

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Nadya Raihani Ulfa¹ Nailul Fauziah¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
nadyaraihani@students.undip.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik dan emosional yang dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, yaitu skripsi. *Self-compassion* dan kecerdasan emosional dianggap sebagai faktor penting yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan kecerdasan emosional pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Self-compassion* merujuk pada kemampuan menghadapi kesulitan dengan pengertian dan kebaikan terhadap diri sendiri, sementara kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri maupun orang lain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Subjek penelitian sebanyak 167 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, dipilih menggunakan teknik *convenience sampling* dari populasi 326 mahasiswa. Instrumen penelitian mencakup Skala *Self-Compassion* (20 aitem; $\alpha = 0,883$) dan Skala Kecerdasan Emosional (25 aitem; $\alpha = 0,876$). Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan dapat memprediksi kecerdasan emosional ($F = 152,258$; $p < 0,001$) dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,480 yang artinya *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 48% terhadap kecerdasan emosional, sementara 52% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Uji *t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada *self-compassion* ($p = 0,438$) maupun kecerdasan emosional ($p = 0,1$) antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, Kecerdasan Emosional, Mahasiswa.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN FINAL YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY DIPONEGORO UNIVERSITY

Nadya Raihani Ulfa¹ Nailul Fauziah¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
nadyaraihani@students.undip.ac.id

ABSTRACT

Final-year students face significant academic and emotional challenges, which may influence their ability to complete their theses. This study examines the relationship between self-compassion and emotional intelligence in supporting students' psychological well-being and academic success. Self-compassion refers to the ability to face difficulties with understanding and kindness toward oneself, while emotional intelligence encompasses the ability to recognize, understand, and manage emotions in oneself and others. This research employed a quantitative approach using simple linear regression analysis. The participants consisted of 167 final-year students currently working on their theses, selected using convenience sampling from a population of 326 students. The instruments used were the Self-Compassion Scale (20 items; $\alpha = 0.883$) and the Emotional Intelligence Scale (25 items; $\alpha = 0.876$). The study found that self-compassion is a strong predictor of emotional intelligence ($F = 152.258$; $p < .001$) with an (R^2) value of 0.480. This means that self-compassion is responsible for 48% of emotional intelligence, while other factors account for the other 52%. A t-test analysis found no significant differences in self-compassion ($p = 0.438$) or emotional intelligence ($p = .10$) between male and female students.

Keywords: Self-Compassion, Emotional Intelligence, Students.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa seringkali disebut sebagai sekumpulan orang-orang yang terdaftar dan memperoleh status tersebut karena terikat dengan perguruan tinggi, universitas, institut, maupun akademi. Mahasiswa di tahun terakhir adalah seseorang yang mengerjakan skripsi untuk memenuhi persyaratan kelulusan dan persyaratan gelar sarjana (Asrun, Aspin, & Silondae, 2020). Mahasiswa dituntut untuk menghasilkan tugas akhir atau skripsi untuk kelulusan dalam jangka waktu tertentu pada akhir studinya. Definisi lain menyebutkan, mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan di tahun terakhir, seperti tahun keempat atau lewat tahun keempat (Gati & Amir, 2010). Pada tingkat akhir, ketika mahasiswa telah mendapatkan jumlah SKS yang diperlukan untuk maju, mahasiswa berusaha untuk memasuki sesi kuliah akhir, yaitu tugas akhir atau skripsi (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Masalah yang dihadapi oleh para mahasiswa di tahun terakhir bersifat akademik dan non-akademik. Masalah akademik seperti mahasiswa yang kurang mampu menemukan materi dan referensi penelitian, bimbingan yang gagal karena kurangnya komunikasi dengan pembimbing, dan kurangnya waktu untuk menyelesaikan persyaratan kelulusan (Maesyaroh, Dyah, & Nuryanti, 2021). Penelitian menemukan, masalah non-akademik dapat berasal dari individu dan

lingkungan, seperti kemalasan untuk mengerjakan skripsi, kurang konsentrasi, dan manajemen waktu yang buruk, serta tekanan keluarga, terutama dari orang tua untuk segera menyelesaikan skripsi (Pratiwi, 2019).

