

HUBUNGAN ANTARA POLA ASUH *AUTHORITATIVE* DENGAN *SELF - COMPASSION* PADA MAHASISWA DEWASA AWAL DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO

Citra Permata Ayu ¹, Erin Ratna Kustanti ¹

¹ Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: citrapermataayu@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa Fakultas Kedokteran menghadapi tuntutan akademik dan psikologis yang tinggi, yang berpotensi memunculkan *self-criticism* berlebihan apabila tidak diimbangi kemampuan *self-compassion* yang memadai. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam pembentukan *self-compassion* adalah pola asuh *authoritative*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola asuh *authoritative* dengan *self-compassion* pada mahasiswa dewasa awal di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek sebanyak 185 mahasiswa angkatan 2023 ($L = 14,1\%$; $P = 85,9\%$) yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala *Self-Compassion* (20 item; $\alpha = 0,881$) dan Skala Pola Asuh *Authoritative* (29 item; $\alpha = 0,960$). Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola asuh *authoritative* dengan *self-compassion* ($R = 0,516$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,266$), di mana semakin tinggi pola asuh *authoritative* yang dipersepsikan individu, semakin tinggi pula tingkat *self-compassion*-nya. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola asuh *authoritative* merupakan salah satu prediktor penting bagi perkembangan *self-compassion* mahasiswa dewasa awal, sehingga penguatan pola pengasuhan yang hangat dan suportif dapat menjadi bagian dari upaya preventif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata kunci: *self-compassion*, pola asuh *authoritative*, mahasiswa dewasa awal, Fakultas Kedokteran

RELATIONSHIP BETWEEN AUTHORITATIVE PARENTING AND SELF-COMPASSION AMONG EMERGING ADULTS AT THE FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITAS DIPONEGORO

Citra Permata Ayu ¹, Erin Ratna Kustanti ¹

¹ Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: citrapermataayu@gmail.com

ABSTRACT

Students at the Faculty of Medicine face high academic and psychological demands, which can give rise to excessive self-criticism when not accompanied by adequate self-compassion. One factor believed to play a role in the development of self-compassion is authoritative parenting. This study aimed to examine the relationship between authoritative parenting and self-compassion among early adult students at the Faculty of Medicine, Diponegoro University. A quantitative correlational approach was employed, with 185 students from the 2023 cohort (male = 14.1%; female = 85.9%) selected through purposive sampling. Data were collected using the Self-Compassion Scale (20 items; $\alpha = .881$) and the Authoritative Parenting Scale (29 items; $\alpha = .960$). Simple linear regression analysis revealed a significant positive relationship between authoritative parenting and self-compassion ($R = .516$; $p < .001$; $R^2 = .266$), indicating that the higher the level of authoritative parenting perceived by an individual, the higher their self-compassion. These findings suggest that authoritative parenting is an important predictor of self-compassion development in early adult students, and that strengthening warm and supportive parenting practices may serve as a preventive measure in promoting students' psychological well-being.

Keywords: *self-compassion, authoritative parenting, emerging adults, Faculty of Medicine*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada usia antara 18 sampai 25 tahun, individu memasuki tahap dewasa awal, yang merupakan salah satu tahap perkembangan penting ditandai dengan berbagai transisi kehidupan. Pada periode ini, individu menghadapi serangkaian transisi signifikan yang menuntut penyesuaian diri secara mendalam. Tuntutan ini mencakup berbagai aspek, mulai dari tuntutan akademik yang semakin kompleks, transisi dari lingkungan sekolah ke dunia kerja, pembentukan identitas diri yang lebih stabil, hingga pembangunan hubungan interpersonal yang lebih intim dan mandiri (Arnett, 2000). Individu dituntut pula untuk mulai mandiri dalam aspek pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, hingga perencanaan masa depan (Santrock, 2018). Tuntutan tersebut kerap memunculkan tekanan psikologis berupa stres, kecemasan, maupun kebingungan identitas. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia ini lebih rentan mengalami tekanan psikologis dibandingkan kelompok usia lain. Misalnya, survei kesehatan mental menemukan bahwa prevalensi kecemasan dan depresi mencapai angka tertinggi pada individu berusia 18 sampai 25 tahun, serta hanya sebagian kecil dari yang mendapatkan layanan kesehatan yang memadai (Wolitzky-Taylor dkk., 2025). Selain itu, mahasiswa dewasa awal juga rentan mengalami perasaan kesepian dan kurangnya dukungan sosial, yang berimplikasi pada meningkatnya risiko stres dan rendahnya kesejahteraan (Ruihua dkk., 2025).

