

Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa di Jakarta yang Sedang Menyusun Skripsi

Ragil Putri Khayana¹, Novendawati Wahyu Sitasari²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat

Email: ragilputrikhayana@student.esaunggul.ac.id

Article Info

Article history:

Received August 10, 2026

Revised August 18, 2026

Accepted August 28, 2026

Keywords:

Self-Compassion,
Psychological Well-Being,
University Students

ABSTRACT

The stress that accompanies the thesis-writing process often affects students' psychological condition, leading to the assumption that self-compassion plays an important role in their psychological well-being. To examine this assumption, the study focused on undergraduate students in Jakarta who were currently writing their theses, employing a quantitative non-experimental approach with a correlational design. A total of 100 respondents were selected through convenience sampling, and data were collected using two instruments: a Self-Compassion Scale adapted from Neff's measure and Ryff's Psychological Well-Being Scale. After the assumptions of normality and linearity were met, data analysis was carried out using Pearson Product Moment correlation. The results revealed a correlation coefficient of 0.774 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a positive and significant relationship of strong magnitude between self-compassion and psychological well-being. In other words, the higher the students' self-compassion, the higher their tendency toward psychological well-being during the thesis-writing process.

This is an open access article under the CC BY-SA license.



Article Info

Article history:

Received August 10, 2026

Revised August 18, 2026

Accepted August 28, 2026

Kata kunci:

Self-Compassion,
Psychological Well-Being,
Mahasiswa.

ABSTRAK

Tekanan yang menyertai proses penyusunan skripsi sering kali memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, sehingga muncul dugaan bahwa welas diri (*self-compassion*) berperan penting terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mereka. Untuk menguji dugaan tersebut, studi ini menargetkan mahasiswa S1 di Jakarta yang tengah menyusun skripsi dengan desain kuantitatif non-eksperimental bergaya korelasional. Sebanyak 100 responden dipilih melalui teknik *convenience sampling*, lalu data dikumpulkan lewat dua instrumen, yaitu Skala Welas Diri yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale* dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale*. Setelah asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi, analisis data dilakukan dengan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasilnya menunjukkan koefisien korelasi 0,774 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan hubungan positif dan signifikan berkekuatan kuat antara *self-compassion* dan kecenderungan *psychological well being*. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa, semakin tinggi pula *psychological well being* mereka selama proses penyusunan skripsi.

This is an open access article under the CC BY-SA license.



Corresponding Author:

Ragil Putri Khayana

Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat

Email: ragilputrikhayana@student.esaunggul.ac.id

PENDAHULUAN

Penyusunan skripsi merupakan salah satu tahapan yang harus dilalui mahasiswa pada akhir masa pendidikan sarjana. Proses penyusunan skripsi tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan dalam mengendalikan motivasi dan mempertahankan ketahanan mental selama menghadapi berbagai tuntutan penyelesaian tugas akhir (Salsabila & Palupi, 2022). Dalam prosesnya, mahasiswa dapat mengalami berbagai hambatan, seperti menunda pengerjaan, merasa bosan, serta kesulitan menjaga konsistensi dalam menyelesaikan skripsi (Abdullah & Rinaldi, 2024). Berbagai hambatan tersebut dapat membuat proses penyusunan skripsi menjadi periode yang menantang bagi mahasiswa dan berpotensi menghambat penyelesaian studi.

Kondisi tersebut juga dapat dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta. Sebagai kawasan metropolitan sekaligus salah satu pusat pendidikan di Indonesia, Jakarta memiliki berbagai perguruan tinggi dengan jumlah mahasiswa yang cukup besar. Berdasarkan Statistik Pendidikan Tinggi Tahun 2025, DKI Jakarta memiliki 241 perguruan tinggi dengan jumlah mahasiswa sebanyak 799.378 orang (PDDikti Kemdiktisaintek, 2026). Mahasiswa di Jakarta tidak hanya menghadapi tuntutan untuk menyelesaikan skripsi, mengikuti sidang, dan mencapai target kelulusan, tetapi juga menghadapi karakteristik kehidupan perkotaan seperti mobilitas yang tinggi, kemacetan, jarak tempat tinggal dengan kampus, serta padatnya aktivitas dosen pembimbing maupun mahasiswa. Kondisi tersebut dapat menambah kompleksitas dalam proses penyelesaian skripsi.