Bagi mahasiswa di tahun terakhir dengan mengerjakan skripsi akan menghadapi tantangan seperti kehilangan nafsu makan, kesulitan tidur, rasa sakit, kurangnya waktu istirahat, kurangnya antusiasme, dan kadang masalah pribadi yang mengganggu pikiran dan menyebabkan kurangnya perhatian terhadap skripsi itu sendiri (Etika & Hasibuan, 2016). Penelitian menemukan bahwa terdapat faktor yang menjadi penghambat dalam proses pengerjaan skripsi yaitu kurangnya pengetahuan terkait penulisan skripsi dan metode penelitian yang digunakan, sulit mengembangkan teori, kesulitan menemukan referensi penelitian, rendahnya motivasi untuk menyelesaikan skripsi, gangguan emosional, takut melakukan pembimbingan, faktor keluarga, faktor orang tua, serta sakit (Pratiwi, 2019).

Adanya tuntutan yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir memungkinkan mahasiswa tersebut menerima banyak hambatan hingga mengakibatkan munculnya emosi negatif yang cukup besar. Maka dari itu mahasiswa perlu memiliki kemampuan mengelola emosi yang dirasakan atau disebut sebagai kecerdasan emosional (Ningsih, 2021). Kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengetahui emosi pribadi dan orang lain untuk diidentifikasi, dinilai, dan dikendalikan serta kemampuan untuk berusaha memahami penyebab yang mengakibatkan emosi (Teleb, 2013).

Ketidakstabilan emosional yang dihasilkan akan mengakibatkan tekanan dan stres (Akbar, 2013). Mayoritas mahasiswa mengalami kesulitan memahami

emosi diri sendiri, oleh karena itu perasaan ini dapat berdampak pada kesehatan psikologis. Emosi negatif disebabkan oleh banyaknya harapan hidup yang mengakibatkan masalah berkelanjutan. Ketika individu memiliki masalah dalam menciptakan emosi yang dirasakan, emosi yang tidak menyenangkan akan muncul, hal ini dapat merugikan seseorang yang mengalami kesulitan mengenali dan mengendalikan emosi mereka (Maharani, Kharisma, & Salsabila, 2024).

Papalia dan Feldman (Zuraida, 2018) menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki kecerdasan emosional yang kuat dan banyak dukungan sosial, hal tersebut adalah salah satu karakteristik yang memungkinkan seseorang untuk mencapai tujuan. Ketika mahasiswa memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi, maka dapat lebih mudah bagi mahasiswa untuk melakukan kegiatan selama kuliah, meskipun terdapat kesulitan yang melekat. Ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional yang tinggi diperlukan untuk memaksimalkan kinerja.

Kecerdasan emosional yang baik akan membantu dan memfasilitasi tugas sehari-hari. Burkievicz (Ramdhani, Fanani, & Nugroho, 2020) menyatakan bahwa seseorang dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi akan lebih mampu mengendalikan emosi dalam pengaturan akademik, tempat kerja, dan konteks lainnya untuk mencapai kinerja optimal. Kecerdasan emosional meliputi penerimaan perasaan, pemahaman emosi, dan manajemen emosi (Ramdhani, Fanani, & Nugroho, 2020). Seseorang yang berjuang untuk mengenali atau menerima emosi akan memiliki ketidakstabilan emosional yang mengakibatkan kecemasan. Goleman berpendapat bahwa kecerdasan emosional dapat diukur dengan kesadaran diri emosional seseorang, manajemen diri emosional, motivasi

diri emosional, kemampuan untuk memahami emosi orang lain, dan kompetensi sosial (Yunia, Liyanovitasari, & Saparwati, 2019). Dalam kecerdasan emosi juga memerlukan regulasi emosi untuk keperluan mengendalikan emosi. Mengatur emosi memerlukan upaya penerimaan emosional, kapasitas untuk menghambat perilaku impulsif, dan kemampuan beradaptasi untuk menerapkan strategi regulasi emosional yang berbeda tergantung pada situasi (Gratz & Roemer, 2004). Gagasan regulasi emosi menekankan pada mekanisme eksplisit dan implisit. Pengaturan emosi secara khusus merupakan proses yang membutuhkan upaya sadar untuk memulai, membutuhkan sejumlah pemantauan selama implementasi, dan dikaitkan dengan tingkat kesadaran dan pemahaman (Gyurak, Gross, & Etkin, 2011). Secara implisit diasumsikan bahwa pengaturan emosi dihasilkan secara spontan oleh stimulus itu sendiri, berjalan sampai selesai tanpa pengawasan, dan dapat terjadi tanpa kesadaran.