Data dari *American College Health Association* (2023) menunjukkan bahwa lebih dari 30% mahasiswa melaporkan gejala kecemasan signifikan, sementara sekitar

24,3% mengalami depresi sedang hingga berat, menandakan bahwa tekanan akademik dan transisi peran di usia ini berdampak nyata terhadap kesehatan mental. Di sisi lain, kebingungan identitas pada masa dewasa awal merupakan fenomena umum yang muncul akibat eksplorasi karier, nilai, dan hubungan, yang apabila tidak terselesaikan dapat menimbulkan disorientasi psikologis dan menurunkan kesejahteraan (Schwartz dkk., 2005). Hal ini sejalan dengan laporan *World Health Organization* (2024) yang menegaskan bahwa masa remaja akhir hingga dewasa awal adalah periode paling rentan terhadap timbulnya gangguan mental, dengan hampir setengah dari seluruh gangguan mental muncul pertama kali sebelum usia 25 tahun. Apabila kondisi stres, kecemasan, dan kebingungan identitas ini tidak dikelola secara adaptif, maka risiko hambatan penyesuaian diri, penurunan prestasi akademik, serta kerentanan terhadap gangguan psikologis jangka panjang akan semakin tinggi.

Fenomena ini sejalan dengan meningkatnya perhatian terhadap isu kesehatan mental mahasiswa di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis juga tampak pada kelompok mahasiswa di Indonesia. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengungkapkan bahwa 9,8% orang berusia 15 tahun ke atas mengalami kesehatan mental emosional. Di sisi lain, laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2025) menegaskan bahwa kelompok mahasiswa merupakan salah satu populasi yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik maupun sosial.

Beberapa kasus menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan mengelola stres yang dalam kondisi tertentu dapat berkembang menjadi depresi hingga memicu perilaku bunuh diri. Berbagai penelitian telah menunjukkan tingginya angka masalah psikologis pada mahasiswa Indonesia. Studi mengungkapkan bahwa 48,6% mahasiswa memiliki tingkat depresi rendah, 25,6% memiliki gejala depresi ringan,

17,0% memiliki gejala depresi sedang, dan 8,8% memiliki gejala depresi berat. (Faizah dkk., 2021). Di tingkat global, kondisi serupa bahkan lebih mengkhawatirkan, dengan prevalensi kecemasan parah sebesar 33,7% dan depresi parah sebesar 37,9% selama masa pandemi (Jia dkk., 2022).

Tekanan akademik menjadi salah satu faktor dominan yang memperburuk kondisi tersebut. Terdapat 97,1% mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat moderat hingga berat (Wahid dkk., 2023), sementara Hidayah (2018) mengungkapkan angka stres akademik mencapai 61% pada mahasiswa kedokteran dan 48,4% pada mahasiswa farmasi. Lebih jauh, Mateen (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa kedokteran menghadapi risiko bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum, dengan stres akademik sebagai salah satu faktor risiko yang konsisten ditemukan terbukti berkorelasi positif dengan munculnya pikiran bunuh diri apabila mahasiswa tidak memiliki strategi koping yang memadai (Okechukwu dkk., 2022). Dengan demikian, tekanan psikologis yang dialami mahasiswa merupakan permasalahan serius yang berdampak luas terhadap kesejahteraan mental pada tingkat populasi, bukan sekadar fenomena individual.

