



Gambaran Self Compassion pada Mahasiswa Aktif di Wilayah JABODETABEK

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Christina Peregrine Hendana Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana christinahendana@gmail.com Mariska Johana Heryputri Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana mariska.johana@ukrida.ac.id	ISSN: 2808-1307 Vol. 5, No. 3, Desember 2025 https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh
© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved	

Saran Penulisan Referensi:

Hendana, C. P., & Heryputri, M. J. (2025). Gambaran Self Compassion pada Mahasiswa Aktif di Wilayah JABODETABEK. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (3), 4841-4853.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran *self-compassion* pada mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK dalam prioritas pengembangan intervensi oleh institusi pendidikan di wilayah JABODETABEK. *Self-compassion* dipahami sebagai kemampuan individu untuk menghadapi penderitaan dengan menerima pengalaman tersebut secara sadar serta memberikan kebaikan dan pemahaman kepada diri sendiri. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan instrumen skala welas diri. Partisipan penelitian berjumlah 425 mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK yang dipilih melalui teknik *cluster quota sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 7 mahasiswa pada kategori rendah (1,6%), 281 mahasiswa pada kategori sedang (66,1%), dan 137 mahasiswa pada kategori tinggi (32,2%). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa akan cenderung dapat mengelola stress dan menanggapi tantangan tanpa bersikap berlebihan terhadap diri sendiri. Meskipun begitu, masih terdapat sejumlah mahasiswa yang membutuhkan dukungan lebih dalam mengembangkan kemampuan untuk memberikan belas kasih kepada diri sendiri. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang program atau intervensi yang lebih tepat sasaran sesuai kebutuhan mahasiswa.

Kata Kunci: welas asih diri, mahasiswa aktif, JABODETABEK.

Abstract

This study aims to provide an overview of self-compassion among active students in the Greater Jakarta area in order to prioritize the development of interventions by educational institutions in the Greater Jakarta area. Self-compassion is understood as an individual's ability to deal with suffering by consciously accepting the experience and giving kindness and understanding to oneself. The research approach used is descriptive quantitative with a self-compassion scale instrument. There were 425 active students in the JABODETABEK area who participated in the study, selected through cluster quota sampling. The results showed that 7 students were in the low category (1,6%), 281 students were in the medium category (66,1%), and 137 students were in the high category (32,2%). These findings indicate that students tend to be able to manage stress and respond to challenges without being overly critical of themselves. However, there are still a number of students who need more support in developing the ability to be compassionate towards themselves. Overall, the results of this study are expected to serve as a basis for educational institutions in designing more targeted programs or interventions according to the needs of students.

Key Words: self compassion, active university students, JABODETABEK.

A. Pendahuluan

Bunuh diri merupakan tindakan secara sadar yang dilakukan individu untuk mengakhiri hidupnya sendiri (Kustiani, *et al.*, 2023). Fenomena ini terjadi di kalangan mahasiswa di berbagai daerah di Indonesia dengan latar belakang permasalahan yang beragam. Menurut Azalia, S. F. (2025), angka bunuh diri pada bulan Januari hingga Agustus 2024 mencapai 849 kasus bunuh diri. Data tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat 75 kasus (8,8%) yang berusia 17-25 tahun. Terdapat tiga kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa dengan rentang usia 17-25 tahun dalam satu minggu terakhir. Jumlah tersebut lebih tinggi dari rata-rata kasus bunuh diri mingguan yang biasanya dilaporkan oleh pihak kepolisian. Kasus-kasus tersebut disebabkan oleh tuntutan sosial, ekspektasi keluarga, dan tuntutan akademik (Azalia, S. F., 2025).

Mahasiswa sendiri, sebagaimana dijelaskan oleh Satiawan & Sidik (2021), merupakan seseorang yang sedang menjalani pendidikan dan terdaftar di perguruan tinggi. Siswoyo (2007) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang memiliki intelektual tinggi sehingga dapat berpikir secara kritis dan bertindak dengan perencanaan. Perguruan tinggi akan menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan intelektualnya dengan pengembangan kepribadian (Satiawan & Sidik, 2021). Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk menentukan jalan karirnya. Tuntutan tersebut akan menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa karena mengalami kesulitan dalam menentukan dan merancang karir secara terarah dan jelas (Ramdhani *et al.*, 2019).

Di samping tantangan dalam dunia akademik dan perencanaan karir, mahasiswa juga memiliki banyak peranan strategis dalam lingkungan bermasyarakat. Hal tersebut disebabkan oleh pemikiran orang-orang yang menganggap bahwa mahasiswa memiliki pemikiran yang kritis dan analitis terkait pembangunan yang dilakukan oleh pemerintah (Martadinata, 2019). Menurut Cahyono (2019), mahasiswa memiliki empat peran yaitu *agent of change* (agen perubahan), *social control* (kontrol sosial), *iron stock* (generasi penerus yang tangguh), dan *moral force*. *Agent of change* merujuk pada peran mahasiswa dalam membawa perubahan yang besar bagi bangsa (Cahyono, 2019). *Social control* merujuk pada peran mahasiswa dalam mengawasi dan mengkritisi kebijakan pemerintah (Cahyono, 2019). *Iron stock* merujuk pada peran mahasiswa dalam menggantikan generasi sebelumnya dalam membela negara (Cahyono, 2019). Sedangkan, *moral force* merujuk pada peran mahasiswa yang menjadi teladan di masyarakat (Cahyono, 2019). Keempat peran tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya bertanggung jawab di lingkungan akademiknya, tetapi juga memiliki tanggung jawab sosial untuk menjaga demokrasi bangsa.

