

SELF COMPASSION MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FKIP UNTIRTA

Hafidzha Dwi Andiany¹, Rochani², Deasy Yunika Khairun³
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Email: ehafidzha@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat *self compassion* mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta). Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 282 mahasiswa tingkat akhir sebagai sampel. Instrumen penelitian mengadopsi Skala Welas Diri (SWD) yang merupakan adaptasi dari *self compassion* Scale (SCS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (60%) berada pada tingkat *self compassion* sedang, dengan 22% pada tingkat rendah dan 18% pada tingkat tinggi. Analisis lanjutan berdasarkan semester mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat *self compassion* yang sedang, dengan variasi di antara semester yang berbeda. Studi ini juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini memberikan kontribusi pada pemahaman kasih sayang pada diri sendiri di kalangan mahasiswa tahun terakhir, memberikan wawasan tentang area potensial untuk dukungan dan intervensi guna meningkatkan kesejahteraan mereka selama fase menyelesaikan skripsi yang menantang. Studi ini menyarankan pentingnya mengintegrasikan praktik *self compassion* di lingkungan akademis untuk meningkatkan kesehatan mental dan keberhasilan akademis.

Kata Kunci : *Self Compassion*, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi

Open Access



Received : 2023-12-22 Published : 2024-01-31

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki peran sentral sebagai agen perubahan dan kontributor utama dalam kemajuan ilmu pengetahuan serta pembentukan masyarakat. Fase perkembangan mahasiswa, dari tahap remaja akhir hingga awal dewasa, ditandai oleh perubahan fisik, intelektual, dan transisi peran sosial (Santrock, 2017). Mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang secara administratif terdaftar di perguruan tinggi, sudah menyelesaikan pembelajaran teori, dan tengah mengambil tugas akhir atau skripsi (Nugraha, 2018) Pada periode terakhir kuliah, mahasiswa dihadapkan pada penyusunan skripsi sebagai karya akademis, yang meningkatkan keterampilan analitis mereka (Susane, 2017).

Meskipun penyusunan skripsi merupakan langkah signifikan, proses ini juga membawa tantangan yang dapat membuat mahasiswa rentan terhadap stres. Faktor-faktor seperti ketidakmampuan melaksanakan kewajiban, kompleksitas masalah, dan tuntutan eksternal dapat menimbulkan stres tinggi pada mahasiswa (Panjaitan, 2014). Stres tinggi tersebut dapat berdampak negatif pada *self-esteem*, menyebabkan *secondary traumatic stress*, *compassion fatigue*, kecemasan, dan depresi (Sirois & Kitner, 2015). Dalam konteks Indonesia, prevalensi gangguan mental pada mahasiswa, terutama kecemasan dan depresi, diperkirakan cukup tinggi (Legiran & Bellinawati, 2015). Mahasiswa juga rentan mengalami stres harian, seperti yang berkaitan dengan nilai akademik, tugas, masalah interpersonal, dan kekhawatiran tentang masa depan (Lim & Kartasasmita, 2018).

Penelitian oleh Aulia & Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir, khususnya yang tengah menyusun skripsi, mengalami tingkat stres sedang hingga berat. Halim (2015) menyoroti perasaan negatif yang tidak terselesaikan dapat menghambat pengembangan diri, dan diidentifikasi bahwa *self compassion* menjadi kunci untuk mengatasi perasaan tersebut.

Self compassion sebagaimana didefinisikan oleh Neff (2003), melibatkan pemahaman dan kebaikan pada diri di tengah tantangan, melihat penderitaan sebagai bagian universal dari hidup. Tingkat kasih sayang yang tinggi berkaitan dengan kesehatan mental positif dan adaptasi sosial yang baik. *Self compassion*, terdiri dari *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, mempromosikan sikap belas kasihan dan kesejahteraan. Dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian, dan peran orang tua, *self compassion* membawa manfaat signifikan seperti penurunan kecemasan, motivasi, dan hubungan interpersonal yang baik, menunjukkan pentingnya pengembangan *self compassion* dalam kesejahteraan holistik (Karinda, 2020; Neff, 2003; Waskito, 2018; Breines & Chen, 2012).