Sebuah studi mengemukakan bahwa masa dewasa awal seringkali diwarnai oleh munculnya berbagai permasalahan psikologis, dimana penggunaan strategi koping memiliki peran penting dalam menentukan kerentanan individu terhadap masalah psikologis, dimana penggunaan strategi koping yang tidak adaptif seperti penghindaran atau menyalahkan diri sendiri dapat menghambat pengelolaan diri secara efektif dan membuat individu lebih berfokus pada risiko dibandingkan pada penyelesaian masalah (Herawati & Hidayat, 2020). Individu yang memiliki risiko tinggi mengalami psikosis cenderung lebih sering menggunakan strategi koping maladaptif, yang dalam jangka panjang berhubungan dengan peningkatan keparahan gejala, baik positif maupun

negatif (Jalbrzikowski dkk., 2014). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa keterbatasan keterampilan koping adaptif dapat memperbesar kemungkinan munculnya gangguan psikologis, termasuk pada kelompok mahasiswa dewasa awal yang sedang menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan psikologis yang memadai, seperti regulasi emosi dan strategi penanganan stres yang sehat, agar individu mampu menghadapi tuntutan perkembangan dewasa awal secara optimal.

Salah satu kemampuan psikologis utama yang membantu menghadapi berbagai rintangan di awal masa dewasa adalah *self-compassion*. Konsep ini, seperti yang dijelaskan oleh Neff (2003a), didefinisikan sebagai kapasitas untuk memperlakukan diri sendiri dengan belas kasih penuh ketika berhadapan dengan kesulitan, memahami bahwa penderitaan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pengalaman manusia, dan mampu mempertahankan keseimbangan emosional tanpa tenggelam dalam penilaian diri yang berlebihan. Konsep ini bukan sekadar tentang belas kasihan, melainkan sebuah pendekatan yang proaktif dan suportif terhadap diri, terutama di saat-saat paling sulit. Konsep ini mencakup tiga komponen pokok, yaitu *self-kindness vs self-judgment*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs. over-identification*. Tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, lebih mampu bangkit dari kegagalan, serta lebih resilien menghadapi tekanan (Neff & Germer, 2017). Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, serta perilaku *self-criticism* yang maladaptif (Raes, 2011).

Banyak studi telah menunjukkan keuntungan *self-compassion* terhadap kesehatan psikologis. Orang yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi biasanya menikmati kondisi mental yang lebih sehat, lebih mudah pulih dari kesalahan, dan lebih

tangguh saat menghadapi stres (Neff & Germer, 2017). Raes (2011) mengidentifikasi adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan risiko mengalami depresi dan gangguan kecemasan. Pendapat lainnya menyatakan bahwa *self-compassion* dianggap sebagai wujud kasih sayang pada diri sendiri, yakni sikap yang melibatkan penerimaan, pemahaman, dan pemberian kebaikan kepada diri (Hall dkk., 2013). Selain itu, disebutkan bahwa *self-compassion* bisa berfungsi sebagai salah satu pendekatan krusial untuk memperbaiki kesejahteraan mental dan fisik seseorang.

Pada masa dewasa awal, kemampuan tersebut memegang peranan penting karena berkontribusi dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan perkembangan, seperti menurunkan tingkat kecemasan yang berkaitan dengan harga diri (Neff, 2011). Kecemasan yang berhubungan dengan harga diri merujuk pada keadaan ketika individu merasa tidak aman terhadap nilai dirinya, yang ditandai oleh ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, dan khawatir mengenai pandangan negatif dari lingkungan sosial (Neff, 2011). *Self-compassion* memungkinkan individu untuk tidak mudah terpengaruh oleh standar sosial yang tidak realistis dan mampu memberikan penerimaan apa adanya terhadap diri sendiri. Selain itu, *self-compassion* juga membantu individu dewasa awal untuk meningkatkan pemahaman terhadap diri, tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan, serta menyadari bahwa setiap permasalahan mengandung makna positif yang dapat dijadikan sebagai pembelajaran hidup (Raab, 2014).

Self-compassion merupakan aspek psikologis yang penting untuk diperhatikan pada mahasiswa di masa dewasa awal karena berfungsi sebagai faktor protektif terhadap berbagai tekanan perkembangan yang dihadapi. Secara konseptual, *self-compassion* yang mencakup sikap penuh kasih terhadap diri sendiri, kesadaran akan pengalaman manusia yang bersifat universal, serta penerimaan yang seimbang melalui

