



Gambaran Self-compassion pada Mahasiswa: Studi Deskriptif

Syabila Abdullah, Martaria Rizky Rinaldi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

200810451@student.mercubuana-yogya.ac.id, martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi kesejahteraan dan kesuksesan akademis mereka. Tantangan utama termasuk tekanan akademis, keterbatasan waktu, masalah finansial, dan stres mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran self-compassion mahasiswa di Indonesia berdasarkan demografi seperti jenis kelamin, tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan. Metode penelitian menggunakan teknik purposive sampling dengan 192 subjek. Data dikumpulkan melalui Self-Compassion Scale (SCS) dan dianalisis menggunakan uji beda t-test dan ANOVA. Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam self-compassion berdasarkan jenis kelamin dan tingkat semester. Namun, ada perbedaan yang signifikan dalam self-compassion antara individu yang berolahraga dan tidak. Tidak ada perbedaan yang signifikan ditemukan berdasarkan kategori berat badan. Implikasi hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang intervensi kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi. Keterbatasan penelitian termasuk sampel yang belum mencakup mahasiswa seluruh Indonesia. Penelitian masa depan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas untuk pemahaman yang lebih komprehensif tentang self-compassion mahasiswa di Indonesia.

Kata Kunci: deskriptif, mahasiswa, *self-compassion*,

Abstract

University students encounter various challenges that affect their well-being and academic success. Major challenges include academic pressure, time constraints, financial problems, and mental stress. This research aims to explore the portrayal of self-compassion among Indonesian students based on demographics such as gender, semester level, engagement in physical activity, and body weight categories. The research methodology employed purposive sampling technique with 192 subjects. Data were collected using the Self-Compassion Scale (SCS) and analyzed using t-test and ANOVA. Results indicated no significant differences in self-compassion based on gender and semester level. However, there were significant differences in self-compassion between individuals who engage in physical activity and those who do not. No significant differences were found based on body weight categories. The implications of these research findings could be utilized in designing mental health interventions within higher education environments. Limitations of the study include a sample that did not encompass students from all regions of Indonesia. Future research is recommended to involve a broader sample for a more comprehensive understanding of self-compassion among Indonesian university students.

Keywords: descriptive, *self-compassion*, student



PENDAHULUAN

Mahasiswa rentan mengalami tantangan kehidupan yang melibatkan berbagai aspek yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan kesuksesan mereka di perguruan tinggi (Salsabila et al., 2024). Salah satu tantangan utama adalah tuntutan akademis yang tinggi, termasuk beban studi yang berat, tugas-tugas yang menumpuk, dan persaingan dalam mencapai prestasi akademis (Irsyadiyah, 2023; Rahmadani & Rahmawati, 2020). Selain itu, keterbatasan waktu sering menjadi masalah serius bagi mahasiswa yang harus mengatur jadwal antara kuliah, tugas, pekerjaan paruh waktu, dan kegiatan sosial (Octavia & Nugraha, 2013). Masalah finansial juga menjadi perhatian penting, karena biaya kuliah yang tinggi, buku, akomodasi, dan kebutuhan sehari-hari dapat memberikan tekanan ekonomi yang besar, terutama bagi mahasiswa yang mandiri secara finansial (Lenaghan & Sengupta, 2007). Selain itu, stres dan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi juga sering muncul akibat tekanan akademis dan sosial yang dialami mahasiswa (Anwar & Djudiyah, 2021; Hidayat et al., 2023). Penyesuaian sosial juga merupakan tantangan, terutama bagi mahasiswa baru yang harus beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru dan mencari teman dan bagi mahasiswa yang kuliah di luar kota atau luar negeri, jauh dari keluarga dapat menyebabkan rasa kesepian dan kesulitan beradaptasi (Batubara, 2023; Marisa & Afriyeni, 2019). Tekanan dari pekerjaan paruh waktu juga dapat memberikan beban tambahan, baik dari segi waktu maupun stres (Wijayanti & Pratiwi, 2023). Tantangan personal seperti masalah hubungan, konflik keluarga, atau penyakit serius juga dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Christanti & Wati, 2023; Hidayat et al., 2023).

