



Hubungan *Self Compassion* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama

Nurul Amna¹, Mansuriza², Ellyza Fazlylawati³, Khaira Rizki⁴, Yusrika⁵, Miftahul Rauzah⁶, Suci Ramadani⁶

¹²³⁴⁵⁶ Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

⁶ Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

✉ amna_d3kep@abulyatama.ac.id

Abstrak: Rendahnya *self-compassion* pada mahasiswa dapat memberikan konsekuensi negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, terutama pada kesehatan mental dan kemampuan dalam menghadapi tekanan. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah umumnya lebih rentan mengalami gangguan kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya kecemasan dan depresi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. Sampel sebanyak 55 orang dengan menggunakan Teknik *proporsional Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *self compassion sacle* (SCS) dan kuesioner *physycological well-being scale* (PWBS). Penelitian dilaksanakan dari tanggal 21 s.d 29 April 2026. Analisis data menggunakan Analisa Univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*. Hasil uji *Chi Square* maka diketahui P-value 0,046 < 0,05 yang berarti ada hubungan *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Diharapkan kepada mahasiswa dapat meningkatkan *self-compassion* dengan belajar menerima kekurangan diri, tidak menghakimi diri secara berlebihan ketika mengalami kegagalan, serta memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman hidup yang dialami setiap individu..

Kata Kunci: Self Compassion; Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa; Keperawatan

Article Info:

Diterima: 15 Juli 2026; Disetujui: 21 Juli 2026; Dipublikasikan Daring: 20 Agustus 2026

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik dalam intensitas tinggi, terutama selama proses penyusunan tugas akhir atau skripsi. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus tersebut dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis. Salah satu kondisi yang sering memicu tekanan adalah ketika mahasiswa telah menyelesaikan seminar proposal, tetapi memperoleh masukan dari dosen penguji untuk mengubah topik penelitian yang telah disusun. Situasi tersebut berpotensi meningkatkan beban psikologis dan menghambat proses penyelesaian studi (Nabila et al., n.d.)

■ Dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan selama masa perkuliahan, mahasiswa memerlukan kemampuan *self-compassion* sebagai salah satu sumber kekuatan psikologis (Rahayu & Ediati, 2022) dikutip dalam (Abdullah et al., 2024). *Self-compassion* merupakan sikap menerima diri dengan penuh kepedulian, pengertian, dan kehangatan ketika menghadapi kegagalan, kesulitan, maupun situasi yang menimbulkan stres. Sikap ini menjadi landasan penting bagi individu dalam mengelola berbagai tekanan yang muncul selama menjalani kehidupan akademik maupun kehidupan sehari-hari (Andiany et al., 2024; Karinda, 2020; Rahayu & Ediati, 2022) dikutip dalam (Abdullah et al., 2024).

Tingkat kejadian stres pada mahasiswa menunjukkan angka yang cukup tinggi di berbagai wilayah. Secara global, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres berkisar antara 38–71%, sementara di kawasan Asia berada pada rentang 39,6–61,3%. Di Indonesia, proporsi mahasiswa yang mengalami stres tercatat antara 36,7–71,6%. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian serius karena berpotensi berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih berat, seperti depresi (Ndoen et al., 2021).

Self-compassion merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya sendiri dengan penuh kepedulian dan kasih sayang ketika menghadapi pengalaman yang menyakitkan. Penderitaan tersebut dapat muncul sebagai akibat dari situasi yang berada di luar kendali maupun karena kesalahan, kegagalan, atau keterbatasan yang dimiliki. Individu yang memiliki *self-compassion* tidak berusaha menghindari, menolak, atau menjauh dari pengalaman tersebut, melainkan menerima keberadaannya dengan kesadaran dan keterbukaan. Sikap ini disertai dengan dorongan untuk mengurangi penderitaan serta memulihkan diri melalui perlakuan yang penuh kebaikan. Selain itu, *self-compassion* mendorong individu untuk memahami kelemahan, rasa sakit, dan kegagalan yang dialaminya tanpa memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Dengan cara tersebut, individu menyadari bahwa pengalaman sulit yang dialami bukanlah sesuatu yang hanya terjadi pada dirinya, melainkan merupakan bagian dari pengalaman yang umum dialami oleh setiap manusia (Neff & Germer, 2017).