mindfulness, mampu mengurangi kecenderungan *self-criticism* dan *over-identification* terhadap kegagalan sehingga membantu regulasi emosi yang lebih adaptif (Neff, 2023). Penelitian empiris mengindikasikan adanya *self-compassion* memiliki hubungan yang berlawanan dengan gejala depresi dan kecemasan, serta terbukti melalui intervensi memberikan efek moderat hingga besar dalam menurunkan distress psikologis pada mahasiswa (Han, 2023; Chio dkk, 2021). Selain itu, studi longitudinal maupun cross-sectional menemukan bahwa *self-compassion* berkaitan positif dengan flourishing psikologis, kesejahteraan hidup, serta keterlibatan akademik, dan berfungsi sebagai mediator untuk mengurangi distress melalui peningkatan dukungan sosial (Liu dkk, 2024). Intervensi berbasis teknologi, seperti aplikasi dan program daring, juga terbukti efektif meningkatkan *self-compassion* sekaligus menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa (Han, 2024). Oleh karena itu, pengembangan *self-compassion* pada mahasiswa dewasa awal menjadi strategi penting untuk membantu menghadapi stres akademik, kebingungan identitas, serta risiko munculnya gangguan psikologis di fase perkembangan ini.

Isu ini semakin relevan di Indonesia dengan kondisi mahasiswa yang rentan mengalami stres akademik. Survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI, 2021) melaporkan bahwa sekitar 71,7% mahasiswa mengalami masalah psikologis seperti kecemasan dan tekanan akademik. Hal ini terasa semakin nyata pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran yang merupakan kelompok mahasiswa dengan tuntutan akademik dan psikologis yang relatif lebih berat. Studi Amaranggani dkk (2021) terhadap mahasiswa kedokteran umum mengungkapkan bahwa *negative emotional states* berupa depresi, kecemasan, dan stres merupakan kondisi yang rentan dialami oleh mahasiswa kedokteran dan berpotensi mengganggu fungsi adaptif individu. Kondisi serupa juga ditemukan pada mahasiswa kedokteran gigi, di mana

penelitian menunjukkan bahwa masa transisi dari pembelajaran teori menuju praktik klinik menjadi salah satu periode yang paling menimbulkan stres akibat meningkatnya tuntutan akademik, tanggung jawab terhadap pasien, keterbatasan waktu, serta tekanan dalam lingkungan klinik (Hashemipour dkk., 2022). Penelitian Huang dkk (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran dan farmasi menghadapi berbagai sumber stres yang meliputi tekanan akademik yang terus-menerus (*constant overwhelming pressure*), permasalahan hubungan interpersonal, konflik dalam diri seperti *self-doubt* dan perfeksionisme, beban finansial, serta kecemasan terhadap masa depan dan karier. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa kedokteran tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dari faktor psikososial yang saling berkaitan sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental. Selain menghadapi stres psikologis, mahasiswa kedokteran juga berisiko mengalami *academic burnout*. Penelitian oleh Lestari dkk (2025) yang membandingkan mahasiswa keperawatan dan mahasiswa kedokteran menemukan bahwa kedua kelompok sama-sama mengalami tingkat *academic burnout* yang relatif tinggi dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan di antara keduanya. Kerentanan terhadap stres juga ditemukan pada mahasiswa program studi kesehatan lainnya. Penelitian Shabira (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa gizi mengalami tingkat stres akademik yang berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Kondisi tersebut mendorong mahasiswa fakultas kedokteran untuk menetapkan standar performa yang tinggi terhadap diri sendiri, dalam praktiknya sering disertai dengan kecenderungan kritik diri berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran di Makassar menunjukkan tingkat kritik diri yang signifikan. Studi ini mengungkapkan korelasi terbalik antara kritik diri dan *self-compassion*. Implikasinya adalah semakin cenderung seseorang untuk mengkritik diri sendiri,

semakin kecil kemampuannya untuk menerapkan *self-compassion* (Raisa dkk., 2024). Situasi ini menjadi semakin kompleks ketika mahasiswa tidak memiliki keterampilan psikologis adaptif untuk menghadapi kegagalan maupun tekanan, sehingga respons yang muncul cenderung berupa menyalahkan diri sendiri dan menarik diri secara emosional. Berdasarkan konteks tersebut, *self-compassion* memiliki fungsi krusial sebagai faktor pelindung. Hal ini berkat kemampuannya dalam membantu individu menerima keterbatasan diri, memaknai kegagalan secara lebih sehat, serta menjaga keseimbangan emosional di tengah tekanan akademik yang tinggi.

