



Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Natasya Merdika^{1*}, Moesarofah²

natasyamdka17@gmail.com^{1*}, moesarofah@unipasby.ac.id²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling

^{1,2}Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Received: 08 02 2025. Revised: 16 02 2025. Accepted: 26 02 2025.

Abstract : *Self Compassion* and *Psychological Well Being* which aims as an attitude of kindness to oneself in facing various difficulties, which is needed by Guidance and Counseling Students. Using a quantitative approach cross-sectional design. Data were collected through 2 types of measurement scales, namely the *Self Compassion Scale* and the *Psychological Well Being Scale*, using the *Simple Random Sampling* technique to select 132 respondents randomly from 160 populations, the results of the analysis with the Spearman test showed 0.000 because the Sig. value. (2-tailed) <0.05, indicating a strong influence. The findings of this study are useful for guidance and counseling services on campus in the application of *Self Compassion* to *Psychological Well Being* in Guidance and Counseling Students.

Keywords : *Self Compassion*, *Psychological Well Being*, Students.

Abstrak : *Self Compassion* dan *Psychological Well Being* yang bertujuan sebagai sikap kebaikan pada diri sendiri dalam menghadapi berbagai macam kesulitan, yang dibutuhkan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Menggunakan metode kuantitatif *desain cross-sectional*. Data di sebar dilapangan dengan melalui 2 jenis skala pengukuran, yaitu Skala *Self Compassion* dan Skala *Psychological Well Being*, menggunakan teknik *Simple Random Sampling* untuk memilih responden sebanyak 132 secara acak dari 160 populasi, hasil analisis dengan uji Spearman memaparkan sebesar 0,000 karena nilai Sig. (2-tailed) < dari 0,05, mengindikasikan pengaruh yang kuat. Temuan penelitian ini berguna untuk layanan bimbingan dan konseling di kampus dalam penerapan *Self Compassion* terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

Kata Kunci : Belas Kasih Diri, Kesejahteraan Psikologi, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang memiliki peran ganda baik menjadi makhluk individu maupun menjadi makhluk sosial yang memiliki tugas perkembangan yang harus dijalankan agar tercapainya individu yang siap untuk bertanggung jawab atas perjalanan hidupnya dan merupakan fase peralihan dari rentang usia 18-25 tahun. Sehingga rentan mengalami stress dan beban mental dalam kehidupannya (Hulukati Wenny, 2018). Pentingnya mahasiswa mulai

How to cite: Merdika, N., & Moesarofah, M. (2025). Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8 (1), 224-231.

Copyright © 2025 Natasya Merdika, Moesarofah

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

mengenal konsep diri sebagai bagian memahami kebutuhan dalam hidupnya dan intropeksi terhadap kekurangan dan kelebihan dirinya (Hartanti, 2018). Saat masa perkuliahan idealnya *psychological well being* harus dimiliki oleh setiap mahasiswa guna mempermudah seseorang dalam menjalani kehidupan. Dengan fase peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal tentunya berdampak pada mahasiswa dalam pengendalian *psychological well being* yang ideal.

Kebahagiaan dan kepuasan hidup menjadi sebuah unsur penting dalam mahasiswa melakukan aktivitas perkuliahan. *Psychological well being* adalah kondisi seseorang bisa hidup menjadi dirinya sendiri tanpa dibuat-buat, dapat membentuk hubungan baik dengan orang lain, juga bisa bertahan dan menyesuaikan diri dalam tekanan sosial, mampu mengontrol diri dalam lingkungan, memunculkan kebermaknaan hidup, dan percaya pada potensinya (Isnaeni dan Nashori, 2022). Hal ini sesuai dengan kutipan dari Direktorat Pendidikan Tinggi (*Center for public Mental Health*, 2012), diharapkan mahasiswa memiliki kualitas dalam menguasai ilmu pengetahuan yang di tempuh, dengan dibersamai kemampuan secara teknologi, agar dapat mempunyai *softskill* yang memadai. Kenyataannya kewajiban dalam perkuliahan begitu kompleks. Sesuai perolehan wawancara kepada beberapa mahasiswa di prodi Bimbingan dan Konseling yang dilakukan oleh peneliti, kampus Universitas PGRI Adi Buana Surabaya pada tanggal 28 Maret 2024 menunjukkan bahwa dalam lingkungan perkuliahan kurangnya pemahaman akan diri sendiri yang sangat berdampak pada kehidupan sosial mahasiswa dan tanggung jawabnya di perkuliahan.