Rendahnya *self-compassion* pada mahasiswa dapat memberikan konsekuensi negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, terutama pada kesehatan mental dan kemampuan dalam menghadapi tekanan. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah umumnya lebih rentan mengalami gangguan kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya kecemasan dan depresi. Kondisi tersebut juga menyebabkan mereka lebih mudah meragukan kemampuan diri serta merasa tidak memiliki kapasitas yang memadai untuk menghadapi tuntutan akademik maupun berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain berdampak pada kesejahteraan psikologis, rendahnya *self-compassion* turut berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan, mereka cenderung memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri sehingga lebih sering mengalami emosi seperti rasa malu, rasa bersalah, serta kebencian terhadap diri sendiri. Akibatnya, kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan dan beradaptasi dengan berbagai tantangan menjadi semakin menurun (Abdullah et al., 2024).

Kesehatan mental serta kesejahteraan mahasiswa merupakan komponen penting dalam upaya mewujudkan pembangunan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan. Hal ini tidak terlepas dari posisi mahasiswa sebagai generasi penerus yang akan berperan sebagai pemimpin di masa mendatang. Kondisi kesehatan mental yang baik menjadi faktor pendukung keberhasilan mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi. Sebaliknya, berbagai permasalahan kesehatan mental dapat menghambat pencapaian akademik maupun perkembangan diri mahasiswa. Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa dipengaruhi oleh beragam faktor, baik yang berasal dari lingkungan akademik maupun nonakademik. Faktor akademik meliputi tingginya beban tugas, tekanan selama menghadapi ujian, rendahnya motivasi belajar, serta metode pembelajaran yang kurang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, yang semuanya dapat meningkatkan tingkat stres. Sementara itu, faktor nonakademik seperti usia, jenis kelamin, kondisi ekonomi, besarnya uang saku, tempat tinggal, serta keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan juga berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Selain karakteristik individu, lingkungan kampus turut memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, termasuk kualitas udara, keberadaan ruang terbuka hijau, serta tingkat kebersihan lingkungan kampus (Ernyasih et al., 2025).

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa tingkat awal Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama, diperoleh gambaran bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan selama masa transisi ke lingkungan perkuliahan. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sering menyalahkan diri sendiri ketika memperoleh nilai yang tidak sesuai harapan, merasa kecewa terhadap kemampuan yang dimiliki, serta cenderung membandingkan pencapaian diri dengan teman seangkatan. Selain itu, terdapat mahasiswa yang mengaku sulit menerima kesalahan sebagai bagian dari proses belajar dan merasa dirinya kurang mampu dibandingkan mahasiswa lain.

Hasil wawancara juga menunjukkan adanya indikasi penurunan kesejahteraan psikologis pada sebagian mahasiswa. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh munculnya perasaan cemas terhadap tuntutan akademik, berkurangnya rasa percaya diri, sulit menikmati proses perkuliahan, serta menurunnya kepuasan terhadap diri sendiri. Beberapa mahasiswa bahkan menyatakan sering merasa tertekan ketika menghadapi tugas dan ujian, sehingga mempengaruhi semangat belajar serta kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan kehidupan sebagai mahasiswa. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa rendahnya *self-compassion* berpotensi berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat awal Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional Study*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Angkatan 2025 sebanyak 121 orang. Sampel ditentukan berdasarkan rumus slovin yang berjumlah 55 mahasiswa dengan menggunakan Teknik pengambilan sampel *Proporsional Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan 2 kuesioner yaitu kuesioner *Self Compassion Scale (SCS)* yang terdiri dari 24 pernyataan dan kuesioner *Physycological Well-Being Scale (PWBS)* yang terdiri dari 18 pernyataan. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 21 s.d 29 April 2026. Analisis data meliputi Analisa Univariat dan Bivariat menggunakan uji *Chi -Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

ANALISA UNIVARIAT

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan *self compassion* pada Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama (n=55)

No	<i>Self Compassion</i>	f	%
1	Rendah	0	0
2	Sedang	19	34,55
3	Tinggi	36	65,45
Jumlah		55	100

Berdasarkan **Tabel 1** di atas, sebagian besar responden memiliki *self Compassion* pada kategori tinggi sebanyak 36 orang (65,45 %), sedang sebanyak 19 orang (34,55 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama (n=55)

No	Kesejahteraan Psikologis	f	%
1	Rendah	0	0
2	Sedang	23	41,8
3	Tinggi	32	58,2
	Jumlah	55	100

Berdasarkan **Tabel 2** di atas, sebagian besar responden memiliki Kesejahteraan Psikologis pada kategori tinggi sebanyak 32 orang (58,2 %), sedang sebanyak 23 orang (41,8 %).