Focus Group Discussion (FGD) terhadap 15 mahasiswa angkatan 2023 dari lima program studi di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, yaitu Kedokteran Umum, Kedokteran Gigi, Farmasi, Gizi, dan Keperawatan menunjukkan bahwa seluruh partisipan sepakat bahwa semester 5 dan 6 merupakan periode paling berat dalam perjalanan akademik. Mahasiswa dari prodi Farmasi menyatakan bahwa “*Di semester ini kami melakukan kegiatan internship dan penyusunan skripsi dengan masih disertai kegiatan IPE yang dilakukan bersama oleh 5 prodi Fakultas Kedokteran*”. Mahasiswa prodi Gizi yang menyatakan bahwa “*Kita masih melakukan kegiatan PBL yang terus berjalan meskipun libur semester ditambah harus menyelesaikan skripsi dan harus segera seminar proposal disemester ini, sedangkan kita juga masih melakukan kegiatan IPE dan KKN*”. Pada mahasiswa prodi Keperawatan menyatakan “*Di semester 5 dan 6 paling menguras energi karena seringnya turun kemasyarakat dan mulai menyusun skripsi dan kegiatan IPE*”. Selaras dengan pernyataan mahasiswa Kedokteran Umum dan Gigi mereka menyatakan bahwa “*Di semester ini kita menyusun skripsi dilanjut seminar proposal, dan sembari dengan kegiatan lain seperti KKN dan IPE serta persiapan KOAS. Dimana setiap semester kami mendapatkan 3-6 modul yang harus diselesaikan*”.

Tekanan tersebut berdampak nyata pada kondisi psikologis mahasiswa, salah satu peserta mengungkapkan kondisinya sebagai situasi yang membuatnya merasa “*nggak ada napas sama sekali*” sementara peserta lain melaporkan kelelahan emosional hingga kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai. Di sisi lain, sebagian peserta justru menunjukkan respons yang mencerminkan kapasitas *self-compassion* yang cukup baik, seperti kemampuan menerima keterbatasan diri, tidak menyalahkan diri atas hasil yang kurang maksimal, dan secara sadar memilih cara-cara pemulihan yang sehat. Salah satu peserta, misalnya, mengungkapkan: “*aku ngga menyalahkan diri sendiri, cuman kalau sudah banyak bebannya pelarian aku adalah nangis untuk mengeluarkan semuanya...nanti setelah nangis jadi lega, terus berusaha untuk bangkit, aku evaluasi lagi.*”. Dari hasil FGD tersebut menunjukkan variasi *self-compassion* yang tampak di antara mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Salah satu elemen penting dalam membentuk *self-compassion* adalah gaya pengasuhan orang tua (Pepping dkk, 2015). Gaya pengasuhan dianggap sebagai faktor utama dalam pertumbuhan seseorang. Pola asuh menggambarkan bentuk perhatian dan kasih sayang orang tua kepada anak, yang tercermin dari pola interaksi sehari-hari yang mencakup pemenuhan kebutuhan fisik (seperti makan dan minum) maupun kebutuhan psikologis (seperti rasa aman, kasih sayang, dan perlindungan), serta sosialisasi norma-norma yang berlaku di masyarakat agar anak dapat hidup selaras dengan lingkungannya (Syamsiah dkk., 2023). Baumrind dalam Santrock (2018) menguraikan bahwa gaya pengasuhan dibagi menjadi beberapa jenis, yakni *authoritarian*, *authoritative*, *neglectful*, dan *indulgent*. Gaya pengasuhan *authoritative*, yang dicirikan oleh kehangatan, dialog yang bebas, serta batasan yang stabil, diyakini dapat memicu pembentukan pengaturan emosi yang baik, kepercayaan diri, serta kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan belas kasih. Sebaliknya, pola asuh *authoritarian*

yang keras dan penuh tuntutan tanpa kehangatan cenderung melahirkan individu yang lebih kritis terhadap diri, sulit menerima kelemahan, serta rentan mengalami rendahnya *self-compassion* (Pepping dkk, 2015). Sebagai gambaran pola asuh yang diterima oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran, penelitian Ramadhani dkk. (2019) menunjukkan bahwa mayoritas responden (87,56%) dibesarkan dengan pola asuh *authoritative*. Adapun responden yang menerima pola asuh *authoritarian* dan *permissive* masing-masing sebesar 8,30% dan 4,14%.