Mahasiswa perlu memiliki *self-compassion* untuk dapat menghadapi tantangan kehidupan (Rahayu & Ediati, 2022). *Self-compassion*, yang melibatkan sikap pengertian dan hangat terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau stres, memberikan fondasi yang kokoh untuk mengelola tantangan (Andiany et al., 2024; Karinda, 2020; Rahayu & Ediati, 2022). Dengan mengembangkan *self-compassion*, mahasiswa dapat menghadapi tekanan akademis dan kehidupan dengan lebih tenang dan efektif, serta mengurangi dampak negatif stress terhadap kesejahteraan mental mereka (Andiany et al., 2024). *Self-compassion* membantu meningkatkan perasaan harga diri, kebahagiaan, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Salshabila et al., 2023). Kemampuan untuk mengatasi kegagalan dengan lebih baik, melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh, juga merupakan manfaat besar dari *self-compassion* (Karinda, 2020). Hal ini juga membantu mahasiswa memperkuat ketahanan mental mereka, memungkinkan mereka untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan (Salshabila et al., 2023). Selain itu, *self-compassion* dapat memperkuat hubungan sosial, karena mahasiswa yang memiliki sikap ini cenderung lebih empatik terhadap orang lain dan lebih mampu membentuk hubungan yang sehat dan mendukung (Neff et al., 2007). Oleh karena itu, *self-compassion* bukan hanya penting untuk kesejahteraan pribadi mahasiswa, tetapi juga untuk kesuksesan akademis dan hubungan sosial yang bermakna selama masa kuliah dan setelahnya (Andiany et al., 2024).

Rendahnya tingkat *self-compassion* bagi mahasiswa dapat memiliki dampak yang merugikan pada berbagai aspek kehidupan. Salah satu dampak utamanya adalah kesejahteraan mental yang rendah, dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Mahasiswa dengan *self-compassion* yang kurang cenderung merasa tidak berharga atau tidak mampu mengatasi tekanan akademis dan kehidupan secara umum. Selain itu, rendahnya *self-compassion* juga dapat meningkatkan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa, membuat mereka lebih rentan terhadap perasaan negatif seperti malu, bersalah, atau kebencian terhadap diri sendiri. Dampak lainnya termasuk kurangnya motivasi dan



produktivitas dalam belajar dan mencapai tujuan akademis, serta kualitas hubungan sosial yang buruk karena kesulitan dalam memahami dan mendukung teman-teman mereka dengan cara yang sehat dan empatik (Alitani, 2023; Andiany et al., 2024; Anwar & Djudiyah, 2021; Hidayat et al., 2023). Dengan demikian, *self-compassion* perlu dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi beragam emosi negatif dan pengalaman yang tidak menyenangkan (Atkinson et al., 2017).

Penelitian tentang *self-compassion* pada mahasiswa di Indonesia masih terbatas (Karinda, 2020), khususnya dalam hubungannya dengan faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan. Diperlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor ini dapat memengaruhi tingkat *self-compassion* mahasiswa.

Usia, jenis kelamin, tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan dapat menjadi faktor-faktor yang signifikan dalam membentuk tingkat *self-compassion* seseorang. Misalnya, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa usia dan tingkat semester mungkin berkaitan dengan tingkat kematangan emosional (Carstensen et al., 2011), sedangkan jenis kelamin dapat memengaruhi persepsi terhadap *self-compassion* (Bluth et al., 2016). Selain itu, aktivitas fisik dan kategori berat badan juga dapat memainkan peran dalam kesejahteraan psikologis individu.

Meskipun ada penelitian tentang *self-compassion* di berbagai negara, termasuk di Indonesia, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan antara faktor demografis tertentu dan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menggali hubungan antara usia, jenis kelamin, tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan dengan tingkat *self-compassion* mahasiswa di Indonesia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki dan memahami gambaran tingkat *self-compassion* pada mahasiswa di Indonesia berdasarkan demografi seperti usia, jenis kelamin, tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan intervensi dan program-program pendukung bagi mahasiswa guna meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria subjek dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa di perguruan tinggi di Indonesia. Total subjek penelitian ini adalah 192 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Self Compassion Scale (SCS) yang memiliki 26 aitem yang dikonstruksikan oleh Neff dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al (2020). Hasil validitas dari aitem dalam skala *self-compassion* memiliki korelasi butir-total 0,26-0,57 dengan korelasi butir-total pada setiap butir yaitu 0,21-0,59 (Sugianto et al., 2020). Hasil reliabilitas dari skala *self-compassion* menunjukkan nilai Cronbach's Alpha yaitu 0,872 dengan nilai pada setiap subskala yaitu 0,60- 0,78 (Sugianto et al., 2020).