Oleh karena itu, penelitian tentang gambaran *self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya di FKIP Untirta, menjadi penting mengingat potensi mereka sebagai calon pendidik. Profesi guru, yang berpotensi menyebabkan stres, memerlukan individu dengan *self compassion* baik untuk memberikan perhatian optimal kepada diri sendiri sebelum memberikannya kepada peserta didik dan masyarakat. Dengan memahami dan menerapkan *self compassion*, mahasiswa dapat menciptakan lingkungan akademis yang mendukung, memberdayakan, dan meningkatkan kesejahteraan mereka sendiri serta orang lain di sekitarnya.

Mahasiswa merupakan peserta didik di berbagai lembaga perguruan tinggi, seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas, dengan definisi mencakup usia 18 hingga 25 tahun (Nurnaini, 2014). Fase transisi mahasiswa dari lingkungan SMA

ke universitas membawa perubahan signifikan dalam struktur dan lingkungan belajar. Karakteristik mahasiswa terbagi menjadi akademik dan non-akademik, yang mencerminkan pencapaian akademis, kejujuran, sikap ilmiah, nilai moral, dan sikap dalam berbagai kegiatan (Manurung & Rahmadi, 2017). Perkembangan mahasiswa pada fase dewasa awal melibatkan aspek kognitif dan sosial-emosional, dengan harapan menunjukkan perilaku mandiri dan adaptasi terhadap tuntutan baru di samping sukses akademis (Santrock, 2017). Tekanan dari orang tua, persyaratan akademik, dukungan teman, dan dorongan diri sendiri menjadi bagian dari tantangan yang dihadapi mahasiswa (Manurung & Rahmadi, 2017).

Dalam klasifikasi berdasarkan tingkat studi, mahasiswa mengalami berbagai fase, mulai dari adaptasi hingga fokus pada penyelesaian tugas akhir atau skripsi (Pratiwi & Lailatusfiah, 2012). Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab untuk menyusun skripsi sebagai bagian dari proses pembelajaran, di mana mereka mengasah kemampuan analisis dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah penelitian (Susane, 2017). Selama fase perkembangan ini, mahasiswa diharapkan telah mengembangkan kompetensi dan keterampilan yang diperlukan untuk memilih jalur karir mereka (Pratiwi & Akmal, 2018).

Dalam menghadapi tantangan akademik, faktor psikologis seperti *self compassion* memiliki peran krusial. *Self compassion*, atau kasih sayang pada diri sendiri, melibatkan sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri dalam menghadapi tantangan atau kelemahan (Neff K. D., 2003). Ini mencakup melihat penderitaan, kegagalan, dan kekurangan sebagai bagian alami dari kehidupan manusia, serta mengajarkan bahwa diri kita pantas menerima belas kasihan (Neff K. D., 2003). Feldman & Kuyken (2011) menyebut bahwa kesadaran diri dalam *self compassion* memungkinkan individu mengatur respons emosional saat menghadapi penderitaan. Tingkat kesadaran diri yang tinggi berkorelasi dengan kesehatan mental yang positif, termasuk tingkat distres, depresi, dan kecemasan yang rendah (Soyasa & Wilcomb, 2013). *Self compassion* juga berhubungan dengan penghargaan diri yang tinggi dan adaptasi sosial yang lebih baik (Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020).

Self kindness berhubungan dengan memberikan kasih sayang dan dukungan pada diri sendiri dalam situasi sulit. Sebaliknya, *self judgement* melibatkan kritik diri yang keras dan menghukum diri sendiri atas kesalahan (Neff K. D., *Self Compassion : Theory, Method, Research, and Intervention*, 2022). *Common humanity* adalah pemahaman bahwa kesulitan dan penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang umum. Ini membantu mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan empati terhadap diri sendiri dan orang lain. Sebaliknya, *isolation* muncul ketika seseorang merasa unik dalam kesulitan mereka (Neff K., 2011). *Mindfulness*, sebagai bagian dari *self compassion*, melibatkan kehadiran penuh dalam momen tanpa hukuman. Sebaliknya, *over identification* adalah kecenderungan mengidentifikasi diri terlalu kuat dengan pengalaman negatif, yang dapat memperburuk depresi (Krieger, Berger, & Holtforth, 2016).