Ketika dihadapkan dengan tantangan, individu akan membutuhkan keterampilan pengaturan emosi yang efektif untuk mencegah menjadi frustrasi. Ketika berada dalam keadaan tersebut, individu harus dapat memahami perasaan yang dialami dan tidak menilai penderitaan. *Self-compassion* adalah kapasitas untuk mencintai diri sendiri terlepas dari situasi negatif yang dialami (Ningsih, 2021). Individu yang berbelas kasih terhadap diri sendiri harus dapat merasakan perasaan diri sendiri. *Self-compassion* tidak mengubah emosi yang tidak menyenangkan menjadi perasaan bahagia namun sebaliknya, emosi bahagia dibentuk dengan merangkul emosi negatif. Heffernan dan menyatakan bahwa *self-compassion* terkait dengan kekuatan psikologis seperti kegembiraan, optimisme,

pengetahuan, rasa ingin tahu, dan kecerdasan emosional Fitzpatrick (Germer & Neff, 2013). Penerimaan emosi negatif ditandai dengan meningkatnya pengaruh positif seperti rasa menerima, pemulihan diri, reaksi rendah terhadap stres, dan minimnya rasa menyalahkan diri sendiri. *Self-compassion* menghasilkan peningkatan penerimaan, pengaruh positif yang lebih kuat, dan penurunan pengaruh negatif, yang dapat memobilisasi lebih banyak sumber daya untuk pengaturan emosi positif (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* akan dapat mengakui bahwa pengalaman dan kegagalan yang tidak menyenangkan adalah bagian normal dari pengalaman manusia (Neff, 2003). Menurut Neff, individu mengakui bahwa tidak sendirian dalam menanggung pengalaman menyakitkan ketika dihadapkan dengan kesulitan, sehingga mengurangi perasaan kesepian (Neff, 2012). Ketika mahasiswa percaya bahwa kehidupan orang lain sempurna dan kehidupan diri sendiri kurang, mahasiswa menjadi asyik dengan tantangan sendiri dan lupa bahwa orang lain memiliki masalah yang sama. Mahasiswa mengabaikan konektivitas sosial (*social connectedness*) dan berasumsi bahwa mahasiswa menderita sendirian di dunia (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Pentingnya keterhubungan sosial (*social connectedness*) dapat membantu mahasiswa dalam meminimalkan respons emosional negatif sehingga tidak memikirkan peristiwa yang tidak menyenangkan. Selain itu, Seppala menggarisbawahi bahwa stres psikologis yang dialami oleh mahasiswa yang memiliki sedikit hubungan sosial menunjukkan kurangnya keterampilan kecerdasan emosional (Seppala, Rossomando, & Doty, 2013).

Mahasiswa harus dapat menerima diri sendiri secara keseluruhan, tanpa mengevaluasi setiap masalah yang dihadapi. Mahasiswa dapat secara efektif mengembangkan dan mengelola emosi dengan menunjukkan *self-compassionate* bagi mahasiswa yang menjalani perkuliahan. Peningkatan kecerdasan emosional seseorang dapat meningkatkan kapasitas untuk kebajikan diri. Neff (Ningsih, 2021) berpendapat bahwa individu yang *self-compassionate* memiliki kecerdasan emosional yang lebih kuat, dimana menyiratkan bahwa individu dapat mempertahankan keseimbangan emosional ketika bingung. Individu yang *self-compassionate* akan mengembangkan kapasitas untuk mengenali, menerima, dan memahami emosi (Ningsih, 2021).

Neff (Kristin, 2009) menegaskan bahwa *self-compassion* terkait dengan beberapa aspek kecerdasan emosional, termasuk kapasitas untuk mengatasi emosi yang kuat, memahami perasaan, dan memperbaiki emosi yang buruk. Neff juga percaya bahwa *self-compassion* dapat dipandang sebagai pendekatan manajemen emosional, dimana emosi yang menyakitkan tidak diabaikan tetapi sebaliknya dihadapkan secara sadar dengan pemahaman, pandangan humanistik, dan kebaikan (Neff, 2003). Dengan demikian, adalah mungkin untuk mengubah emosi yang tidak menyenangkan menjadi kerangka pikiran yang lebih optimis.

Self-compassion terdiri dari tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* adalah kapasitas individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan belas kasih dan pengertian, tanpa mengkritik atau mengkritik diri sendiri dengan keras (Neff, 2003). *Self-compassion* membutuhkan kehangatan dan pemahaman tentang diri sendiri ketika sedih, gagal,

atau merasa tidak mampu, sebagai lawan dari mengabaikan kesedihan atau merendahkan diri sendiri melalui kritik diri. *Common humanity* ialah kemampuan untuk melihat pengalaman sebagai bagian penting dari pengalaman manusia, dibandingkan dengan melihatnya secara mandiri dan terpisah (Neff, 2003). *Self-compassion* memerlukan pendekatan yang seimbang terhadap emosi negatif, dimana perasaan individu tidak ditekan atau dipertanyakan. *Mindfulness* adalah kapasitas individu untuk mengelola pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan dengan kesadaran yang seimbang, sebagai lawan dari identifikasi yang berlebihan (Neff, 2003). Menurut temuan penelitian Neff, seseorang dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mampu merasa nyaman dalam situasi sosial dan dapat menerima dirinya apa adanya (Neff, 2003). *Self-compassion* juga dapat meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan emosional. Mahasiswa tahun terakhir akan sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, termasuk tugas akhir, persiapan kelulusan, dan transisi ke dunia kerja. *Self-compassion* dan kecerdasan emosional yang baik dapat membantu mahasiswa mengelola stres, kecemasan, dan tekanan tersebut secara lebih efektif (Andiany, Rochani, & Khairun, 2024).

Penelitian terdahulu dilakukan untuk menjadi perbandingan dan acuan dalam penelitian ini. Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan *self-criticism*, depresi, kecemasan, dan memiliki hubungan positif dengan *self-determination*, kecerdasan emosional, serta kepuasan hidup (Akin, 2010). Penelitian pertama adalah milik Ningsih yang membahas mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau (Ningsih, 2021).

Pada penelitian ini berfokus pada adakah hubungan secara positif atau negatif terkait *self-compassion* dengan kecerdasan emosional mahasiswa psikologi. Kemudian setelah penelitian dilakukan, ditemukan bahwa adanya hubungan positif dan berpengaruh satu sama lain antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosional mahasiswa psikologi. Selanjutnya adalah penelitian milik Septiyani dan Novitasari mengenai peran *self-compassion* terhadap kecerdasan emosi pada remaja tunadaksa (Septiyani & Novitasari, 2017). Penelitian ini meneliti bagaimana perkembangan remaja tunadaksa terkait *self-compassion* dan pengaruhnya terhadap kecerdasan emosi. Setelah penelitian dilakukan ditemukan bahwa jika remaja tunadaksa memiliki *self-compassion* yang tinggi maka kecerdasan emosional juga tinggi, begitu juga sebaliknya (Septiyani & Novitasari, 2017).

Penelitian yang dilakukan Teleb pada tahun 2013 didapatkan kesimpulan adanya hubungan positif signifikan antara *self-compassion* dan *emotional intelligence* (Teleb, 2013). Hasanah dan Hidayati menyatakan bahwa individu yang mempunyai *self-compassion* akan lebih mudah menerima diri sendiri dan lingkungan sosial, memungkinkan untuk mengembangkan interaksi yang bermakna dengan orang lain, memiliki keterampilan sosial yang unggul serta menghindari perasaan terisolasi (Hasanah & Hidayati, 2017). Patel melakukan penelitian terhadap mahasiswa fakultas teknik dan fakultas kedokteran untuk melihat perbandingan *self-compassion* dan kecerdasan emosional pada mahasiswa tersebut. Hasil dari penelitian tersebut adalah tidak ditemukan perbedaan pada *self-compassion* namun memiliki perbedaan pada kecerdasan emosional (Patel, 2015). Hulu dan Minauli menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara

kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap hasil belajar siswa (Hulu & Minauli, 2013).

Penelitian ini memiliki beberapa kebaruan yang membedakannya dari penelitian sebelumnya. Selain menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, penelitian ini secara khusus mengkaji hubungan langsung antara *self-compassion* dan kecerdasan emosional. Penelitian sebelumnya lebih berfokus membahas kedua variabel secara terpisah atau dalam konteks yang berbeda. Penelitian ini juga dilakukan dalam konteks yang spesifik, yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sehingga memberikan wawasan baru mengenai peran *self-compassion* dan kecerdasan emosional dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi.

Dalam konteks akademik, *self-compassion* berhubungan dengan penguasaan dan kesenangan belajar, mengurangi rasa takut akan kegagalan, dan meningkatkan motivasi untuk mencoba lagi (Castilho, Carvalho, Marques, & Pinto-Gouveia, 2017). 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 (Andiany, Rochani, & Khairun, 2024). Selain itu, *self compassion* dapat membantu mengurangi dampak emosional negatif dari tekanan akademik yang tinggi yang seringkali dialami mahasiswa tingkat akhir (Mantzios & Kartasasmita, 2015). Berdasarkan temuan penelitian tersebut, dapat dinyatakan bahwa mahasiswa

dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengatasi setiap hambatan dan tekanan yang muncul, baik selama proses pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah. Kombinasi *self-compassion* dan kecerdasan emosional yang tinggi dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan, terutama kesuksesan akademik.

Penelitian yang sudah dijabarkan diatas menjelaskan bahwa *self-compassion* dan kecerdasan emosional berhubungan dan memiliki interaksi timbal balik. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu di atas, maka penelitian ini memiliki perbedaan. Perbedaan tersebut adalah subjek penelitian yang berfokus pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang sedang menyusun skripsi. Pada proses ini mahasiswa memerlukan konsentrasi, waktu, dan usaha yang besar, yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Dalam menghadapi tantangan tersebut, *self-compassion* sebagai sikap menerima dan mendukung diri sendiri dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi perasaan negatif, sementara kecerdasan emosional yang baik memungkinkan mahasiswa untuk mengelola emosi dan interaksi sosial dengan lebih efektif.

Selain itu, mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi penting dari dunia akademik menuju dunia profesional, yang membutuhkan keterampilan dalam mengelola emosi dan tantangan yang muncul selama proses tersebut. Tugas akhir yaitu skripsi menjadi salah satu tekanan utama bagi mahasiswa tingkat akhir karena berkaitan dengan penyelesaian studi sarjana dalam waktu yang terbatas. Meskipun terdapat penelitian yang telah mengkaji *self-compassion* dan kecerdasan emosional secara terpisah, penelitian yang secara khusus menghubungkan kedua konsep ini pada mahasiswa tingkat akhir masih relatif jarang. Oleh karena itu, penelitian ini

memiliki potensi untuk mengisi celah dalam literatur akademik, dengan fokus untuk melihat pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kecerdasan emosional pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan pada latar belakang penelitian yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya literatur psikologi positif dengan memberikan bukti empiris tentang kekuatan hubungan antara *self-compassion* dan kecerdasan emosional melalui analisis data kuantitatif menggunakan uji

regresi linear sederhana. Hasil ini diharapkan menjadi acuan untuk memahami lebih dalam interaksi variabel tersebut secara statistik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini memberikan gambaran statistik yang menunjukkan pentingnya *self-compassion* dalam mendukung kecerdasan emosional mahasiswa. Data ini diharapkan membantu mahasiswa memahami pengaruh *self-compassion* terhadap kemampuan mengelola emosi, terutama saat menghadapi tantangan akademik seperti penyusunan skripsi.

b. Bagi Lembaga

Penelitian ini memberikan data empiris yang dapat dijadikan referensi oleh Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dalam merancang program-program yang mendukung kesejahteraan mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis hubungan *self-compassion* dan kecerdasan emosional, lembaga dapat mengembangkan intervensi berbasis psikologi positif.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menyajikan data kuantitatif awal tentang hubungan antara *self-compassion* dan kecerdasan emosional, yang dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan, baik dengan pengembangan variabel lain maupun metode yang berbeda untuk memperdalam pemahaman tentang topik ini.