Dalam penelitian ini menggunakan skala kuisisioner *google formulir* yang disebar secara *online* dengan halaman pertama adalah *informed consent* sehingga subjek penelitian telah memberikan persetujuan sebelum mengisi kuesioner. Penyebaran kuesioner dimulai dari tanggal 7 hingga 16 Maret 2024 melalui membagikan tautan kuesioner ke berbagai sosial media yaitu WhatsApp, Instagram, Telegram, dan Twitter sehingga data kuesioner diperoleh secara luas.



Teknik analisis data dilakukan dengan bantuan program analisis statistik yaitu Jamovi dengan menggunakan uji beda t-test untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* dilihat dari jenis kelamin dan menggunakan ANOVA untuk mengetahui perbedaan *self-compassion* dilihat dari tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian pada 192 subjek penelitian di dalam Tabel 1 didapatkan skor *self-compassion* dengan rata-rata yaitu 3.29 dan standar deviasi (SD) standar yaitu 0.442, yang mengindikasikan sebaran atau variasi data dari rata-rata. Rentang (*range*) dari nilai *self-compassion* dalam sampel ini adalah dari 2.13 hingga 4.41, mencakup seluruh variasi nilai yang diamati. Pada uji normalitas variabel *self-compassion* adalah 0.213 sehingga menunjukkan tidak ada cukup bukti untuk menyimpulkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 1.
Data *Self-compassion*

	Mean	SD	Max	Min	P
<i>Self-compassion</i>	3.29	0.442	4.41	2.13	0,213

Dalam penelitian ini dilihat dari demografis subjek penelitian diantaranya, yaitu jenis kelamin, tingkat semester, kegiatan berolahraga, dan kategori berat badan. Dari 192 mahasiswa, 55 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 137 adalah mahasiswa perempuan. Berdasarkan tingkat semester, sejumlah 99 mahasiswa berada di rentang kelompok "semester 1-4" dan kelompok "> semester 4" yaitu 93 mahasiswa. Ditinjau dari kegiatan berolahraga, pada kategori mahasiswa tidak berolahraga terdiri dari 22 dan 170 pada mahasiswa yang berolahraga. Selanjutnya terkait karakteristik tingkat *self-compassion* dalam kelompok-kelompok yang dibentuk berdasarkan kategori berat badan, 38 berada di kelompok "Kurus", 71 berada di kelompok "Normal", 23 berada di kelompok "Gemuk", 34 berada di kelompok "Obesitas I", dan 26 berada di kelompok "Obesitas II".

Tabel 2. Data Demografi Subjek Penelitian

Demografi	N	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	59	29,5%
Perempuan	141	70,5%
Status Mahasiswa		
D1/D2/D3	9	4,5%
S1	156	78%
S2/S3	35	17,5%
Indeks Massa tubuh		
< 18,5	40	20%
18,5-22,9	74	37%
23-24,9	25	12,5%
25-29,9	35	17,5%



Tabel 2. Data Demografi Subjek Penelitian

Demografi	N	Presentase
≥ 30	26	13%

Uji hipotesis menggunakan T-Test menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan secara statistik dalam tingkat *self-compassion* yaitu ($t(190) = 1.55, p > 0.05$). Nilai t-statistik yang diperoleh adalah 1.55, dan nilai p yang tercatat adalah 0.123. Rata-rata *self-compassion* untuk kelompok "Laki-laki" adalah 0.123 lebih tinggi daripada kelompok "Perempuan", namun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Standar error dari perbedaan adalah 0.109, yang menunjukkan tingkat ketidakpastian dalam estimasi perbedaan. Selain itu, ukuran efek Cohen's d yang diperoleh sebesar 0.248 menunjukkan bahwa efek perbedaan antara kedua kelompok adalah kecil hingga sedang. Sehingga hasil ini menunjukkan bahwa dalam sampel yang diteliti, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat *self-compassion* antara individu laki-laki dan perempuan.