Individu dengan *self compassion* cenderung merenung dengan pikiran dan emosi negatif mereka dengan lebih lembut, mengurangi tingkat penilaian diri yang keras dan *self-criticism* (Krieger, Berger, & Holtforth, 2016). Dalam konteks akademik, *self compassion* berhubungan dengan tujuan penguasaan dan kesenangan belajar, mengurangi rasa takut akan kegagalan, dan meningkatkan motivasi untuk mencoba lagi setelah kegagalan (Neff & Seppala, 2016). Komponen-komponen *self compassion*, seperti *self*

kindness, *common humanity*, dan *mindfulness*, memberikan landasan untuk memperlakukan diri dengan kebaikan, mengakui keterhubungan dengan orang lain, dan hadir sepenuhnya dalam momen saat ini (Neff & Knox, 2017). Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, pentingnya *self compassion* menjadi semakin nyata. Dengan memahami bahwa skripsi adalah bagian dari perjalanan pembelajaran yang mencakup tantangan dan kegagalan, mahasiswa yang mempraktikkan *self compassion* cenderung mengatasi rasa takut akan kegagalan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka pada kemampuan belajar. Selain itu, *self compassion* dapat membantu mengurangi dampak emosional negatif dari tekanan akademik yang tinggi yang seringkali dialami mahasiswa tingkat akhir (Mantzios & Wilson, 2015).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Instrumen penelitian menggunakan Skala Welas Diri (SWD), yang merupakan adaptasi dari instrumen *Self compassion Scale* (SCS) oleh Neff (2003) yang dilakukan oleh Sugianto, Suwartono, & Sutanto (2020). Sampel diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling*, dengan jumlah sebanyak 282 mahasiswa tingkat akhir. Lokasi penelitian berada di FKIP Untirta, dan data dikumpulkan melalui *Google Forms* berbasis SWD. Validitas konstruk instrumen dievaluasi dengan merujuk pada literatur tentang welas diri dan pengukurannya oleh Sugianto, Suwartono, & Sutanto (2020). Hasil uji validitas konstruk dan isi menunjukkan bahwa SWD valid untuk mengukur tingkat *self compassion* mahasiswa tingkat akhir. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan *Alpha Cronbach's*, dengan hasil .872 untuk seluruh SWD, menunjukkan reliabilitas yang cukup baik. Analisis data dilakukan dengan teknik deskriptif atau statistik deskriptif. Skor untuk setiap subskala dihitung dengan menghitung rata-rata respon terhadap pernyataan dalam setiap subskala. Skor total *self compassion* dihitung dengan mengubah skor butir-butir subskala negatif secara terbalik dan menghitung rata-rata total keenam subskala.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut penjabaran dari deskripsi hasil penelitian :

Table 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Semester	Jumlah Subjek	Persentase
Semester 8	126	44,7%
Semester 10	91	32,3%
Semester 12	41	14,5%
Semester 14	24	8,5%
Total	282	100%

Berdasarkan tabel di atas, penelitian ini melibatkan 282 subjek penelitian dari berbagai semester, subjek di dominasi oleh mahasiswa semester 8. Terdapat 126 (44,7%) subjek penelitian pada semester 8, terdapat 91 (32,3%) subjek pada semester 10, terdapat 41 (14,5%) pada semester 12, dan terdapat 24 (8,5%) subjek pada semester 14. Selain data table di atas, diketahui juga bahwa penelitian ini di dominasi oleh responden perempuan

yakni sebanyak 157 atau 55,7% total sampel dan sisanya 125 atau 44,3% adalah mahasiswa laki-laki.

Table 2. Gambaran *Self compassion* Mahasiswa Tingkat Akhir berdasarkan Indikator

Komponen	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Self kindness (SK)</i>	50 (18%)	155 (55%)	77 (27%)
<i>Common humanity (CH)</i>	45 (16%)	188 (67%)	49 (17%)
<i>Mindfulness (MF)</i>	52 (18%)	135 (48%)	95 (34%)
<i>Self judgement (SJ)</i>	42 (15%)	178 (63%)	62 (22%)
<i>Isolation (IS)</i>	52 (18%)	146 (52%)	84 (30%)
<i>Over identification (OI)</i>	55 (20%)	145 (51%)	82 (29%)

Berdasarkan hasil dari perhitungan yang didapatkan dari penelitian ini, sebagian besar responden berada pada kategori sedang pada keseluruhan indikator yakni *Self kindness* sebanyak 155 mahasiswa (55%), *Common humanity* sebanyak 188 mahasiswa (67%), *Mindfulness* sebanyak 135 mahasiswa (48%), *Self judgement* sebanyak 178 mahasiswa (63%), *Isolation* sebanyak 146 mahasiswa (52%), dan *Over identification* sebanyak 145 mahasiswa (51%).