ANALISA BIVARIAT

Tabel 3 Hubungan *Self Compassion* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama (n=55)

Kesejahteraan Psikologis	Self Compassion				Total		P-Value
	Sedang		Tinggi				
	f	%	f	%	f	%	
Sedang	6	10,9	18	32,7	24	43,6	0,046
Tinggi	16	29,1	15	27,3	31	56,4	
Jumlah	22	40	33	60	55	100	

Berdasarkan **Tabel 3** menunjukkan bahwa, dari 31 responden dengan kesejahteraan psikologis tinggi, Sebagian besar memiliki *self compassion* sedang sebanyak 16 orang (51,7 %) dan responden *self compassion* tinggi sebanyak 15 orang (48,3%). Dari 24 responden dengan kesejahteraan psikologis sedang, Sebagian besar responden memiliki *self compassion* tinggi sebanyak 18 orang (75 %) dan sedang sebanyak 6 orang (25%).

Hasil uji *Chi Square* maka diketahui p-value 0,046 < 0,05 yang berarti ada hubungan *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 31 responden dengan kesejahteraan psikologis tinggi, Sebagian besar memiliki *self compassion* sedang sebanyak 16 orang (51,7 %) dan responden *self compassion* tinggi sebanyak 15 orang (48,3%). Dari 24 responden dengan kesejahteraan psikologis sedang,

Sebagian besar responden memiliki *self compassion* tinggi sebanyak 18 orang (75 %) dan sedang sebanyak 6 orang (25%). Hasil uji *Chi Square* maka diketahui P-value $0,046 < 0,05$ yang berarti ada hubungan *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Salwa, 2025), yang melibatkan 150 mahasiswa Universitas "X". Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan kesehatan mental ($R = 0,599$; $F = 41,097$; $p < 0,01$). Secara parsial, *self-compassion* juga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan gangguan kesehatan mental ($r = -0,264$; $p = 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat gangguan kesehatan mental yang dialami. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Hasil tersebut juga didukung dengan penelitian (Merdika & Moesarofah, 2025) tentang "Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling" pada 132 responden yang diambil secara acak dari 160 populasi menunjukkan hasil ada pengaruh *Self Compassion* terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dengan nilai P-Value $0,000 < 0,05$.

Hasil Penelitian Neff dan Chris Germer (dalam Neff & Costigan, 2014) dikutip dalam (Renggani & Putu, 2018), menyatakan bahwa Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menyeimbangkan kebaikan untuk diri sendiri dan sesama. Kemampuan ini berhasil ditingkatkan melalui aspek *common humanity* yang ada dalam *self-compassion*. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *self compassion* dengan kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Hal ini ditunjukkan oleh nilai p-value sebesar $0,046$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin baik tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan *self-compassion* sebagai salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik dan tekanan selama proses pendidikan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., PERAN, M. R., & 2024, undefined. (2024). Gambaran self-compassion pada mahasiswa: Studi deskriptif. *Ejurnal.Mercubuana-Yogya.Ac.Id*, 11(1), 2549–9297. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNA PSI/article/view/4154>
- Ernyasih, Ali, R., Fauziah, M., & Munggaran, G. A. (2025). Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas Perkotaan: Pengaruh Faktor Akademik, Non Akademik dan Lingkungan Fisik. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 6(1), 1–12.
- Merdika, N., & Moesarofah, M. (2025). Pengaruh Self Compassion terhadap Psychological Well Being pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(1), 224–231. <https://doi.org/10.29407/jjsp.v8i1.1033>
- Nabila, S., Julyanti, F., & Hendriani, W. (n.d.). *Hubungan Antara Self-compassion Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*.
- Ndoen, D. R., Anakaka, D. L., & Aipipidely, D. (2021). The Description of Stress Levels among Medical Students. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(3), 321–333. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i3.3461>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-compassion and Psychological Well-being What Is Self-Compassion ?* 478–497.
- Renggani, A.R. Putu, N. . (2018). Peran Self-compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5. <https://www.semanticscholar.org/reader/54436b1abbc2db8868cb0cc0407d aa9b21061a69>
- Salwa. (2025). Hubungan antara Self-compassion Dan Kesejahteraan Psikologis dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa UNIVERSITAS SEMARANG. *Psikologi*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI