

PREDIKSI *SELF-COMPASSION* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Shalvyne Regina Vanessa & Flaviana Rinta Ferdian

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia

Corresponding author: flaviana.ferdian@atmajaya.ac.id

ABSTRACT

College students are required to complete their final thesis during their last year of study. While working on their thesis, students encounter various challenges such as finding a suitable title, limited reading sources, time constraints, and other obstacles. These challenges contribute to psychological distress among students. If students are unable to overcome distress, problems could arise, such as sleep difficulties, decreased self-esteem, neglect of self-care, and even suicidal tendencies. Hence, self-compassion is essential in overcoming psychological distress. Final year students require self-compassion to face their challenges and maintain emotional balance. This study aims to see the role of self-compassion in predicting psychological distress among final year students who are working on their thesis. The method used in this research is quantitative method. Convenience sampling was utilized to select a total of three hundred and eleven final year students for the study. Participants filled out the Self-Compassion Scale and Kessler Psychological Distress Scale. Data is then analysed by simple linear regression model. Results show that self-compassion can significantly predict psychological distress in final year students working on their thesis. Further test results revealed that there is a significant negative correlation between the five aspects of self-compassion with psychological distress. The implication of this research suggests self-compassion can serve as a coping and emotional regulation strategy for final year students working on their thesis. As a result, mental health practitioners can develop interventions based on self-compassion tailored for those students.

Keywords: *Self-compassion, psychological distress, thesis, undergraduate students*

PENDAHULUAN

Pada tahun keempat, selain menjalani kegiatan akademik dan non-akademik, mahasiswa juga dihadapkan dengan tugas akhir yaitu skripsi. Skripsi adalah sebuah karya tulis yang dibuat oleh mahasiswa untuk memperoleh gelarnya (Aprilia & Yoenanto,

2022). Karya tulis yang dibuat dapat berupa pengembangan dari karya terdahulu, penelitian, atau studi pustaka terhadap suatu masalah sosial (Roelyana & Listiyandini dalam Aprilia & Yoenanto, 2022). Selama menyusun skripsi, mahasiswa dapat menemukan berbagai masalah. Masalah-masalah yang ada antara lain kesulitan dalam

menentukan judul, minimnya referensi, kurangnya waktu mengerjakan maupun istirahat, rasa malas, demotivasi, dan kelelahan (Etika & Hasibuan, 2016). Selain itu, tuntutan dari anggota keluarga (Permatasari et al., 2020) maupun teman untuk lulus tepat waktu dari universitas dan memperoleh nilai akademik yang tinggi, juga menjadi masalah bagi mahasiswa yang menyusun skripsi (Tandjing, 2015).

Menurut Roosyiana (2022), masalah-masalah yang dialami dapat memicu *psychological distress* dalam diri mahasiswa tingkat akhir. *Psychological distress* yang terlalu tinggi dapat mengganggu kinerja seseorang yang mengalaminya (Hutahaean & Sumampouw, 2019). *Psychological distress* adalah keadaan subjektif yang muncul dalam bentuk kecemasan dan depresi (Mirowsky & Ross, 2003). Gejala kecemasan yang muncul adalah perasaan yang tidak mengenakkan, pemikiran bahwa suatu hal buruk akan terjadi (Kessler et al. dalam Salsabila et al., 2022), sulit untuk menahan buang air kecil, sulit berkonsentrasi, nyeri otot, merasa lelah, dan terjadinya perubahan berat badan (PH et al., 2018).

Hal ini dapat ditinjau dari penelitian Hidayah (2022), dari 32 mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto angkatan 2016 yang menyusun skripsi, 34,38% mengalami kecemasan tingkat rendah, 50% tingkat sedang, dan 12,50% tingkat tinggi. Lalu, penelitian dari PH et al. (2018) terhadap 68 responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir STIKES Kendal yang sedang menyusun skripsi terdapat 20,6% mengalami kecemasan tingkat ringan, 27,9% mengalami kecemasan tingkat sedang, dan 51,5% mengalami

kecemasan tingkat tinggi. Melalui data-data yang telah dijabarkan dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan tingkat sedang hingga tinggi. Kemudian, berdasarkan tiga tingkatan kecemasan ini, kecemasan tingkat rendah dapat mendorong para mahasiswa untuk belajar dan berkreaitivitas. Lalu, kecemasan tingkat sedang dapat mendorong mereka untuk berfokus pada hal yang penting. Namun, kecemasan tingkat tinggi dapat membuatnya untuk terlalu berfokus pada hal spesifik, serta sulit untuk berpikir mengenai hal lain (PH et al., 2018). Kecemasan yang semakin tinggi dapat menjadi masalah bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, karena komunikasi mereka dengan dosen pembimbing menjadi terhambat (Wakhyudin & Putri, 2020). Hambatan komunikasi dengan dosen pembimbing tentunya dapat mengganggu perkembangan dari pengerjaan skripsi.