Table 3. Gambaran *Self compassion* Mahasiswa Tingkat Akhir berdasarkan Semester

	Rendah	Sedang	Tinggi
Semester 8	32 (25%)	65 (52%)	29 (23%)
Semester 10	16 (18%)	58 (64%)	17 (19%)
Semester 12	7 (17%)	32 (78%)	2 (5%)
Semester 14	6 (25%)	14 (58%)	4 (17%)

Pada mahasiswa semester 8, sebagian besar berada pada kategori *self compassion* sedang (52%), meskipun tingkat rendah (25%) lebih tinggi daripada tingkat tinggi (23%). Skenario serupa terjadi pada mahasiswa semester 10, dengan mayoritas di kategori sedang (64%) dan tingkat tinggi (19%) lebih banyak daripada tingkat rendah (18%). Mahasiswa semester 12 didominasi oleh kategori sedang (78%), tetapi tingkat rendah (17%) lebih tinggi daripada tingkat tinggi (5%). Pada mahasiswa semester 14, mayoritas di kategori sedang (58%), dengan tingkat rendah (25%) lebih banyak daripada tingkat tinggi (17%).

Table 4. Gambaran *Self compassion* Mahasiswa Tingkat Akhir berdasarkan Jenis Kelamin

	Rendah	Sedang	Tinggi
Laki-laki	37 (30%)	66 (53%)	22 (18%)
Perempuan	24 (15%)	103 (66%)	30 (19%)

Berdasarkan hasil perhitungan, baik responden perempuan maupun laki-laki terbagi ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pada responden perempuan, dari total 157 mahasiswa, 24 mahasiswa (15%) berada pada kategori rendah, 103 mahasiswa (66%) berada pada kategori sedang, dan 30 mahasiswa (19%) berada pada kategori tinggi. Sementara itu, pada responden laki-laki dari 125 mahasiswa, 37 mahasiswa (30%) berada pada kategori rendah, 66 mahasiswa (53%) berada pada kategori sedang, dan 22 mahasiswa (18%) berada pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, *Self compassion* mahasiswa tingkat akhir, baik responden perempuan maupun laki-laki, sebagian besar tergolong dalam kategori sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di FKIP Untirta pada semester genap tahun 2023 memiliki tingkat *Self compassion* yang sedang. Kategori rendah, dengan 61 mahasiswa atau 22%, mungkin menunjukkan kurangnya kemampuan memberikan dukungan emosional pada diri sendiri di bawah tekanan akademis. Ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, meningkatkan stres, kecemasan, dan potensial gejala burnout. Sementara itu, kategori sedang, dengan 169 mahasiswa atau 60%, mencerminkan kemampuan seimbang dalam memberikan dukungan emosional. Mahasiswa ini mungkin mampu mengelola stres dan menanggapi tantangan tanpa bersikap terlalu keras pada diri sendiri. Tingkat *self compassion* sedang dapat memberikan manfaat pada kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademis. Kategori tinggi, dengan 52 mahasiswa atau 18%, menunjukkan kemampuan yang kuat dalam memberikan dukungan emosional pada diri sendiri. Mahasiswa dengan tingkat *self compassion* tinggi mungkin memiliki pola pikir positif, melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar, dan mampu mengatasi stres dengan efektif. Tingkat *self compassion* tinggi berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan motivasi intrinsik yang kuat.

Sikap *Self compassion* sendiri, sesuai dengan konsep Neff (2003), mencakup ketiga komponen sentral: *Self kindness*, *Common humanity*, dan *Mindfulness*. Ini memberikan landasan positif untuk menghadapi kesalahan dan pengalaman hidup sulit. Sebaliknya, komponen yang bertentangan seperti *Self judgement*, *Isolation*, dan *Over identification* dapat menghambat perkembangan *Self compassion*. Komponen *Self kindness*, yang melibatkan kemampuan memberikan kasih sayang pada diri sendiri dalam situasi sulit, memperlihatkan variasi pada tingkat mahasiswa tingkat akhir FKIP Untirta. Sebanyak 18% mahasiswa memiliki tingkat *self kindness* rendah, 55% tingkat sedang, dan 27% tingkat tinggi. Mahasiswa dengan *self kindness* rendah cenderung kurang mampu memberikan dukungan emosional pada diri sendiri saat mengalami penderitaan atau kegagalan. Di sisi lain, komponen *Self judgement*, yang merupakan kebalikan dari *Self kindness*, menunjukkan bahwa 22% mahasiswa memiliki tingkat *self judgement* tinggi, 63% tingkat sedang, dan hanya 15% tingkat rendah. Tingkat *self judgement* yang tinggi dapat mengindikasikan kecenderungan untuk mengevaluasi diri secara negatif, terutama ketika dihadapkan pada kesalahan atau kegagalan. Hasil ini mendukung konsep *Self compassion* yang dikemukakan oleh Neff K. D. (2022).