Dibalik berbagai peran strategis tersebut, mahasiswa juga kerap mengalami tekanan dan tuntutan yang berat. Penelitian oleh Danu *et al.* (2024), menunjukkan kondisi sekitar mahasiswa sangat mempengaruhi stres yang dialami seperti perselisihan dengan dosen dan teman-teman

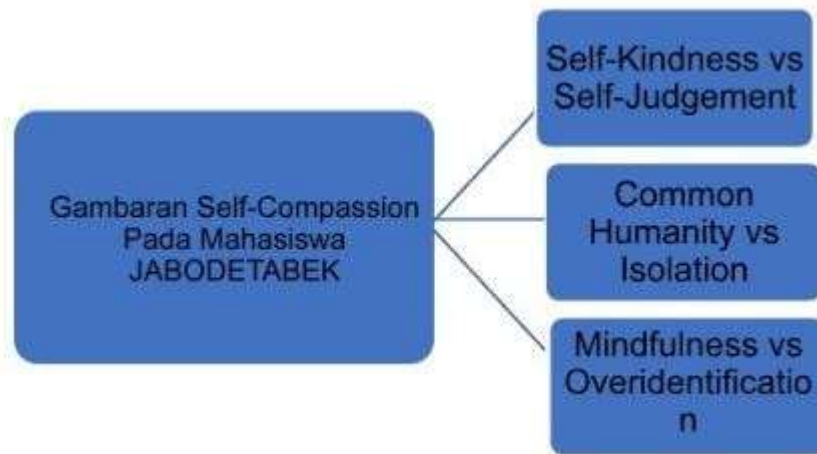
secara terus menerus, mengerjakan skripsi, kebutuhan finansial, dan penyakit kronis. Tekanan tersebut timbul disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor akademik, faktor keluarga, dan faktor interpersonal. Faktor akademik meliputi kesulitan mencari tema dan referensi penelitian, kebingungan dalam memilih dosen pembimbing atau mengerjakan revisi, target waktu universitas, tugas revisi yang diberikan dosen, dan jadwal yang berubah (Danu *et al.*, 2024). Juga faktor keluarga yang meliputi tekanan orang tua dan uang saku yang berubah (Danu *et al.*, 2024). Serta faktor interpersonal yang meliputi jam tidur tidak teratur dan kekhawatiran akan masa depan (Danu *et al.*, 2024). Selain itu, penelitian milik Manery *et al.* (2024) menemukan bahwa tuntutan akademik mahasiswa berasal dari kegiatan yang padat, praktik klinis, dan tugas-tugas. Kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dengan kesehatan mental, fisik, dan sosial akan menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa (Manery *et al.*, 2024).

Untuk mengolah tekanan tersebut, salah satu bentuk strategi yang dapat diterapkan oleh mahasiswa adalah *self-compassion* (welas diri). Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah sikap yang menerima penderitaan tanpa menghindari atau melepaskan penderitaan tersebut dengan bersikap baik kepada diri sendiri. *Self-compassion* terdiri dari tiga aspek utama yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification* (Neff, 2003a). *Self-kindness* merujuk pada bentuk sikap baik dan penuh kasih yang diberikan kepada diri sendiri, sedangkan *self-judgement* menggambarkan kecenderungan mengkritik diri secara keras (Neff, 2003a). *Common humanity* mencerminkan kesadaran bahwa penderitaan dialami oleh semua manusia, sedangkan *isolation* ditandai dengan perasaan terputus dan terpisah dari orang lain (Neff, 2003a). Sementara itu, *mindfulness* mengacu pada kesadaran penuh terhadap pengalaman yang menyakitkan tanpa menghindari pengalaman tersebut, sedangkan *overidentification* yaitu kecenderungan larut secara berlebihan dalam emosi negatif (Neff, 2003a).

Menurut Alitani (2023) mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi akan cenderung memiliki pandangan yang lebih positif dalam menghadapi sesuatu hal yang negatif. Dengan demikian, mahasiswa tidak akan terjebak pada perasaan sedih secara terus-menerus. Selain itu, penelitian oleh Sari & Rahmasari (2020) menyatakan bahwa *self-compassion* membantu seseorang untuk mengatasi kesulitan yang dialami sehingga terhindar dari *burnout*. Selain itu, *self-compassion* juga dapat membantu seseorang untuk membingkai pengalaman-pengalaman negatif yang pernah dialami (Stuntzner, 2015). Individu yang dapat menerapkan *self-compassion* dapat belajar dari pengalaman mereka dan dapat melihat hal-hal yang positif dari pengalaman buruk yang pernah mereka alami sebelumnya (Stuntzner, 2015). Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam ketahanan emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan di dalam hidupnya.