Selain perasaan cemas, gejala depresi juga merupakan unsur dari *psychological distress* yang dapat muncul pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Gejala depresi muncul dalam bentuk hilangnya dorongan untuk beraktivitas, merasa sedih, putus asa, mudah lelah, dan bertambah maupun berkurangnya nafsu makan secara signifikan (Sugihartono et al., 2020). Hal ini dapat ditemukan dalam penelitian Salsabila et al. (2022) yang menyatakan bahwa 23,8% dari 84 mahasiswa kedokteran yang sedang menyusun skripsi mengalami depresi. Kemudian, berdasarkan penelitian Khamaisyah (2019) terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi ditemukan bahwa 23 dari 389 mahasiswa

memenuhi kriteria *major depressive disorder*.

Sementara itu, apabila *psychological distress* tidak diatasi akan ada berbagai dampak negatif seperti gangguan tidur, buruknya perawatan diri, rendahnya *self-esteem*, rendahnya rasa percaya diri, penggunaan obat terlarang, dan bunuh diri (Yusoff et al., 2011). Berdasarkan fenomena terkait *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, tentunya diperlukan cara untuk mengatasinya, yaitu dengan mengembangkan *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan salah satu strategi regulasi emosi (Neff dalam Proeve et al., 2018) yang memiliki hubungan positif dengan *well-being* dan menurunkan *psychological distress* (Barnard & Curry dalam Proeve et al., 2018). *Self-compassion* merupakan mekanisme psikologis dasar yang berpotensi sebagai dasar untuk dilakukannya intervensi atau promosi kesehatan pada individu remaja maupun dewasa (Macbeth & Gumley, 2012; Marsh et al., 2018; Xavier et al., 2016).

Menurut Neff (2003b), *self-compassion* adalah strategi pengelolaan emosi yang dipraktikkan dengan menerima penderitaan, bersikap baik terhadap diri sendiri, menerima kekurangan, dan paham bahwa suatu pengalaman negatif merupakan hal yang lumrah terjadi pada manusia. *Self-compassion* memiliki tiga aspek. Aspek yang pertama adalah memperluas kebaikan dan pemahaman diri, dibandingkan kritik keras yang disertai penghakiman. Aspek yang kedua adalah melihat pengalaman seseorang sebagai bagian besar dari pengalaman manusia, dibandingkan terpisah-pisah dan

terisolasi. Lalu, aspek yang ketiga adalah mengatur diri untuk tidak terpaku terhadap pemikiran dan perasaan negatif secara berlebihan (Neff, 2003b).

Pada individu dewasa, *self-compassion* terbukti menjelaskan tingkat varian yang signifikan pada kesejahteraan psikologis serta memprediksi keparahan gejala kecemasan dan depresi yang lebih rendah disertai peningkatan kualitas hidup (Marsh et al., 2018; Neff et al., 2007; Van Dem et al., 2011). *Self-compassion* dapat menjadi sumber daya psikologis untuk menghadapi tantangan dan hambatan sehari-hari (Allen & Leary, 2010; Dvořáková et al., 2019; Marsh et al., 2018). Ketika menghadapi waktu-waktu yang membuat stres, seseorang yang memiliki *self-compassion* dalam dirinya lebih mampu untuk menyebarkan kebaikan, kehangatan, dan afirmasi kepada diri sendiri untuk memperoleh keseimbangan emosional (Ewert et al. dalam Marsh et al., 2018). *Self-compassion* juga dapat digunakan untuk mengatasi stres dengan baik, sehingga seseorang dapat menggunakan energinya untuk melakukan *self-care* atau melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk diri sendiri (Yusoff et al., 2011). Oleh karena itu, penting untuk dilakukan penelitian terkait prediksi *self-compassion* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian sebelumnya terkait hubungan *self-compassion* dan *psychological distress* pernah dilakukan kepada mahasiswa kedokteran umum (Amaranggani et al., 2021), Satpol PP Kota Bandung (Zulian & Wahyudi, 2020), para psikolog keturunan Prancis dan Kanada (Bourgault & Dionne,

2019), wanita yang mengidap kanker payudara (Brown et al., 2020), orang dewasa di Turki (Hatun & Kurtça, 2023), remaja perempuan dengan gangguan makan (Pullmer et al., 2019), dan para atlet (Walton et al., 2020). Lalu, Marsh et al. (2018) juga pernah membuat meta analisis dari penelitian *self-compassion* yang dapat menurunkan *psychological distress* pada remaja. Akan tetapi, sejauh yang peneliti ketahui belum ditemukan penelitian terkait prediksi *self-compassion* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Indonesia maupun negara lain. Maka dari itu, berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, peneliti ingin mengetahui apakah *self-compassion* dapat memprediksi *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasional sebagai basis dari analisis regresi linear. Analisis regresi linear dijalankan untuk mengetahui apakah *self-compassion* dapat memprediksi *psychological distress* secara signifikan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Analisis regresi dilakukan dengan *software* JASP 0.16.4. Kriteria responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kriteria ini dipilih karena masalah-masalah yang terjadi selama mengerjakan skripsi dapat memicu *psychological distress* pada mahasiswa (Roosyiana, 2022). Sebanyak 311 responden berpartisipasi dalam penelitian ini dan diperoleh menggunakan *convenience sampling*. Sebelum para responden menyatakan kesediaannya untuk