Self kindness, yang melibatkan penerimaan terhadap kelemahan dan kesalahan tanpa penilaian negatif, terkait dengan kemampuan mengatasi kegagalan secara konstruktif dan motivasi untuk meningkatkan diri. Sebaliknya, *Self judgement* dapat mengurangi kecenderungan tersebut dengan mengevaluasi diri secara kritis. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi, tingkat *Self kindness* yang sedang dominan dapat menjadi faktor positif untuk kesejahteraan mental. Namun, perlu perhatian khusus terhadap mahasiswa dengan tingkat *Self kindness* rendah dan *Self judgement* tinggi, karena hal ini dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka dalam mengatasi tekanan akademis dan menghadapi kegagalan. Upaya untuk meningkatkan tingkat *Self kindness* melalui pendekatan pendidikan dan dukungan emosional dapat memberikan manfaat positif bagi mahasiswa.

Common humanity vs Isolation pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Untirta, hasil menunjukkan variasi tingkat kesadaran terhadap pengalaman bersama manusia. Sebanyak 16% mahasiswa memiliki tingkat *Common humanity* rendah, 67% tingkat sedang, dan 17% tingkat tinggi. Di sisi lain, tingkat *Isolation* tinggi dimiliki oleh 30%

mahasiswa, tingkat sedang oleh 52%, dan tingkat rendah oleh 18%. *Common humanity*, yang menekankan pengakuan bahwa semua manusia mengalami perjuangan yang sama, terlihat berpengaruh pada tingkat *Isolation*. Mahasiswa dengan *Common humanity* rendah mungkin mengalami kesulitan mengakui persamaan pengalaman manusia, menciptakan potensi isolasi dan kurangnya keterhubungan sosial. Sebaliknya, tingkat *Common humanity* tinggi dapat membantu mengurangi perasaan isolasi, malu, dan kritik diri.

Tingkat *Isolation* yang tinggi, dimiliki oleh 30% responden, menunjukkan adanya sejumlah mahasiswa yang merasa terasing dan kesepian. Isolasi ini dapat berhubungan dengan tingkat *Common humanity* yang rendah, di mana kurangnya pengakuan terhadap persamaan pengalaman manusia dapat memperkuat perasaan terpisah. Penelitian ini mendukung gagasan bahwa mengakui kemanusiaan bersama dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sementara isolasi dapat berkontribusi pada depresi dan kesulitan emosional. Meningkatkan tingkat *Common humanity* melalui pendekatan pendidikan dan dukungan sosial dapat menjadi langkah positif untuk mengurangi isolasi dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa tingkat akhir (Neff & Vonk, 2009; Mosewich et al., 2019).