Sebaliknya, rendahnya tingkat *self-compassion* akan berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa. Alitani (2023) mengungkapkan individu dengan *self-compassion* yang rendah dapat mengakibatkan seseorang memiliki pandangan yang negatif terhadap diri sendiri, termasuk dalam menerima kelebihan dan kekurangannya. Individu dengan *self-compassion* rendah cenderung terjebak dalam perasaan sedih, tertekan secara terus-menerus, serta sulit memahami bahwa peristiwa buruk merupakan bagian dari kehidupan (Alitani, 2023). Sebaliknya, Karinda (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa yang dapat mengatasi masalah dalam dirinya maka akan lebih tangguh dalam menghadapi tuntutan yang terjadi. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan *self-compassion* menjadi penting untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Penelitian oleh Sari dan Rahmasari (2020) menunjukkan bahwa kepedulian terhadap diri sendiri berkontribusi pada kemampuan individu untuk tetap berfungsi secara adaptif meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan. Sebaliknya, penelitian oleh Ayatilah dan Savira (2021) serta Mutiara dan Supradewi (2023) menunjukkan bahwa individu yang mengalami pengalaman negatif, seperti bullying, cenderung memiliki tingkat *self-judgement* yang tinggi, yang dapat mendorong munculnya perilaku menghukum diri sendiri, termasuk *self-harm*. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa aspek *self-compassion* berperan sebagai aspek pelindung terhadap dampak negatif stres dan trauma. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya masih berfokus pada kondisi atau karakteristik tertentu, sehingga belum memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai tingkat *self-compassion* pada mahasiswa secara umum. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat *self-compassion* mahasiswa aktif secara keseluruhan, khususnya di wilayah JABODETABEK.



Gambar 1. Kerangka Penelitian

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengukur tingkat *self-compassion* pada mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK. Instrumen yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto *et al.* (2020), dengan nama Skala Welas Diri (SWD). *Self-compassion* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*, yang diukur melalui 26 item pernyataan menggunakan skala *likert*. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2022), jumlah mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK mencapai 2.890.653 orang, sehingga penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan *calculator sample size* dari *raosoft* dengan *margin of error* 5% dan *confidence level* 95%, yang menghasilkan jumlah minimum sampel sebanyak 385 partisipan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster quota sampling*, yang mengombinasikan *cluster sampling* dan *quota sampling*, dengan pembagian wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi, guna memastikan keterwakilan populasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala *likert* serta pilihan jawaban 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu).

Selanjutnya, pengujian kualitas alat ukur dilakukan melalui uji validitas dan reliabilitas. Validitas instrumen diuji menggunakan *item-rest correlation*, dimana suatu item dinyatakan valid apabila memiliki *item-rest correlation* $\geq 0,30$ (Azwar, 2018). Selanjutnya, reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi internal antar item dalam skala. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$ (Budiman & Riyanto, 2013), yang menunjukkan bahwa item-item dalam skala mampu mengukur konstruk yang sama secara konsisten. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK dan dilaksanakan pada bulan Oktober.

Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif untuk menggambarkan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat *self-compassion* partisipan, sekaligus sebagai dasar dalam pengelompokan skor *self-compassion* ke dalam kategori tertentu. Pengelompokan tingkat *self-compassion* dilakukan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, dengan merujuk pada pedoman kategorisasi yang dikemukakan oleh Azwar (2012). Selain itu, dilakukan uji normalitas data sebagai analisis tambahan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian normal atau tidak (Yunita *et al.*, 2024). Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Quantile-Quantile* atau Q-Q Plot.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Karakteristik responden

Jumlah partisipan penelitian ini adalah 462 partisipan, namun setelah proses *data cleaning* dilakukan, sebanyak 13 partisipan dieliminasi karena tidak memenuhi karakteristik yang telah

ditetapkan serta 24 partisipan lainnya teridentifikasi sebagai *outlier* ketika dilakukan uji normalitas. Menurut Pratamawati *et al.* (2021), partisipan yang terindikasi *outlier* harus dihapus untuk menjadikan data normal, sehingga jumlah partisipan yang dianalisis berjumlah 425 mahasiswa.

Tabel 1. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (N)	Persentase (%)
Laki-laki	152	35,8%
Perempuan	273	64,2%

Berdasarkan data demografis yang disajikan pada Tabel 1, partisipan yang merupakan mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK terdiri dari 152 mahasiswa (35,8%) berjenis kelamin laki-laki dan 273 mahasiswa (64,2%) berjenis kelamin perempuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan.

Tabel 2. Tingkat Semester Partisipan

Semester	Jumlah (N)	Persentase (%)
1	53	12,5%
2	14	3,3%
3	57	13,4%
4	17	4,0%
5	65	15,3%
6	14	3,3%
7	122	28,7%
8	34	8,0%
9	28	6,6%
10	1	0,2%
11	19	4,5%
13	1	0,2%

Berdasarkan data demografis yang disajikan pada Tabel 2, partisipan penelitian yang merupakan mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini berasal dari berbagai tingkat semester, yaitu dari semester 1 hingga semester 13, dengan pengecualian semester 12. Partisipan terbanyak berasal dari semester 7, yaitu sebanyak 122 mahasiswa (28,7%).