Pada tingkat semester dalam *self-compassion*, diperoleh hasil uji hipotesis menggunakan T-Test yaitu tidak ada perbedaan signifikan antara individu yang berada pada "semester 1 - 4" dan individu yang berada pada "semester > 4" ($t(190) = 0.844, p = 0.400$). Nilai t-statistik yang diperoleh adalah 0.844, dan nilai p yang tercatat adalah 0.400, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok. Rata-rata *self-compassion* untuk kelompok "semester 1 - 4" adalah 0.400 lebih rendah daripada kelompok "semester > 4", namun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Standar error dari perbedaan adalah 0.0539, yang mengindikasikan tingkat ketidakpastian dalam estimasi perbedaan. Nilai Cohen's d yang diperoleh sebesar 0.122 menunjukkan bahwa efek perbedaan antara kedua kelompok adalah kecil. Data ini menunjukkan bahwa tidak ada bukti yang mendukung adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat *self-compassion* pada tingkat semester antara individu.

Sementara ditinjau dari kegiatan berolahraga, uji hipotesis menggunakan T-Test menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik dalam tingkat *self-compassion* antara individu yang melakukan olahraga ("Berolahraga") dan individu yang tidak melakukan olahraga ("Tidak berolahraga") ($t(190) = -3.32, p = 0.001$). Nilai t-statistik yang diperoleh adalah -3.32, dan nilai p yang tercatat adalah 0.001, menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok adalah signifikan secara statistik. Rata-rata *self-compassion* untuk kelompok "Tidak berolahraga" adalah 0.324 lebih rendah daripada kelompok "Berolahraga", dengan standar error perbedaan sebesar 0.0977. Nilai Cohen's d yang diperoleh sebesar -0.752 menunjukkan bahwa efek perbedaan antara kedua kelompok adalah besar, dengan arahnya menunjukkan bahwa individu yang melakukan olahraga memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak berolahraga. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *self-compassion* antara individu yang aktif berolahraga dan mereka yang tidak berolahraga, dengan individu yang melakukan olahraga cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi.

Berdasarkan kategori berat badan uji hipotesis menggunakan ANOVA menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat *self-compassion* antara kelompok-kelompok yang dibentuk berdasarkan kategori berat badan ($F(4, 187) = 0.159, p = 0.959$). Nilai F yang diperoleh adalah 0.159, yang menunjukkan bahwa variasi antara kelompok-kelompok tidak signifikan jika dibandingkan dengan variasi dalam kelompok. Selain itu, hasil ANOVA juga menunjukkan bahwa sum of squares error atau residual yang cukup besar, yaitu 37.235, menunjukkan bahwa sebagian besar variasi dalam tingkat *self-compassion* tidak dapat dijelaskan oleh kategori berat



badan. Oleh karena itu, dalam konteks ini, kategori berat badan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *self-compassion*, dan faktor-faktor lain mungkin lebih mempengaruhi variabilitas dalam *self-compassion* individu.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dilihat dari jenis kelamin tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *self-compassion* antara individu laki-laki dan perempuan. Tidak ada perbedaan yang signifikan karena standar error 0.109, yang menunjukkan tingkat ketidakpastian dalam estimasi perbedaan dan ukuran efek Cohen's d 0.248, yang menunjukkan bahwa efek perbedaan antara kedua kelompok adalah kecil hingga sedang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan cenderung tidak menunjukkan perbedaan yang tinggi, sebagaimana diperoleh bahwa perempuan hanya memiliki *self-compassion* sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Karinda, 2020). Namun, pada penelitian sebelumnya memperoleh perbedaan yang signifikan dalam tingkat *self-compassion* ditinjau dari jenis kelamin, dengan kecenderungan bahwa laki-laki memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi daripada perempuan (Henny & Yendi, 2021).

Tingkat *self-compassion*, atau kemampuan untuk mengasihani dan memahami diri sendiri dalam situasi sulit atau saat menghadapi kegagalan, tidak selalu berbeda antara jenis kelamin dalam populasi mahasiswa. Kemampuan untuk merasakan empati dan mengasihani diri sendiri bukanlah hal yang secara eksklusif dimiliki oleh satu jenis kelamin. Baik pria maupun wanita memiliki kapasitas untuk merasakan emosi dan memahami pengalaman mereka sendiri. Meskipun perempuan sering dikaitkan dengan kecenderungan untuk lebih emosional atau peka secara sosial, hal ini tidak selalu berdampak pada tingkat *self-compassion*. Baik pria maupun wanita dapat mengembangkan strategi koping yang sehat untuk menghadapi stres dan tekanan dalam kehidupan mereka.