Mengenai *Mindfulness vs Over identification* pada mahasiswa tingkat akhir FKIP Untirta, hasil menunjukkan variasi tingkat kesadaran terhadap praktik *self compassion* atau belas kasihan pada diri sendiri. Sebanyak 18% mahasiswa memiliki tingkat *Mindfulness* rendah, 48% tingkat sedang, dan 34% tingkat tinggi. Di sisi lain, tingkat *Over identification* tinggi dimiliki oleh 29% mahasiswa, tingkat sedang oleh 51%, dan tingkat rendah oleh 20%. *Mindfulness*, sebagai kondisi kehadiran penuh dalam momen saat ini dengan kesadaran yang tidak menghakimi, terlihat berpengaruh pada tingkat *Over identification*. Mahasiswa dengan tingkat *Mindfulness* rendah mungkin mengalami kesulitan dalam mempraktikkan *mindfulness* dengan kesadaran yang tidak menghakimi. Mayoritas responden memiliki tingkat *Mindfulness* yang sedang, menunjukkan kemampuan untuk lebih memahami, menerima, dan menghadapi pengalaman diri sendiri, meskipun masih ada ruang untuk peningkatan. Responden dengan tingkat *Mindfulness* tinggi menunjukkan kemampuan yang baik untuk hadir dengan penuh kesadaran dalam momen saat ini. Tingkat *Over identification* yang tinggi, dimiliki oleh 29% responden, mencerminkan bahwa sejumlah individu cenderung terjebak dan sangat teridentifikasi dengan pemikiran dan perasaan negatif mereka. Tingkat *Over identification* yang sedang, mereka mungkin mengidentifikasi diri dengan pemikiran dan emosi negatif, tetapi tidak secara signifikan. Tingkat *Over identification* yang rendah, menunjukkan bahwa sebagian kecil individu cenderung tidak terlalu terikat pada pemikiran, emosi, dan pengalaman negatif mereka. Penelitian ini kaitannya dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Self compassion* berkorelasi positif dengan *Mindfulness* dan negatif dengan *Over identification*. Artinya, individu dengan tingkat *Self compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *Mindfulness* yang lebih tinggi dan tingkat *Over identification* yang lebih rendah. *Mindfulness* memberikan landasan untuk *Self compassion*, karena hanya dengan kehadiran penuh yang sadar, kita dapat melihat pengalaman kita dengan jujur, mengenali penderitaan kita, dan berinteraksi dengan kelembutan dan pengertian pada diri sendiri. Dengan penerapan *mindfulness*, individu dapat sepenuhnya menyadari dan memahami apa yang sebenarnya dirasakan (Mantzios & Wilson, 2015; Hidayati, 2013).

Dalam penelitian mengenai gambaran *Self compassion* mahasiswa tingkat akhir penyusun skripsi FKIP Untirta semester genap tahun 2023, sejumlah 282 responden dibagi berdasarkan tingkatan semester. Mahasiswa semester 8 (45% sampel), semester 10 (32%

sampel), semester 12 (15% sampel), dan semester 14 (9% sampel). Pada mahasiswa semester 8, sebagian besar berada pada kategori *self compassion* sedang (52%), meskipun tingkat rendah (25%) lebih tinggi daripada tingkat tinggi (23%). Skenario serupa terjadi pada mahasiswa semester 10, dengan mayoritas di kategori sedang (64%) dan tingkat tinggi (19%) lebih banyak daripada tingkat rendah (18%). Mahasiswa semester 12 didominasi oleh kategori sedang (78%), tetapi tingkat rendah (17%) lebih tinggi daripada tingkat tinggi (5%). Pada mahasiswa semester 14, mayoritas di kategori sedang (58%), dengan tingkat rendah (25%) lebih banyak daripada tingkat tinggi (17%).

Menariknya, hanya pada mahasiswa semester 10 terlihat lebih banyak yang memiliki *self compassion* tinggi daripada rendah. Hal ini kontras dengan temuan penelitian Raes et al. (2011) yang menyatakan bahwa seiring bertambahnya usia, individu cenderung memiliki *self compassion* yang lebih baik. Pertambahan semester perkuliahan dapat memengaruhi tingkat *self compassion*. Mahasiswa dengan delay lulus mungkin mengalami *self compassion* rendah karena kesulitan menerima kegagalan. *Self compassion* tinggi dapat membantu mengatasi stres akibat delay lulus dengan sikap empati dan kebaikan pada diri sendiri (Neff, 2003). Pengaruh jenis kelamin terhadap *self compassion* juga diamati. Wanita cenderung memiliki *self compassion* tinggi (19%) lebih banyak daripada pria (18%). Temuan ini konsisten dengan penelitian Neff et al. (2007), yang menyatakan bahwa wanita secara signifikan memiliki tingkat *self compassion* lebih tinggi. Faktor budaya dan sosial turut memengaruhi persepsi dan pengembangan *self compassion*, seperti stigma terhadap masalah mental di Indonesia (Fitriyani & Hafiar, 2020). Penelitian ini menunjukkan kompleksitas tingkat *self compassion* yang dipengaruhi oleh tingkatan semester dan jenis kelamin, serta konteks budaya. Temuan ini memberikan wawasan penting bagi upaya meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dengan memahami dinamika *self compassion* dalam konteks akademis. (Neff et al., 2007; Raes et al., 2011; Zessin et al., 2015; Fitriyani & Hafiar, 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir FKIP Untirta yang sedang menyusun skripsi pada semester genap tahun 2023 secara umum memiliki tingkat *Self compassion* yang berada pada kategori sedang. Mayoritas mahasiswa menunjukkan kemampuan seimbang dalam memberikan dukungan emosional pada diri sendiri, yang dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademis. Meskipun demikian, terdapat sejumlah mahasiswa dengan tingkat rendah *Self compassion*, yang dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan gejala *burnout*.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* dapat bervariasi berdasarkan tingkat semester dan jenis kelamin mahasiswa. Mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki. Temuan ini memberikan wawasan penting bagi pendekatan yang lebih spesifik dan terarah dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Dengan pemahaman mendalam tentang dinamika *self compassion* dalam konteks akademis, perguruan tinggi dapat mengembangkan strategi untuk menciptakan lingkungan akademis yang mendukung, memberdayakan, dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Langkah-langkah ini penting untuk memastikan bahwa mahasiswa tidak hanya berhasil menyelesaikan studi mereka tetapi juga menjaga