Tabel 3. Fakultas Partisipan

Fakultas	Jumlah (N)	Persentase (%)
Administrasi	5	1,2%
Agama Islam	2	0,5%
Akuntansi	34	8,0%
Bahasa dan Seni	1	0,2%
Bisnis	15	3,5%
Bisnis dan Ilmu Sosial	1	0,2%
Bisnis dan Komunikasi	1	0,2%
Dakwah dan Komunikasi	1	0,2%
Desain	9	2,1%
Ekologi Manusia	1	0,2%
Ekonomi	10	2,4%
Farmasi	4	0,9%
Geofisika	1	0,2%
Ilmu Hayati	7	1,6%
Ilmu Hukum	35	8,2%
Ilmu Kesehatan	3	0,7%
Ilmu Komputer	6	1,4%
Ilmu Komunikasi	21	4,9%
Ilmu Sosial dan Humaniora	1	0,2%
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	9	2,1%
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	2	0,5%
Kebidanan	1	0,2%

Fakultas	Jumlah (N)	Persentase (%)
Kedokteran	12	2,8%
Kedokteran Gigi	1	0,2%
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	9	2,1%
Keperawatan	1	0,2%
Komunikasi dan Multimedia	1	0,2%
Komunikasi dan Penyiaran Islam	1	0,2%
Manajemen	57	13,4%
Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	3	0,7%
Meteorologi	1	0,2%
Pariwisata	3	0,7%
Pendidikan	1	0,2%
Psikologi	67	15,8%
Relasi Industri	1	0,2%
Seni dan Desain	6	1,4%
Sistem Informasi	10	2,4%
Teknik	71	16,7%
Teknologi	10	2,4%

Berdasarkan data demografis yang disajikan pada Tabel 3, partisipan penelitian yang merupakan mahasiswa aktif wilayah JABODETABEK pada penelitian ini didominasi oleh mahasiswa Fakultas Teknik, dengan jumlah 71 mahasiswa (16,7%).

Tabel 4. Angkatan Partisipan

Angkatan	Jumlah (N)	Persentase (%)
2020	52	12,2%
2021	50	11,8%
2022	107	25,2%
2023	86	20,2%
2024	77	18,1%
2025	53	12,5%

Berdasarkan data demografis yang disajikan pada Tabel 4, rentang angkatan mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK yang paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini adalah angkatan 2020 hingga 2025. Angkatan dengan jumlah partisipan terbanyak adalah angkatan 2022, yaitu sebanyak 107 mahasiswa (25,2%).

Tabel 5. Lokasi Universitas Partisipan

Lokasi Universitas	Jumlah (N)	Persentase (%)
Jakarta	171	40,2%
Bogor	17	4,0%
Depok	51	12,0%
Tangerang	176	41,4%
Bekasi	10	2,4%

Berdasarkan data demografis yang disajikan pada Tabel 5, partisipan penelitian yang merupakan mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini berasal dari daerah Tangerang sebanyak 176 mahasiswa (41,4%) dan Jakarta sebanyak 171 mahasiswa (40,2%).

Validitas dan Reliabilitas

Tabel 6. Hasil Uji Validitas

	<i>Item-rest Correlation</i>	Keterangan
Item 1	0,392	VALID
Item 2	0,465	VALID
Item 3	0,325	VALID

	<i>Item-rest Correlation</i>	Keterangan
Item 4	0,537	VALID
Item 5	0,559	VALID
Item 6	0,324	VALID
Item 7	0,397	VALID
Item 8	0,301	VALID
Item 9	0,589	VALID
Item 10	0,459	VALID
Item 11	0,519	VALID
Item 12	0,413	VALID
Item 13	0,440	VALID
Item 14	0,505	VALID
Item 15	0,441	VALID
Item 16	0,417	VALID
Item 17	0,456	VALID
Item 18	0,430	VALID
Item 19	0,406	VALID
Item 20	0,370	VALID
Item 21	0,390	VALID
Item 22	0,523	VALID
Item 23	0,447	VALID
Item 24	0,445	VALID
Item 25	0,405	VALID
Item 26	0,495	VALID

Uji validitas dilakukan pada 131 partisipan. Menurut Azwar (2012), idealnya uji validitas dilakukan pada 30 partisipan. Namun, lebih besar jumlah partisipan yang digunakan, akan semakin stabil koefisien validitas item (Azwar, 2012). Hal tersebut menunjukkan bahwa instrumen *self-compassion* memiliki validitas yang memadai sehingga efektif dalam mengukur tingkat *self-compassion* pada mahasiswa di wilayah JABODETABEK.