berpartisipasi dalam penelitian, para responden diberikan *informed consent* yang tercantum pada halaman awal *online form* dan dua pertanyaan konfirmasi untuk memastikan bahwa responden yang berpartisipasi sesuai dengan kriteria.

Skala Welas Diri (SWD)

Metode pengumpulan data yang dipilih peneliti adalah kuesioner yang berisi alat ukur. Alat ukur pertama yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) dari Neff (2003b) yang diadaptasi menjadi Skala Welas Diri (SWD) oleh Sugianto et al. (2020) dan tergolong sebagai skala sikap. Peneliti memutuskan untuk menggunakan SWD karena alat ukur ini tergolong valid dan reliabel. Uji validitas konstruk dengan metode CFA menyatakan bahwa alat ukur memiliki kesesuaian model yang cukup baik (Sugianto et al., 2020). Selanjutnya, analisis *item* dengan metode *item-rest correlation* juga dilakukan pada alat ukur ini. Hasil analisis *item* menyatakan *item-item* tergolong baik, karena koefisien korelasi yang diperoleh pada *item-item* SWD memiliki rentang 0.181-0.610. Lalu, hasil uji reliabilitas dari SWD menyatakan bahwa alat ukur tergolong reliabel karena menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.881.

SWD mengukur enam aspek dari *self-compassion* dan terdiri dari 26 *item*. *Test taker* dapat memberikan respons dengan cara memilih salah satu dari lima pilihan jawaban dengan rentang pilihan satu (1) yang bermakna hampir tidak pernah, hingga lima (5) yang bermakna hampir selalu. Selanjutnya, skoring dari SWD dilakukan dengan menjumlahkan skor dari setiap *item*. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka

test taker memiliki *self-compassion* yang tinggi dan sebaliknya.

Kessler Psychological Distress Scale (K10)

Alat ukur kedua yang digunakan adalah *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* dari Kessler et al. (2002) yang diadaptasi oleh Azzahra (2016) dan tergolong sebagai skala sikap. Peneliti memutuskan untuk menggunakan K10 hasil adaptasi Azzahra (2016) karena seluruh *item* memiliki kualitas yang baik dan alat ukur tergolong reliabel. Melalui pengujian *item-rest correlation*, diketahui bahwa seluruh *item* memiliki kualitas yang baik karena memiliki rentang koefisien korelasi sebesar 0.605-0.745. Lalu, nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh sebesar 0.914.

K10 mengukur dua aspek dari *psychological distress* dan terdiri dari 10 *item*. *Test taker* dapat memberikan respons dengan cara memilih salah satu dari empat pilihan jawaban dengan rentang pilihan satu (1) yang bermakna tidak terjadi hingga empat (4) yang bermakna selalu terjadi. Lalu, skoring dari K10 dilakukan dengan menjumlahkan seluruh skor dari setiap *item*. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi *psychological distress* yang dialami *test taker* dan sebaliknya.

HASIL

Gambaran Demografis

Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 311 responden. Seluruh responden yang ada dapat digolongkan dari segi usia, angkatan kuliah, dan perguruan tinggi. Dari 311 responden yang berpartisipasi dalam penelitian secara mayoritas berusia 21 tahun dengan jumlah

159 responden (51.13%). Lalu, dari segi angkatan kuliah, mayoritas responden yaitu sebesar 235 responden (75.56%) merupakan mahasiswa angkatan 2019 yang sedang menjalani perkuliahan semester delapan. Kemudian, secara mayoritas para responden berkuliah di perguruan tinggi swasta, yaitu sebanyak 210 responden (67.52%).

Analisis Deskriptif Variabel Self-Compassion

Berdasarkan perhitungan statistik deskriptif dari variabel *self-compassion*, dapat diketahui bahwa aspek dengan nilai rata-rata tertinggi adalah *Common Humanity* (M=3.777). Sementara itu, aspek dengan nilai rata-rata terendah adalah *Isolation* (M=2.588). Selanjutnya, peneliti juga membandingkan rata-rata dari aspek dan skor total *self-compassion* dengan median SWD. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan peneliti, aspek *Self-Kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness* memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan median. Sementara itu, aspek *Self-Judgement*, *Isolation*, dan *Over-Identification* memiliki nilai rata-rata yang lebih rendah dari nilai median. Lalu, skor keseluruhan dari *self-compassion* juga menunjukkan nilai rata-rata yang lebih tinggi dari nilai median. Nilai rata-rata yang lebih tinggi dari median menandakan bahwa tingkat *self-compassion* para responden tergolong sedang.