Cara pengasuhan yang dialami dari kanak-kanak hingga masa remaja memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan *self-compassion* mahasiswa ketika berada pada fase dewasa awal. Cara orang tua membesarkan anak dari kecil sampai remaja krusial dalam membentuk kemampuan *self-compassion* seseorang saat memasuki fase dewasa awal. Studi menegaskan mengenai pola asuh otoritatif berkorelasi positif dengan tingkat *self-compassion* mahasiswa yang berarti semakin hangat, suportif, dan konsisten pola pengasuhan yang diterapkan, semakin tinggi pula kemampuan individu dalam memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan (Aulia & Satwika, 2022). Temuan serupa juga dikemukakan dalam penelitian longitudinal, yang mengidentifikasi bahwa gaya pengasuhan suportif berkontribusi terhadap peningkatan *self-compassion*, (K. D. Neff, 2023). Selain itu, meta-analisis yang dilakukan oleh Chen dkk. (2025) menegaskan bahwa pola asuh positif secara konsisten berhubungan dengan *self-compassion*, sementara pola asuh negatif cenderung terkait dengan rendahnya kemampuan ini.

Self-compassion tidak dapat dilepaskan dari pengalaman pengasuhan yang diterima sejak masa kanak-kanak hingga remaja. Pola asuh yang kurang hangat, penuh tuntutan, atau menekankan kesempurnaan cenderung membentuk individu dengan standar diri yang kaku dan kecenderungan *self-criticism* yang tinggi. Sebaliknya, pola

asuh *authoritative* yang mengkombinasikan kehangatan, komunikasi terbuka, dan batasan yang jelas berperan dalam membentuk regulasi emosi yang sehat serta kemampuan memperlakukan diri dengan penuh penerimaan. Berdasarkan uraian tersebut, kualitas pola asuh menjadi salah satu fondasi utama dalam pembentukan *self-compassion* mahasiswa pada masa dewasa awal.

Pembentukan *self-compassion* juga berkaitan dengan model perilaku yang ditunjukkan orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang menyaksikan orang tuanya mampu bersikap penuh kebaikan terhadap diri sendiri, menerima kegagalan, serta mengelola emosi dengan cara yang sehat cenderung meniru pola perilaku tersebut, karena orang tua berperan sebagai model *self-compassion* yang secara langsung dipelajari anak melalui pengamatan terhadap cara orang tua menghadapi kesulitannya sendiri (Lathren dkk., 2020). Pola asuh *authoritative* yang menekankan keseimbangan antara tuntutan dan kehangatan, secara implisit mengajarkan bahwa kesalahan merupakan bagian dari proses pembelajaran, bukan sesuatu yang semata-mata layak dihukum. Dengan demikian, baik pola interaksi maupun teladan perilaku orang tua berperan penting dalam membentuk cara individu menghadapi kesulitan ketika memasuki masa dewasa.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena mahasiswa dengan *self-compassion* rendah lebih rentan terhadap burnout, penurunan motivasi, serta kesulitan bangkit dari kegagalan (Farisandy dkk, 2023). Mahasiswa Fakultas Kedokteran merupakan kelompok yang menghadapi tuntutan akademik dan psikologis yang sangat tinggi. Tekanan akademik yang berkelanjutan, standar performa yang ketat, serta kecenderungan perfeksionisme yang umum ditemukan pada mahasiswa kedokteran menjadikan kelompok ini secara khusus membutuhkan kapasitas *self-compassion* yang kuat sebagai faktor protektif terhadap *burnout* (Pereira dkk., 2022). Di sisi lain, *self-*

compassion tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh proses pengasuhan yang berlangsung sejak masa kanak-kanak hingga remaja. Memahami kontribusi pola asuh *authoritative* terhadap *self-compassion* mahasiswa kedokteran menjadi langkah awal yang penting dalam merancang intervensi preventif maupun promotif yang efektif di lingkungan pendidikan tinggi di Indonesia. Oleh karena itu, pengkajian mengenai hubungan antara pola asuh *authoritative* dengan *self-compassion* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran menjadi sangat relevan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih utuh mengenai faktor-faktor perkembangan psikologis yang berkontribusi terhadap keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis.