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas

	<i>Cronbach's α</i>	Keterangan
Scale	0,864	RELIABEL

Sama halnya dengan uji validitas, uji reliabilitas juga dilakukan pada 131 partisipan. Menurut Azwar (2012), idealnya uji reliabilitas dilakukan kepada 30 partisipan. Namun, semakin besar jumlah partisipan yang digunakan, maka koefisien reliabilitas semakin akurat dan stabil (Azwar, 2012). Hasil uji reliabilitas pada instrumen *self-compassion* dalam penelitian ini memperoleh nilai α sebesar 0,864, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi internal yang baik.

Tabel 8. Deskripsi *self-compassion* mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK

Aspek	SH				SE			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Keseluruhan	26	130	78	17.33	51	111	87.3	14.6
<i>Self Kindness</i>	5	25	15	3.33	7	25	17.0	3.90
<i>Self Judgement</i>	5	25	15	3.33	6	25	13.8	5.30
<i>Common Humanity</i>	4	20	12	2.67	5	20	14.3	3.74
<i>Isolation</i>	4	20	12	2.67	4	20	11.1	4.37
<i>Mindfulness</i>	4	20	12	2.67	4	20	14.0	3.56
<i>Overidentification</i>	4	20	12	2.67	4	20	11.2	4.40

Berdasarkan tabel 8, nilai hipotetik menunjukkan *mean self-compassion* sebesar 78 dengan standar deviasi 17,33. Sementara itu, data empirik memperlihatkan *mean* sebesar 87,3 dan standar deviasi sebesar 14,6.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menggunakan tiga kategori berdasarkan norma hipotetik yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012). Kategorisasi ini berfungsi untuk mengelompokkan skor responden sesuai dengan rentang nilai yang mencerminkan tingkat karakteristik yang diukur.

Tabel 9. Rumus Kategorisasi

Aspek	Kategori	Rumus
Keseluruhan	Tinggi	$X > 95$
	Sedang	$61 \leq X \leq 95$
	Rendah	$X < 61$
Self Kindness	Tinggi	$X > 18.33$
	Sedang	$11.67 \leq X \leq 18,33$
	Rendah	$X < 11.67$
<i>Self Judgement</i>	Tinggi	$X > 18.33$
	Sedang	$11.67 \leq X \leq 18.33$
	Rendah	$X < 11.67$
<i>Common Humanity</i>	Tinggi	$X > 14.67$
	Sedang	$9.33 \leq X \leq 14.67$
	Rendah	$X < 9.33$
<i>Isolation</i>	Tinggi	$X > 14.67$
	Sedang	$9.33 \leq X \leq 14.67$
	Rendah	$X < 9.33$
<i>Mindfulness</i>	Tinggi	$X > 14.67$
	Sedang	$9.33 \leq X \leq 14.67$
	Rendah	$X < 9.33$
<i>Overidentification</i>	Tinggi	$X > 14.67$
	Sedang	$9.33 \leq X \leq 14.67$
	Rendah	$X < 9.33$

Tabel 10. Hasil Kategorisasi Aspek *Self-Kindness*

Norma <i>Self Kindness</i>	Jumlah (N)	Persentase (%)
Rendah	42	9.9%
Sedang	216	50.8%
Tinggi	167	39.3%

Berdasarkan Tabel 10, tingkat *self-kindness* mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini berada pada kategori sedang, dengan jumlah 216 mahasiswa (50,8%).

Tabel 11. Hasil Kategorisasi Aspek *Self-Judgement*

Norma <i>Self Judgement</i>	Jumlah (N)	Persentase (%)
Rendah	185	43.5%
Sedang	136	32.0%
Tinggi	104	24.5%

Berdasarkan Tabel 11, tingkat *self-judgement* mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini berada pada kategori rendah, dengan jumlah 185 mahasiswa (43,5%).

Tabel 12. Hasil Kategorisasi Aspek *Common Humanity*

Norma <i>Common Humanity</i>	Jumlah (N)	Persentase (%)
Rendah	58	13.6%
Sedang	123	28.9%
Tinggi	244	57.4%

Berdasarkan Tabel 12, tingkat *common humanity* mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini berada pada kategori tinggi, dengan jumlah 244 mahasiswa (57,4%).

Tabel 13. Hasil Kategorisasi Aspek *Isolation*

Norma <i>Isolation</i>	Jumlah (N)	Persentase (%)
Rendah	187	44.0%

Sedang	117	27.5%
Tinggi	121	28.5%

Berdasarkan Tabel 13, tingkat *common humanity* mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini berada pada kategori rendah, dengan jumlah 187 mahasiswa (44,0%).

Tabel 14. Hasil Kategorisasi Aspek *Mindfulness*

Norma <i>Mindfulness</i>	Jumlah (N)	Persentase (%)
Rendah	60	14.1%
Sedang	124	29.2%
Tinggi	241	56.7%

Berdasarkan Tabel 14, tingkat *mindfulness* mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini berada pada kategori tinggi, dengan jumlah 241 mahasiswa (56,7%).