Analisis Deskriptif Variabel Psychological Distress

Berdasarkan perhitungan statistik deskriptif dari variabel *psychological distress*, dapat diketahui bahwa aspek yang

memiliki rata-rata tertinggi adalah *Anxiety* ($M=2.653$). Kemudian, peneliti juga membandingkan rata-rata aspek serta skor total *psychological distress* dengan median dari *Kessler Psychological Distress Scale* (K10). Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan peneliti, kedua aspek dan skor total dari *psychological distress* memiliki rata-rata yang lebih tinggi dari nilai median. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa tingkat *psychological distress* dari responden tergolong sedang.

Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas, *p-value* dari total skor SWD bernilai 0.239. *P-value* dari total skor SWD yang lebih besar dari 0.05 memiliki interpretasi bahwa data terdistribusi normal. Sementara itu, *p-value* dari total skor K10 bernilai 0.003. Total skor dari K10 memiliki bentuk distribusi tidak normal karena *p-value* yang diperoleh lebih kecil dari 0.05.

Uji Korelasi

Peneliti melakukan uji korelasi sebelum melakukan analisis regresi linear. Peneliti memutuskan untuk melakukan uji korelasi terlebih dahulu karena uji regresi bersifat prediktif. Apabila antar variabel tidak memiliki korelasi, maka dapat diasumsikan bahwa variabel prediktor tidak dapat memprediksi variabel kriteria. Untuk melakukan uji korelasi, peneliti menggunakan metode *Spearman Correlation*, karena total skor dari variabel *psychological distress* memiliki bentuk distribusi yang tidak normal. Korelasi antara total skor SWD dengan total skor K10 menghasilkan koefisien sebesar -0.546.

Korelasi tergolong signifikan karena memiliki *p-value* sebesar 0.001.

Analisis Regresi Linear

Sebelum melakukan analisis regresi linear, peneliti telah melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Menurut Field (2009), tujuh asumsi yang harus dipenuhi dalam penelitian menggunakan metode regresi linear sederhana, antara lain variabel prediktor harus bersifat kuantitatif, bervariasi, serta harus memiliki varians serupa, tidak boleh terdapat autokorelasi pada residual, distribusi residu harus berbentuk normal, seluruh nilai yang diperoleh dari variabel penelitian harus bersifat independen, dan hubungan kedua variabel harus bersifat linear. Setelah memenuhi tujuh asumsi yang ada, peneliti melakukan uji regresi linear untuk mengetahui prediksi dari variabel prediktor, yaitu *self-compassion* terhadap variabel kriteria *psychological distress*. Peneliti memutuskan untuk melakukan analisis regresi linear terhadap dua variabel tersebut karena *self-compassion* dapat membantu individu dalam beradaptasi pada situasi sulit yang kemudian mengubah *distress* menjadi perasaan positif serta menghasilkan kehidupan yang lebih bermakna (Chan et al., 2022; Chio et al., 2021; Kirby et al., 2019). Oleh karena itu, perlu dijalankan analisis regresi linear dari variabel *self-compassion* dan *psychological distress*. Berikut ini tabel yang menampilkan hasil analisis regresi linear.

Tabel 1
ANOVA

Model		Unstandardized	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	26.064	0.404	64.563	<.001
H ₁	(Intercept)	50.130	1.992	25.163	<.001
	Self-Compassion	-0.291	0.024	-0.572	<.001

Berdasarkan Tabel ANOVA, dapat diketahui bahwa *self-compassion* dapat secara signifikan memprediksi *psychological distress* dengan $F(1,309)=150.087, p<0.001$. Lalu, peneliti juga melakukan perhitungan *R-Squares* untuk mengetahui seberapa besar sumbangsih *self-compassion* terhadap *psychological distress*. Berikut tabel perhitungan *R-Squares*.

Tabel 2
Hasil Perhitungan R-Squares

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	Durbin-Watson	Autocorrelation	Statistic	p
H ₀	0.000	0.000	0.000	7.119	0.056	1.887	0.319	
H ₁	0.572	0.325	0.325	5.850	0.064	1.870	0.251	

Berdasarkan tabel perhitungan *R-Squares* dapat diketahui bahwa *self-compassion* memiliki sumbangsih sebesar 32.7%. Selanjutnya, peneliti juga melakukan perhitungan untuk mengetahui persamaan regresi linear dari penelitian. Berikut tabel *Coefficients* yang menampilkan komponen-komponen dari persamaan regresi linear.

Tabel 2
Hasil Uji Regresi Linear

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	5136.873	1	5136.873	150.087	<.001
	Residual	10575.841	309	32.226		
	Total	15712.714	310			

Berdasarkan tabel hasil uji regresi linear, dapat diketahui bahwa persamaan regresi dari penelitian ini dapat dituliskan sebagai berikut:

$$Y (\text{psychological distress}) = -0.291(\text{self-compassion}) + 50.130$$

Uji Korelasi Antar Aspek Self-Compassion dengan Psychological Distress

Sebelum melakukan uji korelasi antar aspek *self-compassion* dan skor total *psychological distress*, peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk menentukan metode korelasi yang tepat. Melalui uji normalitas dari keenam aspek *self-compassion* dan skor total *psychological distress*, diperoleh bahwa keenam aspek *self-compassion* dan skor total *psychological distress* memiliki bentuk distribusi yang tidak normal. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan metode *Spearman Correlation*. Berikut ini tabel hasil uji korelasi antar aspek *self-compassion* dengan skor total *psychological distress*.

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi Antar Aspek Self-Compassion dengan Psychological Distress

	Psychological Distress
Self-Kindness	-0.222***
Self-Judgement	-0.580***

<i>Common Humanity</i>	-0.107
<i>Isolation</i>	-0.599***
<i>Mindfulness</i>	-0.201***
<i>Over-Identification</i>	-0.502***

Note: * sig $p < .05$; ** sig $p < .01$; *** sig $p < .001$

Berdasarkan uji korelasi antar aspek *self-compassion* dengan skor total *psychological distress*, dapat diketahui bahwa hampir seluruh aspek memiliki korelasi negatif yang signifikan. Namun, terdapat satu buah perhitungan yang menghasilkan korelasi yang tidak signifikan yaitu korelasi dari aspek *common humanity* dan skor total *psychological distress* dengan koefisien korelasi sebesar -0.107, serta dihasilkan *p-value* sebesar 0.058.

DISKUSI

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memprediksi *psychological distress* secara signifikan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini memiliki makna bahwa mahasiswa yang mengasahi dirinya dapat mengurangi *psychological distress* yang dirasakan saat proses menyusun skripsi. Ini sejalan dengan penelitian Fong dan Loi (2016) dengan responden mahasiswa. Pada penelitian tersebut, para mahasiswa diminta untuk mengerjakan beberapa alat ukur mengenai *self-compassion*, *satisfaction with life*, *flourishing*, *positive and negative affect*, *burnout*, *social desirability*, depresi, dan stres. Berdasarkan analisis statistik dari hasil pengerjaan kuesioner, tingginya *self-compassion* memiliki asosiasi dengan tingginya *well-being* dan rendahnya *distress*.

Selain itu, diketahui bahwa *self-compassion* juga dapat melemahkan hubungan antara faktor-faktor distres (stres,

negative affect, dan *burnout*) dengan depresi, serta *aggregate distress* (*stress*, *negative affect*, *burnout*, dan depresi) dengan *aggregate well-being* (*satisfaction with life*, *flourishing*, dan *positive affect*). Melalui penelitian ini, dapat diketahui bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi dapat merasakan *well-being* yang lebih baik dan *distress* yang rendah. Hal ini dapat terjadi karena *self-compassion* dapat mengganti strategi regulasi emosi yang maladaptif (*self-judgement*, *isolation*, ruminasi, penghindaran terhadap pemikiran, pengalaman, dan perasaan yang tidak mengenakkan) menjadi strategi yang adaptif (*self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) (Fong & Loi, 2016).

Kemudian, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Khalid et al. (2022) terhadap sejumlah mahasiswa di Kota Lahore, Pakistan. Pada penelitian ini, para mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner mengenai *self-compassion*, *psychological distress*, dan strategi koping. Berdasarkan hasil analisis statistik, dapat diketahui bahwa tingginya *self-compassion* dapat menurunkan *psychological distress* dari para mahasiswa. Lalu, *self-compassion* juga menjadi mediator antara *psychological distress* dan *disengagement coping strategy*. *Disengagement coping strategy* adalah strategi koping yang ditujukan untuk mengalihkan diri dari stresor atau emosi yang sedang dirasakan (Carver dalam Waugh et al., 2020). Pada hal ini, *self-compassion* menjadi penyangga dari dampak negatif yang diakibatkan oleh *disengagement coping strategy*. *Self-compassion* yang terdapat pada diri mahasiswa dapat mendorong mereka untuk mempraktikkan *engagement coping*

strategy untuk mengatasi *psychological distress*.

Pada konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, ketika mereka sedang mengalami suatu masalah selama pengerjaan skripsi, individu dapat berbuat baik kepada diri sendiri (Neff, 2003a). Perbuatan baik dilakukan oleh individu dengan cara memahami kekurangan diri yang menghalangi proses pengerjaan skripsi serta menerimanya dengan lapang dada. Selain itu, individu juga memikirkan kata-kata yang positif sebagai dukungan kepada diri sendiri selama mengerjakan skripsi. Kemudian, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga dapat mengingat bahwa mereka tidak sendirian ketika membuat kesalahan maupun mengalami masalah selama mengerjakan skripsi (Smeets et al., 2014). Perasaan bahwa mereka tidak berjuang sendirian muncul karena mereka dapat berpikir bahwa teman-temannya yang sedang mengerjakan skripsi juga mungkin mengalami hambatan yang serupa atau bahkan lebih besar. Selanjutnya, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga dapat melihat masalah dalam proses pengerjaan skripsi secara berimbang (Neff, 2003a). Mereka tidak berpaku pada hambatan maupun kekurangan diri yang menjadi penyebab dari munculnya masalah selama proses pengerjaan skripsi. Melainkan, mereka dapat memandang masalah secara objektif dan berfokus untuk menyelesaikan masalah yang ada.

Selain memiliki strategi pengaturan emosi, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga memiliki strategi koping yang baik saat menghadapi sebuah stresor (Khalid et al., 2022). Ketika mereka menghadapi suatu hambatan yang menjadi stresor selama

mengerjakan skripsi, mereka berusaha untuk mengatasi hambatan tersebut, serta tidak menolak maupun lari dari stresor tersebut. Lalu, ketika mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasakan berbagai emosi, mereka memvalidasinya. Emosi yang divalidasi tentunya tidak hanya emosi positif, melainkan juga emosi negatif yang sedang dirasakan juga divalidasi dan tidak disangkal.

Selanjutnya, pada analisis tambahan peneliti mengorelasikan aspek-aspek dari *self-compassion* dengan *psychological distress*. Lima aspek yang ada menghasilkan korelasi negatif yang signifikan dengan *psychological distress*, kecuali aspek *common humanity*. Aspek *self-kindness* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *psychological distress*. Aspek *self-kindness* memiliki makna yaitu seseorang dapat memberikan kebaikan dan pemahaman kepada diri sendiri (Neff, 2003a). Sementara itu, *psychological distress* memiliki makna, yaitu keadaan subjektif yang terdiri dari kecemasan dan depresi (Mirowsky & Ross, 2003). Ketika mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami masalah, mahasiswa dapat berbuat baik kepada dirinya sendiri dan memahami keadaan yang sedang terjadi, sehingga *psychological distress* yang dirasakan dapat berkurang. Hal ini dapat terjadi karena aspek *self-kindness* mendorong individu untuk merespons masalah yang ada dengan kehangatan dan mendorong individu untuk mengurangi rasa sakit secara emosional yang dirasakan (Neff & Dahm dalam Marsh et al., 2018).

Aspek *mindfulness* juga memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *psychological distress*. Aspek *mindfulness* memiliki makna yaitu individu memiliki

kesadaran secara berimbang atas pengalaman maupun emosi negatif yang sedang dirasakan saat itu (Neff, 2003a). Ketika mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasakan emosi negatif akibat membuat kesalahan maupun mengalami kendala, mahasiswa tidak berfokus terhadap emosi negatif secara berlebihan. Melainkan, mahasiswa memvalidasi perasaan yang dirasakan dan tidak merenungkan kekurangan diri yang menjadi penyebab dari kesalahan yang dibuat secara terus-menerus. Oleh karena itu, *psychological distress* yang dirasakan dapat menurun karena, pengembangan aspek *mindfulness* dapat membantunya untuk menerima pengalaman yang terjadi tanpa penghakiman terhadap kekurangan diri (Stogianni & Lin, 2022).

Aspek *isolation* yang merupakan kutub dari aspek *common humanity* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *psychological distress*. Sementara itu, aspek *common humanity* berkorelasi secara tidak signifikan dengan *psychological distress*. Namun, skor dari *item-item common humanity* setara dengan skor *item-item* dari *isolation* karena dilakukan pembalikan skala terlebih dahulu sebelum dilakukan penjumlahan skor setiap *item*.

Aspek *isolation* bermakna bahwa individu merasa terisolasi karena menurutnya memiliki kekurangan maupun mengalami masalah, serta mengalami kegagalan merupakan hal yang dialami oleh dirinya sendiri (Neff, 2003a). Selama mengerjakan skripsi, para mahasiswa dapat melihat bahwa kesulitan yang dialami tidak dirasakan sendiri (*isolation*). Mahasiswa dapat merasa bahwa kendala yang terjadi dalam dirinya merupakan hal yang wajar dan terdorong untuk mencari dukungan, agar mahasiswa

dapat lebih tangguh dalam menghadapi tantangan yang ada. Individu yang merasa menjadi bagian dari suatu kelompok, baik secara riil maupun imajiner, memainkan peran penting dalam kerentanan terhadap *stress* (Dreisoerner et al., 2021; Haslam et al., 2005; Häusser et al., 2012). Hal ini bermakna bahwa, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat lebih tangguh dalam menghadapi *distress*, ketika mahasiswa merasa bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami kendala tersebut.

Di sisi lain, aspek *common humanity* bermakna bahwa individu merasa segala masalah maupun kegagalan yang terjadi dapat dialami oleh individu lainnya (Neff, 2003a). Aspek ini tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological distress*. Pada partisipan penelitian ini, aspek *common humanity* merupakan dimensi dengan *mean* paling tinggi dibandingkan aspek yang lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa *common humanity* adalah aspek yang paling wajar untuk dimiliki partisipan. Partisipan dapat melihat bahwa kegagalan dapat dialami oleh individu lainnya merupakan hal yang wajar dan seharusnya dilakukan. Oleh karena itu, ada atau tidak adanya *common humanity* tidak berhubungan dengan *psychological distress*.

Aspek *self-judgement* dan *over identification* juga memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *psychological distress* seperti aspek kutubnya, yaitu *self-kindness* dan *mindfulness*. Hal ini dapat terjadi karena sebelum dilakukan perhitungan skor total setiap aspek, skor dari *item-item* dalam aspek tersebut dilakukan pembalikan skala terlebih dahulu. Oleh karena itu, skor total dari aspek *self-*

judgement dan *over-identification* setara dengan skor total dari aspek *self-kindness* dan *mindfulness*.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti memiliki beberapa saran terkait penelitian lanjutan maupun saran praktis. Peneliti selanjutnya dapat membuat penelitian dengan konstruk serupa dengan mahasiswa tahun pertama, agar dapat diketahui penerapan dari *self-compassion* sebagai strategi pengaturan emosi dan strategi koping ketika mereka merasakan *distress* akibat proses adaptasi dalam dunia perkuliahan. Lalu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan *screening* terlebih dahulu untuk memastikan apabila para responden sedang mengalami *psychological distress* saat proses pengambilan data, sehingga peneliti dapat memperoleh respons yang valid. Terkait teknik *sampling*, dapat dipraktikkan teknik *sampling probability*, sehingga responden yang diperoleh tidak berpusat hanya di satu kategori usia, angkatan kuliah, perguruan tinggi, atau aspek demografis lainnya. Kemudian, terkait metode statistik, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode *multiple regression* untuk mengetahui aspek *self-compassion* yang paling besar dalam memprediksi *psychological distress*.

Saran praktis dari penelitian ini yang dapat dipraktikkan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi antara lain, mengenal dan menerapkan *self-compassion* saat mengalami *distress* selama proses pengerjaan skripsi maupun mencari bantuan profesional ketika *distress* yang dirasakan sudah cukup mengganggu. Selanjutnya,

anggota keluarga dari para mahasiswa diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan tidak menyampaikan maupun menanyakan hal sensitif terkait perkembangan skripsi mereka. Hal ini dapat dilakukan agar *distress* yang dirasakan para mahasiswa tidak meningkat. Terakhir, para praktisi kesehatan mental dapat membuat psikoedukasi terkait *self-compassion*, agar para mahasiswa dapat mengenal dan menerapkannya selama proses mengerjakan skripsi. Selain itu, para praktisi kesehatan mental juga dapat membuat intervensi terkait *self-compassion*, agar *distress* yang dirasakan dapat diatasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-compassion dan negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: Hubungan dan prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30.
- Azzahra, F. (2016). *Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa* [Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Malang]. UMM Institutional Repository. <https://eprints.umm.ac.id/34422/>.
- Bourgault, M., & Dionne, F. (2019). Therapeutic presence and mindfulness: Mediating role of self-compassion and psychological distress among psychologists. *Mindfulness*, 10(4), 650–656. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1015-z>.

- Brown, S. L., Hughes, M., Campbell, S., & Cherry, M. G. (2020). Could worry and rumination mediate relationships between self-compassion and psychological distress in breast cancer survivors?. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(1), 1–10. <https://doi.org/10.1002/cpp.2399>.
- Chan, K. K. S., Lee, J. C.-K., Yu, E. K. W., Chan, A. W. Y., Leung, A. N. M., Cheung, R. Y. M., Li, C. W., Kong, R. H.-M., Chen, J., Wan, S. L. Y., Tang, C. H. Y., Yum, Y. N., Jiang, D., Wang, L., & Tse, C. Y. (2022). The impact of compassion from others and self-compassion on psychological distress, flourishing, and meaning in life among university students. *Mindfulness*, 13(6), 1490–1498. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01891-x>.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21–47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>.
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal KOPASTA*, 3(1), 40–52. www.journal.unrika.ac.id.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (Third Edition). SAGE Publications Ltd.
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431–441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES muhammadiyah klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(22). <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/view/249>.
- Hatun, O., & Kurtça, T. T. (2023). Self-compassion, resilience, fear of COVID-19, psychological distress, and psychological well-being among turkish adults. *Current Psychology*, 42(23), 20052–20062. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02824-6>.
- Hidayah, N. (2022). *Tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi di era COVID-19 pada mahasiswa BKI angkatan 2016 fakultas dakwah UIN prof. k.h. saifuddin zuhri purwokerto* [Skripsi Sarjana, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri]. Repository State Islamic University Prof. K. H. Saifuddin Zuhri. <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/13622/>.
- Hutahaean, B. S. H., & Sumampouw, N. E. J. (2019). Pelatihan peningkatan self-esteem pada mahasiswa universitas indonesia yang mengalami distres psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(02), 1–18. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i02.728>.
- Kessler, R. C., Andres, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>.
- Khalid, N., Haq, I. U., & Hassan, M. (2022). Role of coping strategies and self-compassion in psychological distress among college students. *Journal of*

- Applied Business and Social Sciences*, 1(1), 23–55.
- Khamaisya, C. B. (2019). *Hubungan antara self-compassion dengan depresi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir* [Skripsi Sarjana, Universitas Airlangga]. Universitas Airlangga Repository. <https://repository.unair.ac.id/85830/>.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress* (Second Edition). Aldine de Gruyter. <https://doi.org/10.4324/9781315129464>.
- Neff, K. (2003a). 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. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>.
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Studi deskriptif dampak psikologis mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas PGRI banyuwangi dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 127–141. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/jbic/article/view/64/258>.
- PH, L., Susanti, Y., & Arisanti, D. (2018). Tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 6(2), 113–118.
- Proeve, M., Anton, R., & Kenny, M. (2018). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on shame, self-compassion and psychological distress in anxious and depressed patients: A pilot study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(4), 434–449. <https://doi.org/10.1111/papt.12170>.
- Pullmer, R., Zaitsoff, S. L., & Coelho, J. S. (2019). Self-compassion and eating pathology in female adolescents with eating disorders: The mediating role of psychological distress. *Mindfulness*, 10(12), 2716–2723. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01254-z>.
- Roosyiana, A. H. (2022). Distress pada mahasiswa penyusun skripsi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 676–680. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/8233/6189>.
- Salsabila, N., Anma, Z., Dahlia, D., & Sari, N. (2022). Hubungan antara *psychological distress* dengan strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di universitas syiah kuala. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17(1), 41–54. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/18398/6831>.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>.
- Stogianni, E., & Lin, E. (2022). How mindfulness and self-compassion relate to the inclination of seeking support and to depression, anxiety, and stress levels.

- Psi Beta Research Journal*, 2(1), 36–43.
<https://doi.org/10.54581/PARF6856>.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas *self-compassion scale* versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 7(2), 177–191.
<https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/view/107>.
- Sugihartono, P. P. P., Hidayat, N., & Tibyani. (2020). Implementasi metode *fuzzy tsukamoto* untuk deteksi dini tingkat depresi mahasiswa yang sedang menempuh skripsi (Studi kasus: Fakultas ilmu komputer universitas brawijaya). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 4(10), 3432–3438. <https://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/view/7985>.
- Tandjing, M. V. (2015). *Hubungan kesejahteraan psikologis dan distres psikologis pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW tingkat akhir* [Skripsi Sarjana, Universitas Kristen Satya Wacana]. Repository UKSW. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/8955/2/T1_%20802009085_Full%20text.pdf.
- Taylor, S. E. (2006). *Health Psychology (6th ed.)*. McGraw-Hill.
- Vrichasti, Y., Safari, I., & Susilawati, D. (2020). Tingkat kecemasan stres dan depresi mahasiswa terhadap pengerjaan skripsi dalam situasi pandemi COVID-19. *SpoRTIVE*, 5(3), 159–168.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
<https://jurnal.umk.ac.id/index.php/wasis/article/view/4707>.
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P., & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101733.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>.
- Waugh, C. E., Shing, E. Z., & Furr, R. M. (2020). Not all disengagement coping strategies are created equal: positive distraction, but not avoidance, can be an adaptive coping strategy for chronic life stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(5), 511–529.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1755820>.
- Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., & Yaacob, M. J. (2011). The prevalence of final year medical students with depressive symptoms and its contributing factors. *International Medical Journal*, 18(4), 305–309.
https://www.researchgate.net/profile/Muhammad-Saiful-Bahri-Yusoff/publication/216023877_The_Prevalence_of_Final_Year_Medical_Students_with_Depressive_Symptoms_and_Its_Contributing_Factors/links/0e02eaeaf20d5d09b2975bfe/The-Prevalence-of-Final-Year-Medical-Students-with-Depressive-Symptoms-and-Its-Contributing-Factors.pdf.
- Zulian, L. D., & Wahyudi, H. (2020). Hubungan *self-compassion* dan distress psikologis saat pandemi COVID-19 pada petugas satpol PP kota bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 615–619.
<https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/23909>