Ditinjau dari hasil uji statistik mengenai tingkat semester diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dengan tingkat *self-compassion*. Tidak ada perbedaan yang signifikan karena standar error adalah 0.0539, yang mengindikasikan tingkat ketidakpastian dalam estimasi perbedaan dan nilai Cohen's d yang diperoleh sebesar 0.122 sehingga menunjukkan bahwa efek perbedaan antara kedua kelompok adalah kecil. Hasil penelitian ini sejalan dengan sebelumnya yang menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam hal usia seperti perguruan tinggi (Yarnell et al., 2015). Namun, penelitian ini memiliki ketidaksesuaian dengan penelitian sebelumnya, memperoleh perbedaan *self-compassion* pada tingkat semester dengan presentasi sedikit lebih tinggi karena mahasiswa memasuki perbedaan usia di semester lanjut (Karinda, 2020).

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, kegiatan berolahraga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dengan tingkat *self-compassion*, sebagaimana individu yang melakukan olahraga cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi. Beberapa penelitian sebelumnya terkait perbedaan menunjukkan hasil yang konsisten. Dalam penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa individu yang berolahraga dapat menurunkan emosi negatif sehingga ada perbedaan pada tingkat *self-compassion* pada orang yang berolahraga dengan tidak berolahraga (Moningka & Wiraayu Putri, 2021; Mosewich et al., 2013; Wong et al., 2021).

Olahraga secara umum dikaitkan dengan kesehatan fisik dan kesejahteraan mental (Mahindru et al., 2023). Melalui aktivitas fisik, individu merasa lebih baik secara keseluruhan, yang dapat



meningkatkan persepsi mereka terhadap diri sendiri dan meningkatkan *self-compassion* (Zhang et al., 2023).

Pada kategori berat badan menunjukkan hasil yaitu tidak ada perbedaan yang signifikan dengan tingkat *self-compassion*. Hasil penelitian ini terdapat ketidaksesuaian dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ada perbedaan bentuk tubuh atau berat badan individu dengan tingkat *self-compassion* (Azizah & Nugraha, 2021; Hati & Soetjiningsih, 2022).

Perbedaan hasil penelitian dapat terjadi karena desain penelitian, ukuran sampel, atau instrumen yang digunakan dalam penelitian. Selain itu, kondisi sosial-emosional individu, dukungan orang tua, tekanan akademik, dukungan teman, dan dorongan diri sendiri yang dapat mempengaruhi *self-compassion* (Andiany et al., 2024).

Keterbatasan penelitian ini terletak pada subjek yang belum mencakup semua mahasiswa di perguruan tinggi di Indonesia sehingga kebutuhan akan melibatkan keragaman seluruh mahasiswa di Indonesia untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai *self-compassion* masih terbatas. Penggunaan Google Formulir sebagai alat pengumpulan data dapat memiliki keterbatasan dalam hal tanggapan dan partisipasi. Beberapa individu mungkin tidak memiliki akses atau keterampilan teknologi yang cukup untuk mengisi kuesioner secara online, sehingga dapat menyebabkan bias dalam sampel. Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan pertimbangan untuk melakukan penelitian kolaboratif dengan pihak perguruan tinggi sehingga bisa mencakup keseluruhan mahasiswa di perguruan tinggi di Indonesia dan mendapatkan representasi yang lebih luas.

Hasil yang tidak menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat *self-compassion* antara jenis kelamin dan tingkat semester menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin lebih mempengaruhi variabilitas dalam *self-compassion*. Penelitian selanjutnya dapat menjelajahi faktor-faktor ini lebih lanjut untuk memahami dinamika *self-compassion* secara lebih lengkap.

Implikasi hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang intervensi kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi. Program-program yang mempromosikan *self-compassion*, terutama melalui olahraga dan aktivitas fisik, dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat adanya perbedaan pada gambaran *self-compassion* ditinjau dari demografi yaitu jenis kelamin, tingkat semester, dan kategori berat badan. Sementara, ada perbedaan pada gambaran *self-compassion* ditinjau dari keterlibatan dalam aktivitas berolahraga. Temuan ini menunjukkan pentingnya promosi aktivitas fisik untuk meningkatkan *self-compassion* dan kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain di luar variabel yang diamati juga mungkin berperan dalam memengaruhi *self-compassion* mahasiswa, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk pemahaman yang lebih komprehensif. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu masih belum menjangkau seluruh mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia, sehingga bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat menjangkau subjek penelitian dari mahasiswa di seluruh perguruan tinggi di Indonesia.



DAFTAR PUSTAKA

- Alitani, M. B. (2023). Self-compassion pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 4, 21–25.
- Andiany, H. D., Rochani, R., & Khairun, D. Y. (2024). Self compassion mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di fkip untirta. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 7–16. <https://doi.org/10.52657/jfk.v10i1.2194>
- Anwar, Z., & Djudiyah, D. (2021). Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15130>
- Atkinson, D. M., Rodman, J. L., Thuras, P. D., Shiroma, P. R., & Lim, K. O. (2017). Examining burnout, depression, and self-compassion in veterans affairs mental health staff. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 551–557.
- Azizah, N., & Nugraha, A. (2021). Hubungan antara citra tubuh dengan self compassion pada siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice*, 5(2), 36–46.
- Batubara, M. Z. (2023). Dari sumatera ke kalimantan: adaptasi sosial budaya mahasiswa baru asal sumatera utara di palangka raya. 173 | *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(1).
- Bluth, K., Campo, R., Futch, W., & Gaylord, S. (2016). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21–33. <https://doi.org/10.1037/a0021285>
- Christanti, A., & Wati, C. L. S. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau yang berdomisili di dormitory unika atma jaya. *Psiko Edukasi*, 21(2), 106–122. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4947>
- Hati, C. I. P., & Soetjningsih, C. H. (2022). Hubungan self compassion dengan body dissatisfaction pada dewasa awal pengguna instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 99–144. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2>
- Henny, S. M., & Yendi, F. M. (2021). Self-compassion of adolescent based of gender. *Journal of Health, Nursing and Society*, 1(2), 38. <https://doi.org/10.32698/jhns.0090191>
- Hidayat, F., Khoiriyah, S., & Fahrurozy, M. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa putra unsiq. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 21–30.
- Irsyadiyah, A. U. (2023). Well being pada mahasiswa akhir bersuku jawa, sunda dan batak di kota salatiga well being of javanese, sunda and batak end students in salatiga city. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(2), 145–152. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i2.1306>



- Karinda, F. B. (2020). *Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa*. 8(2), 234–252. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Lenaghan, J. A., & Sengupta, K. (2007). *Role Conflict, Role Balance and Affect: A Model of Well-being of the Working Student*.
- Mahindru, A., Patil, P. M., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Moningga, C., & Wiraayu Putri, Y. (2021). Self-compassion dan Motivasi Berprestasi pada Remaja yang Aktif di Klub Bulu Tangkis. *Widyakala: Journal of Pembangunan Jaya University*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.36262/widyakala.v8i1.412>
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Delongis, A. (2013). Applying Self-Compassion in Sport: An Intervention With Women Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916.
- Octavia, E., & Nugraha, S. P. (2013). Hubungan antara adversity quotient dan work-study conflict pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 44–51.
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362–367.
- 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), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Salsabila, H. J., Gulo, M., Fitria, D. D., Novelinna, T. A., Salma, N. S., Pramesti, W. A. R., & Rosalinda, E. (2024). Gambaran Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Berpacaran. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 272–277. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i1.2555>
- Salshabila, S., Agiati, R. E., & Indrakentjana, B. (2023). Self-compassion pada remaja keluarga miskin di kelurahan cigondewah kidul kecamatan bandung kulon kota bandung. *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 22(2).
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Wijayanti, F. E. R., & Pratiwi, R. N. (2023). Analisis coping stress pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di stikes tujuh belas karanganyar. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, 5(1).
- Wong, M. Y. C., Chung, P. K., & Leung, K. M. (2021). The Relationship Between Physical Activity and Self-Compassion: a Systematic Review and Meta-analysis. In *Mindfulness* (Vol. 12, Issue 3, pp. 547–563). Springer. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01513-4>



- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520.
- Zhang, S., Roscoe, C., & Pringle, A. (2023). Self-Compassion and Physical Activity: The Underpinning Role of Psychological Distress and Barrier Self-Efficacy. *International journal of environmental research and public health*, 20(2), 1480. <https://doi.org/10.3390/ijerph 20021480>