Tabel 15. Hasil Kategorisasi Aspek *Overidentification*

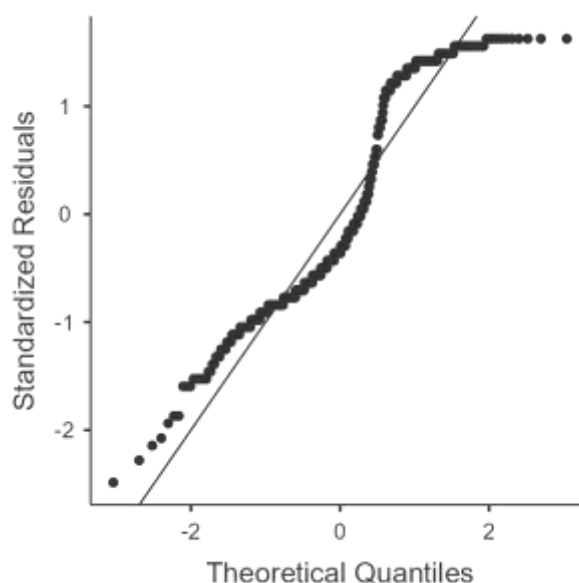
Norma <i>Overidentification</i>	Jumlah (N)	Persentase (%)
Rendah	183	43.1%
Sedang	123	28.9%
Tinggi	119	28.0%

Berdasarkan Tabel 15, tingkat *overidentification* mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini berada pada kategori rendah, dengan jumlah 183 mahasiswa (43,1%).

Tabel 16. Hasil Kategorisasi Keseluruhan

Norma Keseluruhan	Jumlah (N)	Persentase (%)
Rendah	7	1.6%
Sedang	281	66.1%
Tinggi	137	32.2%

Secara keseluruhan, tingkat *self-compassion* mahasiswa aktif di JABODETABEK pada penelitian ini berada pada kategori sedang, dengan 281 mahasiswa (66,1%) termasuk dalam kategori tersebut. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *self-compassion* yang berada pada rentang menengah, sehingga kemampuan mereka untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri dikatakan cukup baik meskipun belum berada di tingkat yang tinggi.



Gambar 2. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan grafik Q-Q plot tersebut, data dalam penelitian ini menunjukkan distribusi yang cenderung normal karena pola titik-titik pada grafik mengikuti arah garis acuan. Meskipun terdapat beberapa titik yang sedikit menyimpang dari garis tersebut, pola keseluruhan tetap berada di sekitarnya, sehingga data dapat dikategorikan berdistribusi normal (Yunita *et al.* 2024).

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *self-compassion* mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 281 mahasiswa (66,1%) dengan *mean* empirik sebesar 87,3. Selain itu, terdapat 7 mahasiswa pada kategori rendah (1,6%) dan 137 mahasiswa berada pada kategori tinggi (32,2%). Temuan ini sejalan dengan penelitian milik Nayoan *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu menyadari bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusia. Kesadaran tersebut berkontribusi pada kemampuan mereka dalam menjaga keseimbangan emosi ketika menghadapi kesulitan maupun kegagalan (Nayoan *et al.*, 2023). Selain itu, mahasiswa akan cenderung dapat mengelola stress dan menanggapi tantangan tanpa bersikap berlebihan terhadap diri sendiri (Andiany *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *self-kindness* mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 216 mahasiswa (50,8%) dengan *mean* empirik sebesar 17,0. Selain itu, terdapat 42 mahasiswa (9,9%) pada kategori rendah dan 167 mahasiswa (39,3%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa para mahasiswa mampu menenangkan diri serta memberikan dukungan kepada diri sendiri sebagai bentuk kebaikan dan penerimaan diri (Neff & Germer, 2018). Sementara itu, pada aspek *self-judgement*, mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini paling banyak berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 185 mahasiswa (43,5%) dengan *mean* empirik sebesar 13,8. Sedangkan, mahasiswa pada kategori sedang sebanyak 136 mahasiswa (32,0%) dan pada kategori tinggi sebanyak 104 mahasiswa (24,5%). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan rendah untuk mengkritik atau menghakimi dirinya secara berlebihan (Pratama & Laksmiwati, 2022). Temuan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa lebih mampu bersikap hangat terhadap diri sendiri daripada bersikap menghakimi (Neff, 2003b).