Sudut pandang Dosen prodi Bimbingan dan Konseling, yang dilakukan dengan wawancara pada hari yang sama, diungkapkan bahwa mahasiswa melakukan kesenangan sesaat yang mereka anggap dapat memuaskan diri tanpa memikirkan konsekuensi jangka panjang, seperti merokok, pergaulan bebas, maupun bermain game secara terus menerus. Bentuk kepedulian juga memberi sifat kebaikan pada diri sendiri saat mengalami hal-hal yang sulit dalam perjalanan hidup dan menemukan keterbatasan diri adalah definisi dari *Self Compassion*. (Halim, 2015) mengemukakan bahwa ada hal yang bisa menghalangi seseorang menjalankan hidupnya yaitu emosi negatif seperti melakukan kesenangan sementara yang mereka anggap dapat memuaskan diri tanpa ada penyelesaian, hal ini yang membuat individu kurang bisa berkembang dan justru memilih menarik diri dari lingkungan. *Self compassion* yang tinggi cenderung akan memunculkan sikap memberi kasih sayang pada diri sendiri, bersikap baik dan bukan mengkritik diri sendiri. Bukan hanya menyerah ataupun fokus terhadap kesusahan. Kegagalan maupun kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusiawi.

Karakter baik yang harus dimunculkan adalah rasa percaya diri, sebab dapat memunculkan perasaan mencintai diri (Moesarofah, 2022). Maka sifat penting agar bisa mencintai diri sendiri sepenuhnya juga berasal dari proses mengenal diri sendiri. Penjelasan di atas dapat diartikan seharusnya bentuk *self compassion* di mahasiswa bimbingan dan konseling perlu berkaitan dengan *psychological well being* dan kemudian diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Mahasiswa dengan *self compassion* yang tinggi ketika dihadapkan dengan kegagalan dapat menyesuaikan diri dengan menerima keadaan apa adanya (Kinayung Dian, 2024). Menunjukkan juga *self compassion* yang baik bisa mendorong mahasiswa untuk mengelola kehidupan sehingga dapat mengembangkan kapasitasnya. Memiliki kesamaan dengan penelitian (Rajes Aditya, 2022) pentingnya menerapkan *self compassion* dan *psychological well being* membuat mahasiswa sanggup menemukan jalan keluar untuk menangani masalah atau hambatan yang ditemui. Sehingga dapat melakukan kontrol terhadap emosi negatif, dan mulai fokus kepada kemajuan yang positif. (Wardi Agustina Rahmi, 2021).

METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif yang dipilih sebagai proses berjalannya penelitian ini dengan mengambil *desain cross-sectional*. Data terkumpul melalui survei yang melibatkan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, 2022, 2023. Peneliti kemudian melakukan pengambilan sample memilih teknik *Simple Random Sampling*. Diambil sebanyak mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, 2023 dengan jumlah 132 sampel dari 160 populasi. Berlandaskan teori (Neff, 2003), data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari skala *self compassion* serta skala *psychological well being* yang berlandaskan teori (Ryff, 1889). Pengukuran dilakukan dengan skala jenis “Likert” berjumlah 4 poin, dari sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS), (Suasapha, 2020). Sebelum digunakan dalam penelitian utama, pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dari kuesioner tersebut diuji coba kepada 32 Responden diluar prodi mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya.

Hasil uji validitas dari, skala *self compassion* dalam jumlah keseluruhan 18 item pernyataan terdapat 11 item valid dan 7 item tidak valid. Skala *psychological well being* dalam jumlah keseluruhan 18 item pernyataan terdapat 12 item valid dan 6 item tidak valid. Menunjukkan hasil uji validitas dengan total *correlation* untuk skala *self compassion* memiliki rentang antara 0,412 hingga 0,641 sedangkan untuk skala *psychological well being* memiliki rentang antara 0,316 hingga 0,705. Nilai reliabilitas yang dimiliki skala *self compassion*

menunjukkan 0,728 dan nilai reliabilitas skala *psychological well-being* menunjukkan 0,743. Keduanya menghasilkan nilai lebih dari 0,60. Menunjukkan ketika suatu alat ukur telah memenuhi kriteria uji validitas dan reliabilitas, dapat dijadikan instrumen penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengumpulkan 132 Responden dari Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, 2023 dengan menggunakan kuisioner. Peneliti memproses data yang terkumpul dan melakukan analisis menggunakan SPSS 26.0. Berikut hasil statistik deskriptif yang diperoleh :

Tabel 1. Data Deskriptif Penelitian pada Tabel 1

	Jumlah Data	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
<i>Self Compassion</i>	132	29	49	38.35	3.996
<i>Psychological Well Being</i>	132	22	44	34.13	4.041
Valid N (listwise)	132				

Tabel tersebut menunjukkan jumlah data (N) dari setiap variabel sebanyak 132 responden. Pada variabel *self compassion* memiliki nilai terendah tercatat 29,00 nilai terbesar tercatat 49,00 rata-rata nilai tercatat 38,35 dan standar deviasi nilai tercatat 3,996. Pada variabel *psychological well being* memiliki nilai terendah tercatat 22,00 nilai terbesar tercatat 44,00 rata-rata nilai tercatat 34,13 dan standar deviasi nilai tercatat 4,041.

Tabel 2. Kategorisasi Berdasarkan Aspek *Self Compassion*

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	%
Tinggi	$X \geq (38 + 4)$	$X \geq 42$	23	17%
Sedang	$(38-4) \leq X < 38+4$	$34 \leq X < 42$	96	73%
Rendah	$X < 38 - 4$	$X < 34$	13	10%
	Jumlah		132	100%

Self Compassion, kategori tinggi dengan jumlah 23 (17%) mahasiswa, sedangkan kategori sedang sebanyak 96 (73%) mahasiswa dan 13 (10%) mahasiswa tergolong dalam kategori rendah.

Tabel 3. Kategorisasi Aspek *Psychological Well Being*

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	%
Tinggi	$X \geq (34 + 4)$	$X \geq 38$	20	15%
Sedang	$(34-4) \leq X < 34+4$	$30 \leq X < 38$	102	77%
Rendah	$X < 34 - 4$	30	10	8%
	jumlah		132	100%

Psychological Well Being, kategori tinggi dengan jumlah 20 (15%) mahasiswa, sedangkan kategori sedang sebanyak 102 (77%) mahasiswa dan 10 (8%) mahasiswa tergolong dalam kategori rendah.

Tabel 4. Uji Normalitas dengan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*

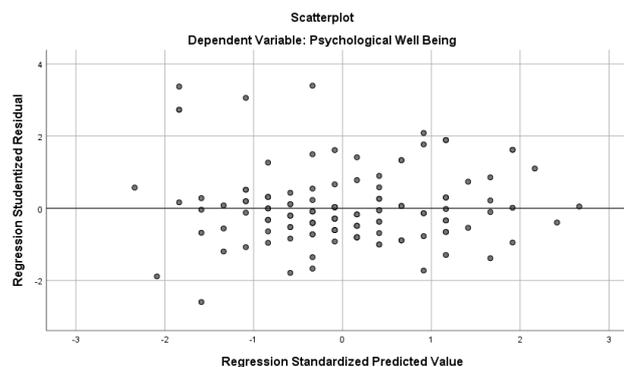
		Unstandardized Residual
N		132
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	3,15722333
Most Extreme Differences	Absolute	0,158
	Positive	0,158
	Negative	-0,082
Test Statistic		0,158
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c

Uji Normalitas jenis Kolmogorov Smirnov diatas memaparkan data penelitian tidak menunjukkan hasil yang berdistribusi normal karena nilai signifikan (0,00) menggambarkan hasil kurang dari 0,05. Oleh sebab itu analisis statistik selanjutnya akan menggunakan metode Non-Parametrik, Uji Spearman.

Tabel 5. Uji Linieritas dengan Anova

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Psychological Well Being * Self Compassion	Between Groups	1172,565	20	58,628	6,735	0,000
Linearity		832,995	1	832,995	95,693	0,000
Deviation from Linearity		339,571	19	17,872	2,053	0,011
Within Groups		966,245	111	8,705		
Total		2138,811	131			

Uji Linieritas dengan SPSS 26 nilai sig menunjukkan 0,011 kurang dari 0,005. Oleh sebab itu dapat disimpulkan data tersebut tidak memiliki hubungan linear dikedua variabel.



Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas

Pada gambar di atas tidak adanya heteroskedastisitas karena tidak membentuk pola tertentu, penyebaran relatif merata.

Tabel 6. Uji Spearman

			Self Compassion	Psychological Well Being
Spearman's Rho	Self Compassion	Correlation	1.000	.645**
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		Jumlah Data	132	132
	Psychological Well Being	Correlation	.645**	1.000
		Coefficient		
Sig. (2-tailed)		.000	.	
	Jumlah Data	132	132	

Hasil output di atas tertera Signifikan 0,000. Dapat dikatakan adanya pengaruh nilai Signifikan < dari 0,05. Dengan Sig 0,000 mengartikan data diatas menjawab adanya pengaruh signifikan antara variabel *Self Compassion* (X) dan *Psycholgical Well Being* (Y), dan dari hasil output diatas diperoleh angka koefisien 0,645** artinya tingkat kekuatan pengaruh diantara kedua variabel adalah kuat. Berdasarkan pengujian koefisien korelasi skor *self compassion* dengan *psychological well being* sebagaimana dapat dilihat di tabel. Diperoleh angka signifikansi <0,05 selanjutnya dinyatakan bahwa Hipotesis alternatif diterima dan Hipotesis nol ditolak atau dengan kata lain terdapat pengaruh antara *self compassion* terhadap *psychological well being*. Koefisien korelasi yang berada pada angka 0,645** menunjukkan bahwa keeratan pengaruh antara kedua variabel berada pada level yang kuat. Mengartikan dengan semakin tingginya *self compassion* semakin baik pula *psychological well being*, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *self compassion* maka semakin rendah pula tingkat *psychological well being*.

Hal ini di dukung oleh penelitian relevan (Margaretha, dkk, 2023) dengan judul *self compassion* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi, dengan menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan *psychological well being*. Penelitian selanjutnya (Kusniawati, 2024) memberi hasil penerapan *self compassion* dapat menurunkan rasa *loneliness* terhadap mahasiswa perantauan. Relevan dengan penelitian (Neff & Costingan, 2014) Penerapan *Self Compassion* tidak membuat individu untuk menghindari perasaan negatif, melainkan bagaimana individu bisa menerima perasaan negatif agar bisa perlahan menerapkan simpati kepada dirinya sendiri. Kemudian hasil menunjukkan positif terhadap penerapan *self compassion* di perawat isntalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang dengan *psychological well being* (Sawitri Dewi & Siswati, 2019), hasil menunjukkan *self*

compassion dengan *resilience* menunjukkan hubungan positif di mahasiswa tingkat akhir (Oktaviani Mira, 2021). Penelitian lainnya mengkaji adanya pengaruh positif *self compassion* terhadap fase dewasa awal yang menghadapi *quarter life crisis* di wilayah Karawang dengan *psychological well-being* dengan penerapannya dapat membantu individu bisa mengontrol rasa kecemasan terhadap masa depannya (Mulyadi Dwi Lybia Desri, dkk, 2024). Penelitian lain yang menjelaskan, *self compassion* merupakan variabel yang memberikan sumbangan baik pada *psychological well being* (Homan, 2016) dan selanjutnya penelitian (Renggani dan Wideasavitri, 2018) juga menyatakan penerapan *self compassion* terhadap *psychological well being* memang berpengaruh positif terhadap proses perjalanan hidup.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa *self compassion* memiliki dampak yang jelas menguntungkan terhadap *psychological well being* mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang aktif di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Mengartikan semakin tinggi tingkat *self compassion* mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *psychological well being* mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Halim, A.R. (2015). Pengaruh Self Compassion Terhadap Subjective Well Being Pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang. Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Hartanti Jahju, (2018). Konsep Diri Karakteristik Berbagai Usia. <https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/3933/>
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Hulukati Wenny, Djibran Rizki Mohammad (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Isnaeni, R., & Nashori, H. F. (2022). Pengaruh Religiusitas dan Welas Asih Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. <https://doi.org/10.20885/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art10>
- Kinayung Dian, Andini Rizky Galuh (2024). Stress Akademik pada Mahasiswa Baru: *Self Compassion* dan Penyesuain Diri. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/15855>

- Kusniawati, Mubina Nuram, Leomata Hati Citra (2024). Peran *Self Compassion* dalam Menghadapi Loneliness pada Mahasiswa Perantau. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.466>
- Margaretha T, dkk, (2023). *Self Compassion* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi mahasiswa.
- Moesarofah, M. (2022). Isue Kepercayaan Dalam Kajian Kesehatan Mental. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 317-323. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v3i2.149>
- Mulyadi Dwi Lybia Desri, dkk (2024). Kontribusi *Self Compassion* Terhadap *Psychological Well Being* Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis di Karawang. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.412>
- 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. D., & Costigan, A. P. (2014). Self Compassion, Wellbeing, and Happiness. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf>
- Oktaviani Mira, Cahyawulan Wening (2021). Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.06>
- Rajes Aditya, dkk (2022). *Self Compassion* dan *Psychological Well Being* Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v3i1.21397>
- Renggani, A., & Widiasavetri, P. (2018). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418-429. doi:10.24843/JPU.2018.v05.i02.p13
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 437-442. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24410>
- Suasapha, A. H. (2020). Skala Likert Untuk Penelitian Pariwisata; Beberapa Catatan Untuk Menyusunnya Dengan Baik. *Jurnal Kepariwisata*, 19(1), 29–40. <https://doi.org/10.52352/jpar.v19i1.407>