

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN TINGKAT DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS DIPONEGORO

Cerrisa Putri Elesta¹, Lusi Nur Ardhiani¹

15000122140341

Fakultas Psikologi Univeristas Diponegoro

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

Email: cerrisa.elesta@gmail.com

ABSTRAK

Self-compassion merupakan sikap kasih sayang dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, penderitaan, atau pengalaman negatif. Pada mahasiswa tingkat akhir, *self-compassion* diduga berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses penyusunan skripsi sehingga dapat memengaruhi tingkat distres psikologis yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Diponegoro. Pendekatan penelitian berbasis kuantitatif ini melibatkan 150 mahasiswa sarjana tingkat akhir Universitas Diponegoro. Data diambil dengan teknik *purposive sampling*, menggunakan skala adopsi dan konstruksi yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk mengukur kedua variabel. Analisis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana, serta analisis tambahan berupa analisis deskriptif dan korelasi antar aspek. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan distres psikologis ($r = -0.663$; $p = 0.001$) dengan kontribusi sebesar 44%. Secara deskriptif, mayoritas responden berada pada kategori Sedang, baik pada *self-compassion* (36%) dan distres psikologis (38,7%). Analisis tambahan menunjukkan bahwa semua aspek *self-compassion* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan semua aspek distres psikologis.

Kata kunci: *self-compassion*, distres psikologis, mahasiswa tingkat akhir

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND
PSYCHOLOGICAL DISTRESS LEVEL IN FINAL YEAR STUDENT
AT DIPONEGORO UNIVERSITY**

Cerrisa Putri Elesta¹, Lusi Nur Ardhiani¹

15000122140341

Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275
Email: cerrisa.elesta@gmail.com

ABSTRACT

Self-compassion is an attitude of kindness and care toward oneself when facing difficulties, suffering, or negative experiences. Among senior undergraduates, self-compassion is thought to play a role in helping individuals cope with various academic demands during the thesis writing process, thereby influencing the level of psychological distress they experience. This study aims to examine the relationship between self-compassion and psychological distress among senior undergraduate students at Diponegoro University. This quantitative research approach involved 150 senior undergraduate students at Diponegoro University. Data were collected using purposive sampling, employing scales that had undergone validity and reliability testing to measure both variables. Analysis was conducted using simple linear regression, along with additional analyses including descriptive statistics and correlations among the aspect. The results indicate a significant negative relationship between self-compassion and psychological distress ($r = -0.663$; $p = 0.001$) with a 44% contribution. Descriptively, the majority of respondents fell into the Moderate category for both self-compassion (36%) and psychological distress (38.7%). Additional analysis showed that all aspects of self-compassion had a significant negative correlation with all aspect of psychological distress.

Keywords: *self-compassion, psychological distress, senior undergraduate students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tuntutan akademis merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa di berbagai negara. Mahasiswa perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan baik dalam bidang akademik, sosial, maupun persiapan menuju karier masa depan yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Secara global, penelitian menunjukkan adanya peningkatan prevalensi distres psikologis di kalangan mahasiswa, termasuk di Russia selama masa COVID-19 dengan angka depresi sebesar (54,7%), kecemasan (63,4%), dan stres (55,4%) (Zolotareva dkk., 2023).

Data dari *World Health Organization* tahun 2022 menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental paling banyak dialami oleh individu berusia 15-24 tahun, sehingga mahasiswa termasuk kelompok yang perlu mendapat perhatian karena rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Constantin dkk., 2023). Secara global, prevalensi stres di kalangan mahasiswa mencapai 38-71% (WHO, 2020) dengan kawasan Asia berada pada rentang 39,6 - 61,3%. Di Indonesia, dilaporkan mencapai 36,7 - 71,6% dengan tren peningkatan gangguan kesehatan mental dalam lima tahun terakhir (Kemenkes RI, dalam Saifudin dkk., 2023). Data *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 turut menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia (sekitar 33%) mengalami

masalah kesehatan mental, termasuk gangguan cemas dan depresi (Universitas Gadjah Mada, 2022).

Data tersebut menegaskan bahwa mahasiswa secara umum merupakan populasi yang rentan mengalami distress psikologis. Namun demikian, kerentanan ini tidak terdistribusi secara merata pada seluruh fase perkuliahan, melainkan menunjukkan intensifikasi yang khas pada fase akhir studi. Mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang berada pada fase akhir studi dan tengah mempersiapkan kelulusan, telah menuntaskan sebagian besar mata kuliah wajib, dan tengah menjalani tugas akhir atau skripsi (Tafahomi & Chance, 2023; Yusof dkk., 2021; Gnedykh & Khamaganova, 2022). Skripsi sendiri adalah karya ilmiah yang bertujuan mengasah kemampuan analitis mahasiswa, namun kerap disertai tantangan akademik, teknis, dan emosional (Andiany dkk., 2024), sekaligus berfungsi sebagai penanda kompetensi keilmuan mahasiswa (Syaharuddin dkk., 2021).

Terdapat beberapa alasan yang menunjukkan bahwa distress psikologis pada mahasiswa tingkat akhir perlu dikaji secara khusus dan tidak dapat disamakan dengan mahasiswa pada tingkat sebelumnya. Pertama, mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan yang berlangsung secara bersamaan, seperti menyelesaikan skripsi dalam batas waktu tertentu, menjalani proses bimbingan yang sering kali tidak menentu, menghadapi kekhawatiran terkait kelulusan, hingga mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Keane dkk. (2021) melalui studi kualitatif terhadap mahasiswa tingkat akhir di Inggris menemukan bahwa fase akhir perkuliahan merupakan periode yang secara emosional lebih menantang

dibandingkan tahap sebelumnya. Mahasiswa melaporkan mengalami tekanan yang tinggi, sementara dukungan yang diberikan institusi belum sepenuhnya mampu membantu mereka menghadapi transisi menuju kehidupan setelah lulus. Berbeda dengan mahasiswa pada tingkat sebelumnya yang masih mengikuti sistem perkuliahan dengan jadwal dan target yang lebih terstruktur, mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan tugas yang bersifat mandiri, berlangsung dalam jangka waktu panjang, serta minim arahan yang terstruktur. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan ketidakpastian dan memunculkan tekanan psikologis yang berkepanjangan (Salsabila dkk., 2022; Nada, 2022)

Kedua, distres yang tidak tertangani dengan baik pada fase ini berpotensi menimbulkan konsekuensi yang berdampak langsung pada penyelesaian studi, seperti penurunan performa akademik, gangguan pola tidur, penurunan *self-esteem*, penggunaan zat terlarang, hingga risiko perilaku bunuh diri (Vanessa & Ferdian, 2023), yang pada akhirnya dapat memperpanjang masa studi atau bahkan meningkatkan risiko putus studi menjelang tahap akhir.

Ketiga, mahasiswa tingkat akhir sering dianggap sebagai kelompok dengan vitalitas dan kematangan yang tinggi karena telah melalui sebagian besar proses perkuliahan, sehingga kerentanan psikologis pada kelompok ini relatif kurang mendapat perhatian dibandingkan mahasiswa baru. Namun demikian, asumsi tersebut tidak sepenuhnya didukung data empiris. Studi longitudinal berskala besar yang dilakukan Wu dkk. (2020) terhadap mahasiswa Tiongkok selama empat tahun perkuliahan justru menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir menunjukkan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi serta kesehatan mental positif yang

lebih rendah dibandingkan mahasiswa tingkat tengah, dengan tekanan mencari pekerjaan dan ketidakpastian kelulusan sebagai penyebab utamanya. Sejalan dengan itu, data prevalensi distres psikologis pada mahasiswa secara umum berkisar antara 18,5% hingga 49,1% (P & Rathore, 2024). Temuan ini menegaskan bahwa anggapan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang secara otomatis lebih tangguh perlu dikaji ulang, dan justru memperkuat urgensi untuk meneliti distres psikologis secara khusus pada populasi ini. Berdasarkan ketiga alasan tersebut, mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok berisiko yang memiliki karakteristik, sehingga perlu dikaji secara tersendiri, bukan sekadar dipandang sebagai bagian dari populasi mahasiswa secara umum.

Temuan global tersebut diperkuat oleh hasil penelitian di tingkat lokal. Studi di Sulawesi melaporkan mahasiswa tingkat akhir mengalami stres ringan (11,9%), sedang (29,9%), berat (16,4%), hingga sangat berat (9,0%). Di Universitas Nusa Cendana, sekitar 28,8% mahasiswa mengalami stres ringan saat menyusun skripsi, sementara penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro mayoritas sampel mengalami stres akademik yang ringan (N=96; 59,6%). Survei lainnya menunjukkan lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir berada dalam kategori gangguan psikologis tinggi (51,9%), yang identik dengan gejala kecemasan dan depresi berat (Salsabila dkk., 2022; Nada, 2022). Secara spesifik di Universitas Diponegoro, penelitian Farida dan Muin (2022) pada mahasiswa Keperawatan menemukan 69,4% mahasiswa penyusun skripsi mengalami stres sedang, penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran menemukan 74% mengalami stres sedang dan 23% stres berat (Utami & Dewi, 2024), sementara

penelitian Andiani (2024) pada mahasiswa berbagai fakultas menemukan 33,6% mengalami stres sedang dan 14,4% stres berat. Rangkaian data ini menunjukkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Diponegoro bukan merupakan persoalan yang terbatas pada satu program studi, melainkan pola yang berulang di berbagai rumpun ilmu, sehingga menjadi dasar empiris yang kuat mengenai urgensi meneliti distress psikologis pada populasi ini secara lebih menyeluruh dan lintas fakultas.

Mirowsky dan Ross (2003) berpendapat bahwa distress psikologis adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan dan biasanya ditandai dengan gejala kecemasan serta gejala depresi. Kessler dkk. (2002) menambahkan bahwa distress psikologis dipahami sebagai kondisi tidak stabil yang mempengaruhi emosi, kognisi, perilaku, dan perasaan individu. Banyak mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi melaporkan tingkat stres yang tinggi dan hal ini berdampak negatif pada kualitas tidur, suasana hati, dan keterlibatan sosial (Saputra & Palupi, 2020), serta memungkinkan seseorang memiliki kinerja akademik dan kualitas hidup yang lebih rendah (Ayu dkk., 2023).

Dibutuhkan faktor protektif untuk mengatasi distress tersebut. Berbagai literatur menunjukkan beberapa kandidat faktor protektif yang telah dikaji, antara lain strategi coping, resiliensi, dukungan sosial, dan *psychological well-being* (P & Rathore, 2024; Corrêa dkk., 2024). Dalam penelitian ini, peneliti memilih *self-compassion* sebagai variabel prediktor atau variabel bebas dibandingkan faktor-faktor protektif lain dengan berbagai pertimbangan. Ditinjau dari sifatnya, *self-compassion* merupakan faktor yang bersifat internal dan berada dalam kendali

individu, namun tetap dapat dikembangkan melalui pembiasaan maupun intervensi psikologis. Karakteristik ini berbeda dari faktor eksternal seperti dukungan sosial atau stigma, yang cenderung situasional, bergantung pada ketersediaan lingkungan, dan berada di luar kendali langsung mahasiswa (García-Campayo dkk., 2024). Sebagai faktor internal yang dapat ditingkatkan, *self-compassion* berpotensi menjadi prediktor yang lebih stabil dan lebih mudah diintervensi melalui program kampus dibandingkan faktor eksternal yang relatif sulit dikendalikan oleh perguruan tinggi.

Self-compassion dipilih karena secara konseptual berkaitan langsung dengan mekanisme kognitif dan emosional yang menjadi inti permasalahan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Neff (2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri atas tiga komponen yang masing-masing berlawanan dengan pola pikir maladaptif yang umum dialami mahasiswa tingkat akhir, yaitu *self-kindness* yang berlawanan dengan kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan atas kegagalan atau lambatnya progres skripsi (*self-judgement*), *common humanity* yang berlawanan dengan perasaan sendirian menghadapi kesulitan skripsi (*isolation*), serta *mindfulness* yang berlawanan dengan kecenderungan larut berlebihan dalam kecemasan mengenai kelulusan (*over-identification*). Ketiga mekanisme inilah yang secara spesifik banyak muncul dalam pengalaman mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, sehingga *self-compassion* menawarkan penjelasan yang lebih presisi dibandingkan konstruk yang lebih menyeluruh dan kurang spesifik terhadap mekanisme tersebut, seperti resiliensi atau *psychological well-being* secara umum.

Dukungan terhadap pemilihan *self-compassion* sebagai variabel prediktor juga diperkuat oleh berbagai temuan empiris yang menunjukkan perannya sebagai faktor protektif terhadap stres dan distress psikologis. Berbagai penelitian pada populasi mahasiswa maupun kelompok lainnya di berbagai negara menemukan bahwa *self-compassion* mampu menurunkan distress psikologis secara langsung (Proeve dkk., 2018; Marsh dkk., 2018), memoderasi hubungan antara stres akademik dan distress psikologis (Chio dkk., 2021), meningkatkan resiliensi sebagai faktor pelindung kesehatan mental (Liu & Liu, 2023), mengurangi risiko *burnout* dan gejala depresi jangka panjang (Zhang dkk., 2023), menekan aktivasi sistem saraf simpatik serta kecenderungan berpikir berulang (*ruminat*) (Petrocchi dkk., 2023; Mistretta & Davis, 2022), hingga memoderasi dampak negatif stres akademik dan pengalaman diskriminasi (Rojas dkk., 2023; Hou & Qu, 2025; García-Campayo, 2024). Konsistensi hasil penelitian tersebut memberikan landasan empiris yang kuat untuk menguji peran *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Diponegoro.

Sejumlah penelitian terdahulu telah memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara *self-compassion* dan distress psikologis pada berbagai konteks dan populasi, baik di tingkat internasional maupun nasional (Rahmandani dkk., 2021; Vanessa & Ferdian, 2023; Julika & Setiyawati, 2019; Baxter & Sirois, 2025). Meskipun demikian, temuan-temuan tersebut belum sepenuhnya menutup peluang untuk dilakukannya penelitian lanjutan. Hasil penelusuran literatur menunjukkan masih adanya beberapa aspek yang belum banyak dieksplorasi, sehingga penelitian ini dirancang untuk mengisi tiga kesenjangan utama yang teridentifikasi.

Penelitian terdahulu yang secara spesifik menghubungkan *self-compassion* dengan distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia umumnya menggunakan sampel yang homogen, yakni berasal dari satu fakultas atau program studi tertentu, dengan kecenderungan berfokus pada mahasiswa dari rumpun kesehatan atau kedokteran karena beban kurikulum yang tinggi (Sawitri & Wideasavitri, 2021; Saragih dkk., 2024; Julika & Setiyawati, 2019; Vanessa & Ferdian, 2023). Keterbatasan ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa tingkat akhir yang lebih luas dan beragam disiplin ilmunya.

Universitas Diponegoro telah memiliki sejumlah data empiris mengenai tingginya tingkat stres mahasiswa tingkat akhir, namun data tersebut tersebar pada fakultas-fakultas tertentu secara terpisah (Farida & Muin, 2022 pada Keperawatan; Utami & Dewi, 2024 pada Kedokteran) atau hanya mengukur stres tanpa menghubungkannya dengan *self-compassion* (Andiani, 2024). Sejauh penelusuran peneliti, belum terdapat studi yang secara khusus menempatkan *self-compassion* sebagai variabel prediktor distres psikologis pada populasi mahasiswa tingkat akhir lintas fakultas di Universitas Diponegoro, padahal urgensi persoalan ini telah tergambar jelas dari data-data fakultas yang telah ada.