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *common-humanity* mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini paling banyak berada pada kategori tinggi, yaitu 244 mahasiswa (57,4%) dengan *mean* empirik sebesar 14,3. Selain itu, terdapat 58 mahasiswa (13,6%) berada pada kategori rendah dan 123 mahasiswa (28,9%) berada pada kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan penelitian milik Karinda (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan untuk memahami bahwa pengalaman sulit maupun ketidaksempurnaan merupakan bagian dari kondisi manusia secara umum, sehingga mereka mampu memandang dirinya secara lebih positif dan tidak terisolasi dari pengalaman manusia lainnya. Sementara itu, pada aspek *isolation*, mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini paling banyak berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 187 mahasiswa (44,0%) dengan *mean* empirik sebesar 11,1. Sedangkan, mahasiswa pada kategori sedang sebanyak 117 mahasiswa (27,5%), dan mahasiswa pada kategori tinggi sebanyak 121 mahasiswa (28,5%). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung tidak merasa terpisah dari orang lain ketika menghadapi kesulitan (Neff, 2003b). Mereka mampu menyadari bahwa pengalaman penderitaan merupakan bagian dari kondisi manusia pada umumnya, sehingga tidak memandang diri sebagai satu-satunya yang mengalami masalah (Pratama & Laksmiwati, 2022). Dengan demikian, mahasiswa lebih mampu melihat kesulitan yang mereka alami sebagai pengalaman yang wajar dan juga dialami oleh orang lain (Pratama & Laksmiwati, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *mindfulness* mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini paling banyak berada pada kategori tinggi, yaitu 241 mahasiswa (56,7%) dengan *mean* empirik sebesar 14,0. Selain itu, terdapat 60 mahasiswa pada kategori rendah (14,1%) dan 124 mahasiswa (29,2%) pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan untuk menyadari pengalaman yang terjadi pada saat ini secara seimbang, tanpa menghindari, melebih-lebihkan, atau tenggelam dalam emosi negatif (Zahra *et al.*, 2021). Sementara itu, pada aspek *overidentification*, mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK pada penelitian ini paling banyak berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 183 mahasiswa (43,1%) dengan *mean* empirik sebesar 11,2. Sedangkan, mahasiswa pada kategori sedang sebanyak 123 mahasiswa (28,9%) dan pada kategori tinggi sebanyak 119 (28,0%). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa

tidak mudah terjebak atau larut secara berlebihan dalam emosi negatif ketika menghadapi situasi yang menantang, sehingga mampu mempertahankan regulasi emosi yang adaptif (Neff, 2003b). Kemampuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki regulasi emosi yang adaptif karena mereka dapat melihat pengalaman emosionalnya dengan jelas dan tidak berlebihan (Andiany *et al.*, 2024). Dengan demikian, mahasiswa lebih mampu menjaga jarak psikologis yang sehat terhadap pengalaman emosionalnya (Andiany *et al.*, 2024).

Phillips (2019) menjelaskan bahwa ketiga aspek tersebut menunjukkan pola yang selaras. Ia menegaskan bahwa aspek-aspek dalam *self-compassion* cenderung mengalami variasi secara serempak. Ketika aspek positif meningkat, aspek negatif biasanya menurun. Pola perubahan ini menggambarkan dinamika internal yang saling berkaitan dalam diri individu. Dengan demikian, dinamika *self-compassion* dapat dipahami sebagai proses yang bergerak secara bersamaan, dimana peningkatan aspek-aspek positif diikuti oleh penurunan aspek negatif (Phillips, 2019).

Penelitian ini memiliki beberapa hambatan dan keterbatasan dalam proses pelaksanaannya. Kendala pertama berkaitan dengan upaya memenuhi jumlah minimal sampel pada setiap wilayah. Kondisi tersebut menyebabkan kurangnya jumlah partisipan Jakarta dari target partisipan yang ditentukan yaitu 185 mahasiswa, namun peneliti hanya berhasil mengumpulkan 171 mahasiswa. Selain itu, peneliti juga menghadapi kesulitan dalam tahap analisis karena terdapat beberapa wilayah yang belum memenuhi jumlah sampel yang ditetapkan. Situasi ini mengharuskan peneliti untuk melakukan penyebaran kuesioner secara berulang guna mencapai jumlah partisipan yang diperlukan.

Penelitian mengenai gambaran *self-compassion* pada mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi positif dan kesehatan mental. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman teoritis mengenai peran *self-compassion* pada mahasiswa yang tinggal dan beraktivitas di wilayah metropolitan dengan kepadatan penduduk yang tinggi. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk lebih memahami konsep *self-compassion* dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun lingkungan. Lebih jauh, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang program atau intervensi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi berbagai pihak yang berkaitan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK, terdapat beberapa kesimpulan dalam penelitian ini. Kesimpulan pertama, partisipan penelitian cenderung berada pada kategori sedang. Kesimpulan kedua, aspek dengan capaian tertinggi terdapat pada aspek *common-humanity* dan *mindfulness*. Temuan ini menunjukkan kecenderungan mahasiswa untuk memahami pengalaman negatif sebagai bagian dari kondisi manusia. Selain itu, mereka juga menunjukkan kemampuan untuk mempertahankan kesadaran terhadap pengalaman yang dialami secara lebih seimbang. Secara keseluruhan, pola ini menunjukkan bahwa penerimaan diri dan pengelolaan pengalaman emosional pada mahasiswa berada pada tingkat yang cukup baik, meskipun belum mencapai pada tingkat yang optimal. Kesimpulan ketiga, masih terdapat beberapa mahasiswa yang terjebak dalam perasaan negatif. Hal tersebut tentunya harus menjadi fokus dari orang sekitar terutama instansi tempat mahasiswa menimba ilmu untuk menerapkan intervensi di institusi pendidikan terkait cara lebih menyayangi diri sendiri walaupun penderitaan hadir di dalam hidup.

Peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan partisipan dengan melibatkan mahasiswa dari wilayah diluar JABODETABEK. Perluasan ini dilakukan agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Selain itu, penggunaan metode kualitatif dapat dipertimbangkan untuk menggali pengalaman *self-compassion* secara lebih mendalam. Metode tersebut memungkinkan peneliti memahami dinamika pengalaman mahasiswa secara langsung. Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai *self-compassion* pada mahasiswa.

Peningkatan layanan konseling merupakan salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk mendukung perkembangan kesehatan mental dan meningkatkan *self-compassion* mahasiswa aktif di wilayah JABODETABEK. Institusi pendidikan yang memperkuat kualitas dan aksesibilitas layanan konseling akan memberi ruang bagi mahasiswa untuk memperoleh dukungan profesional, program kesehatan mental, serta pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Oleh karena itu, institusi pendidikan di wilayah JABODETABEK disarankan

untuk memastikan ketersediaan layanan konseling yang komprehensif dan responsif terhadap dinamika mahasiswa. Selain itu, institusi juga dapat menyelenggarakan seminar atau *workshop* rutin yang berkaitan dengan isu-isu kesehatan mental. Kegiatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan mental dan mendorong mahasiswa untuk mengembangkan *self-compassion* secara lebih optimal.

E. Referensi

- Alitani, M. B. (2023). Self-compassion pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 4(1), 21–25. <https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jcm/article/view/1223/1008>
- 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://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/view/2194/1341>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Banten. (2021). *Jumlah perguruan tinggi, tenaga pendidik, dan mahasiswa (negeri dan swasta) di bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menurut kabupaten/kota di Provinsi Banten*. BPS Provinsi Banten.
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2021). *Jumlah perguruan tinggi, mahasiswa, dan tenaga edukatif (negeri dan swasta) di bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi menurut kabupaten/kota di Provinsi DKI Jakarta*. BPS Provinsi DKI Jakarta.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. (2021). *Jumlah perguruan tinggi, tenaga pendidik, dan mahasiswa (negeri dan swasta) di bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menurut kabupaten/kota di Provinsi Jawa Barat*. BPS Provinsi Jawa Barat.
- Budiman, & Riyanto. (2013). *Kuesioner pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Salemba Medika.
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(1), 32–41.
- Danu, L., Takaeb, A. E., & Toy, S. M. (2024). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://journal.literasisains.id/index.php/sehatmas/article/view/3526/1648>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self-compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/11288/pdf>
- Kustiani, R., Al Fayed, M. S., Cahyani, S. N., Purwanto, F. H., & Mahmud, F. A. (2023). Fenomena bunuh diri pada mahasiswa dalam tekanan akademik dipandang dari perspektif teori bunuh diri menurut Emile Durkheim. *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains dan Sosial Humaniora*, 1(2). <https://journal.forikami.com/index.php/nusantara/article/view/580/317>
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, N. (2024). Gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan STIKes Pasapua Ambon tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193–206. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Anestesi/article/view/1228/952>
- Martadinata, A. M. (2019). Peran mahasiswa dalam pembangunan di Indonesia. *Idea*, 2655, 2655–3139.
- Nayoan, V. L., David, L. E., & Sinolungan, J. S. (2023). Gambaran self-compassion pada mahasiswa semester 7 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Medical Scope Journal*, 5(1), 99–104. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/msj/article/view/45281/42925>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/152988603090209035>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press.
- Phillips, W. J. (2019). Self-compassion mindsets: The components of the self-compassion scale operate as a balanced system within individuals. *Current Psychology*, 40(10), 5040–5053. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00452-1>

- Pratama, D. R. P., & Laksmiwati, H. (2022). Perbedaan self-compassion ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 73–83. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47865>
- Pratamawati, M. H. S., Hidayat, T., Ibrahim, M., & Hartatik, S. (2021). Hubungan minat belajar dengan prestasi belajar matematika siswa di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3270–3278. <https://www.neliti.com/publications/450916>
- Ramdhani, R. N., Budiamin, A., & Budiman, N. (2019). Adaptabilitas karir dewasa awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 361–370. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/15008/8545>
- Sari, N. P., & Rahmasari, D. (2020). Self-compassion caregiver pecandu napza di BNN Provinsi Jawa Timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 132–148. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/36084/32155>
- Satiawan, Z., & Sidik, M. (2021). Metode pendidikan akhlak mahasiswa. *Jurnal Mumtaz*, 1(1), 53–64. <https://e-journal.mumtaz.ac.id/index.php/mumtaz/article/view/11/8>
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. UNY Press.
- Stuntzner, S. (2015). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. https://scholarworks.utrgv.edu/coun_fac/9/
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/view/107/123>
- Yunita, N., Nurmalina, N., & Hanafi, I. (2024). Pengaruh model PBL berbantuan multimedia terhadap motivasi matematika dan kemampuan berpikir kritis pada siswa kelas V SDN 21 Bengkalis. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(8), 3993–4002. <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic/article/view/1198>
- Zahra, A. N., Prasetyo, P. E. A., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran self-compassion dalam hubungan berpacaran pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2). <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/IPSI/article/view/109>