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara pola asuh dan *self-compassion*, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang masih perlu dikaji lebih lanjut. Aulia dan Satwika (2023) mengidentifikasi adanya keterkaitan positif yang signifikan antara pola asuh *authoritative* dan *self-compassion* pada mahasiswa dewasa awal. Namun, Mahanani dan Anggara (2025) justru melaporkan pengaruh yang bersifat negatif pada kelompok mahasiswa remaja akhir. Selain itu, penelitian Ratnasari dan Dinni (2023) juga menggarisbawahi pentingnya *self-compassion* dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa perantau melalui dukungan sosial teman sebaya. Meskipun sebagian penelitian menemukan hubungan positif antara pola asuh *authoritative* dan *self-compassion*, penelitian lain menunjukkan arah hubungan yang berbeda, sehingga masih terdapat inkonsistensi empiris yang perlu dikaji lebih lanjut.

Perbedaan arah hubungan ini belum mendapatkan penjelasan yang memadai dalam literatur yang ada. Selain itu, minimnya eksplorasi mengenai mekanisme psikologis yang menghubungkan pola asuh *authoritative* dengan pembentukan *self-compassion* melalui proses internalisasi nilai-nilai pengasuhan juga menjadi

kesenjangan teoretis yang perlu dijawab. Dari sisi metodologis, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada sampel mahasiswa umum tanpa mempertimbangkan konteks akademik spesifik yang dapat memengaruhi hubungan kedua variabel tersebut.

Kebaruan penelitian ini dapat dilihat dari konteks penelitian dan dari sisi teoritis. Secara kontekstual, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang berada pada fase dewasa awal, sebuah populasi yang belum banyak diteliti dalam kaitannya dengan pola asuh dan *self-compassion* di Indonesia. Secara teoritis penelitian ini berupaya mengintegrasikan perspektif *developmental psychology* dalam memahami bagaimana pola asuh *authoritative* membentuk *self-compassion* melalui mekanisme internalisasi. Pola asuh *authoritative* tidak hanya berfungsi sebagai lingkungan eksternal yang suportif, melainkan secara bertahap diinternalisasi oleh individu menjadi representasi diri yang hangat, toleran terhadap kegagalan, dan mampu memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih, sebagaimana dijelaskan dalam teori *attachment* dan model kerja internal (*internal working model*) (Bowlby, 1982). Dengan menempatkan mekanisme internalisasi ini sebagai kerangka penjelasan teoretis, penelitian ini menawarkan sudut pandang mengenai bagaimana pola asuh dapat membentuk kapasitas *self-compassion* pada individu dewasa awal. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis hubungan antara pola asuh *authoritative* dengan *self-compassion* pada mahasiswa dewasa awal di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara pola asuh *authoritative* dengan *self-*

compassion pada mahasiswa dewasa awal di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola asuh *authoritative* dengan *self-compassion* pada mahasiswa dewasa awal di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi terhadap ilmu psikologi perkembangan dan psikologi klinis, khususnya dalam memperkaya pemahaman mengenai bagaimana pola asuh *authoritative* yang dialami sejak kecil dapat membentuk kemampuan *self-compassion* seseorang ketika memasuki masa dewasa awal.
- b. Menjadi referensi tambahan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji peran faktor keluarga terhadap kesejahteraan psikologis individu.
- c. Memperkaya literatur terkait psikologi perkembangan pada fase dewasa awal dengan menyoroti pentingnya pola asuh dalam pembentukan *self-compassion*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya *self-compassion* dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun pribadi.

- b. Bagi Orang Tua

Menyajikan pemahaman mengenai kontribusi pola asuh, terutama pola asuh *authoritative*, dalam mendukung perkembangan psikologis anak yang lebih sehat.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi dasar bagi pengembangan program psikoedukasi atau layanan konseling untuk meningkatkan *self-compassion* mahasiswa.

d. Bagi Praktisi Psikologi

Menyediakan landasan empiris untuk merancang intervensi yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* melalui pendekatan keluarga maupun pendidikan.