Kecenderungan riset mengenai kesejahteraan mental mahasiswa tingkat akhir di Indonesia saat ini masih didominasi oleh variabel-variabel lain seperti *psychological well-being*, *perfectionism*, *self-efficacy*, strategi coping, *loneliness*, dan resiliensi akademik, dengan penekanan pada faktor-faktor eksternal seperti dukungan sosial, stigma, dan perbedaan gender (Sawitri & Wideasavitri, 2021;

Saragih dkk., 2024). Kajian yang menempatkan *self-compassion* sebagai faktor protektif internal terhadap distres psikologis, sebagaimana telah banyak dibuktikan pada literatur internasional, masih sangat terbatas dalam konteks penelitian Indonesia, khususnya pada populasi mahasiswa tingkat akhir lintas fakultas.

Dengan demikian, kebaruan penelitian ini tidak terletak pada hubungan antara *self-compassion* dan distres psikologis secara konseptual, karena hubungan tersebut telah banyak dibuktikan dalam berbagai penelitian sebelumnya. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian hubungan kedua variabel pada mahasiswa tingkat akhir lintas fakultas di Universitas Diponegoro yang memiliki karakteristik serta konteks institusional yang berbeda. Selain itu, penelitian ini memfokuskan *self-compassion* sebagai variabel prediktor yang masih relatif sedikit diteliti dibandingkan faktor-faktor protektif lainnya dalam penelitian mengenai mahasiswa tingkat akhir di Indonesia.

Untuk memperkuat urgensi tersebut dengan data awal, peneliti melakukan pengambilan data pendahuluan melalui kuesioner *Google Form* yang dibagikan kepada mahasiswa dari beberapa jurusan, yaitu Akuakultur, Hukum, Sastra Inggris, Teknik Sipil, dan Teknologi Pangan. Mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat stres tinggi yang terkait langsung dengan penyusunan skripsi. Sebanyak 80% responden melaporkan kecemasan dan kelelahan emosional saat membahas skripsi, mengindikasikan beban psikologis yang signifikan. Stres ini berdampak pada aspek kognitif, ditunjukkan oleh 40% responden yang kesulitan berkonsentrasi dan mengalami penurunan performa akademik, serta gangguan fungsional dengan 40% melaporkan kesulitan mengatur waktu dan gangguan tidur. Data awal ini

menegaskan bahwa persoalan distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Diponegoro bersifat nyata dan lintas jurusan, sehingga memperkuat kelayakan populasi lintas fakultas sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting untuk dilakukan karena didasari oleh tiga pertimbangan utama. Pertama, distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian mengingat karakteristik tekanan yang berbeda selama proses penyusunan skripsi serta dampaknya terhadap penyelesaian studi. Kedua, masih terdapat kesenjangan penelitian, baik dari aspek populasi, konteks institusional, maupun kajian konseptual, yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya. Ketiga, *self-compassion* dipilih sebagai variabel prediktor karena merupakan faktor internal yang dapat dikembangkan, relevan dengan mekanisme psikologis yang dialami mahasiswa selama menyusun skripsi, serta didukung oleh berbagai temuan empiris sebagai faktor protektif terhadap distres psikologis. Atas dasar pertimbangan tersebut, peneliti melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan antara Self-Compassion dan Tingkat Distres Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Diponegoro."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan tingkat distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan negatif antara *self-compassion* dan tingkat distress psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memperluas literatur mengenai hubungan antara distress psikologis dan *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir.
- b. Memperkaya pemahaman teoretis tentang peran faktor protektif *self-compassion* dalam menurunkan distress.
- c. Mendukung pengembangan kajian psikologi klinis dan psikologi pendidikan terkait regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir, diharapkan mampu meningkatkan kesadaran atas pentingnya *self-compassion* sebagai cara untuk menghadapi distress psikologis selama proses penyusunan skripsi.

- b. Bagi kampus yaitu Universitas Diponegoro diharapkan dapat membuat intervensi dan psikoedukasi yang berkaitan dengan *self-compassion* sebagai pengetahuan dan pencegahan yang dapat diterapkan selama mahasiswa tingkat akhir menyusun skripsi.
- c. Bagi peneliti lainnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam tentang hubungan *self-compassion* dengan kesehatan mental mahasiswa.