadapi culture shock Di Kota Jakarta (Studi Kasus Mahasiswa Di Desa Kadugadung). *EDUSOCIATA (JURNAL PENDIDIKAN SOSIOLOGI)*, 7(1), 118-130. <https://doi.org/10.33627/es.v7i1.1766>

Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10, 352–362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>

Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). Bridging the gap: Exploring the unique transition from home, school or college into University. *Frontiers in Public Health*, 9.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634285>

Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142-148.

<https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>