keseimbangan kesejahteraan mental selama proses pembelajaran. Kemungkinan untuk meningkatkan tingkat *Self compassion* melalui pendekatan pendidikan, dukungan emosional, dan promosi praktik *mindfulness* juga dapat dilakukan. Pemahaman mendalam tentang dinamika *Self compassion* pada mahasiswa tingkat akhir dapat memberikan dasar bagi upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mereka selama proses akademis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, R., & Panjaitan, R. (2019). Stres dan kesejahteraan mahasiswa tingkat akhir: Studi kasus di FKIP Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, 8(1), 45-62.
- Breines, J., & Chen, S. (2012). *Self compassion* Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic*, 123-132.
- Halim, A. (2015). Pengaruh *self compassion* terhadap subjective well being pada mahasiswa asal luar jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (*Self compassion*) pada Mahasiswa. *Cognicia*, Vol. 8, No. 2, 234-252.
- Krieger, T., Berger, T., & Holtforth, M. (2016). The Relationship of *Self compassion* and depression: Cross-lagged Panel Analyses in Depressed Patients After Out-patient Therapy. *Journal of Affective Disorders*, 39-45.
- Legiran, R., & Bellinawati. (2015). Prevalensi gangguan mental pada mahasiswa: Studi kasus di universitas di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Mental*, 6(2), 87-104.
- Lim, M., & Kartasasmita, S. (2018). Dukungan Internal atau Eksternal; *Self compassion* dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 551-562.
- Mantzios, P., & Wilson, J. (2015). *Self compassion* as a Component of *Mindfulness*-Based Interventions: A Systematic Review.
- Manurung, M. M., & Rahmadi. (2017). Identifikasi Faktor-faktor Pembentukan Karakter Mahasiswa. *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*, 41-46.
- Neff, K. (2011). *Self compassion*: The proven power of being kind to yourself. *HarperCollins*.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure *self compassion*. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2022). *Self compassion* : Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*.

- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). *Self compassion*. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*.
- Neff, K., & Seppala, E. (2016). Compassion, Well Being, and Hypo-egoic Self. In K.W. Brown & M. Leary (Eds.). *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena* , 189-203.
- Nugraha, B. A. (2018). Problem Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*.
- Nurnaini, K. (2014). Motivasi Berprestasi Mahasiswa Penyandang Tunadaksa. *Undergraduate*.
- Panjaitan, R. (2014). Stres dan Depresi pada Mahasiswa: Sebuah Analisis interaksi antara Tuntutan Akademik dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Kesejahteraan Psikologis*, 5(2), 112-125.
- Pratiwi, D., & Akmal, S. (2018). Peran Contextual Support and Barrier terhadap Career Indecision pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 194-206.
- Santrock, J. (2017). *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sirois, F., & Kitner, R. (2015). Less Adaptive or More Maladaptive? A Meta-Analytic Investigation of Procrastination and Coping. *European Journal of Personality*, 29(4), 433-444.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. (2020). Reliabilitas dan Validasi *Self compassion* Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 177-191 .
- Susane, I. M. (2017). HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP MOTIVASI MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG. *Digital Repository Unila*.
- Waskito, P., Loekmono, J., & Dwikurningsih, Y. (2018). Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Bimbingan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling (JKBK)*.