Djoar dan Anggarani (2024) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan skripsi, tekanan waktu untuk lulus, serta kesulitan dalam mengelola waktu antara tanggung jawab akademik dan aktivitas lainnya. Hambatan dalam proses penyusunan skripsi juga dapat memunculkan kecemasan, kecenderungan mengulur-ulur waktu, dan kejenuhan akademik (Abdullah & Rinaldi, 2024). Mahasiswa dapat membandingkan perkembangan skripsinya dengan teman yang telah lebih dahulu menjalani seminar proposal, sidang, atau menyelesaikan studi sehingga muncul perasaan tertinggal, kehilangan motivasi, kecemasan, serta keraguan terhadap kemampuan diri. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam menerima dirinya, mengelola tuntutan penyusunan skripsi, mempertahankan hubungan sosial, serta menjaga arah dan motivasi dalam menyelesaikan studi. Kondisi tersebut berkaitan dengan *psychological well-being* mahasiswa.

Menurut Ryff (2018), *psychological well-being* merupakan kondisi ketika individu mampu menjalankan fungsi psikologisnya secara positif. *Psychological well-being* tidak hanya ditandai oleh ketiadaan emosi negatif, tetapi mencakup penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, *psychological well-being* yang baik dapat terlihat dari kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri selama proses penyusunan skripsi,

menjaga hubungan yang baik dengan dosen pembimbing maupun orang di sekitarnya, mengambil keputusan secara mandiri, mengelola waktu dan aktivitas, mempertahankan tujuan untuk menyelesaikan studi, serta memandang revisi dan hambatan sebagai bagian dari proses belajar dan pengembangan diri.

Saat menghadapi berbagai tekanan selama penyusunan skripsi, kondisi *psychological well-being* mahasiswa dapat berkaitan dengan cara mahasiswa memperlakukan dirinya ketika menghadapi kesulitan. Salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kondisi tersebut adalah *self-compassion*. Menurut Neff (2003, sebagaimana dikutip dalam Neff & Knox, 2020), *self-compassion* merupakan sikap peduli terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. *Self-compassion* mencakup sikap ramah terhadap diri sendiri (*self-kindness*), pemahaman bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia (*common humanity*), serta kemampuan menyadari pikiran dan emosi secara seimbang (*mindfulness*). Sebaliknya, rendahnya *self-compassion* dapat membuat mahasiswa lebih mudah mengkritik dan menyalahkan dirinya secara berlebihan sehingga dapat memperburuk stres akademik (Nawafi et al., 2024).

Gambaran mengenai *self-compassion* dan *psychological well-being* juga ditemukan melalui wawancara awal yang dilakukan peneliti pada 28 Desember 2025 terhadap tiga mahasiswa di Jakarta yang sedang menyusun skripsi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa yang cenderung menyalahkan dirinya ketika menghadapi revisi mengalami kesulitan menerima kekurangan diri, sedangkan mahasiswa yang membandingkan perkembangan skripsinya dengan orang lain cenderung merasa sendirian dan tertinggal. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu memandang revisi sebagai bagian dari proses belajar dapat menghadapi kesulitan secara lebih seimbang dan tidak terlalu keras terhadap dirinya sendiri. Gambaran tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dalam *self-compassion* dengan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, serta pertumbuhan pribadi sebagai bagian dari *psychological well-being*.

Hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* telah dibahas dalam sejumlah penelitian sebelumnya. Salsabila dan Palupi (2022) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Suparman dan Dirgagunarsa (2023) juga menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, Simarmata et al. (2025) menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being*, meskipun tidak seluruh dimensinya menunjukkan pengaruh yang signifikan. Sementara itu, Tran et al. (2024) menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* tidak selalu berlangsung secara langsung, tetapi dapat melibatkan *hope* sebagai mediator.

Meskipun penelitian mengenai *self-compassion* dan *psychological well-being* telah dilakukan sebelumnya, sebagian penelitian menggunakan responden yang berasal dari satu universitas atau institusi tertentu di Jakarta. Oleh karena itu, penelitian ini memperluas cakupan responden dengan melibatkan mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi dari berbagai perguruan tinggi yang berlokasi di Jakarta. Pemilihan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga didasarkan pada berbagai tuntutan akademik dan psikologis yang dihadapi selama proses penyelesaian tugas akhir.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Jakarta yang sedang menyusun skripsi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Jakarta yang sedang menyusun skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa di Jakarta yang sedang menyusun skripsi. Dalam penelitian ini, *self-compassion* merupakan variabel bebas (X), sedangkan *psychological well-being* merupakan variabel terikat (Y).

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif program Sarjana (S1) pada perguruan tinggi di Jakarta yang sedang menyusun skripsi. Jumlah populasi tidak diketahui secara pasti sehingga penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% dan *margin of error* 10%. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 96 responden, sedangkan penelitian ini melibatkan 100 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling* dengan kriteria responden mahasiswa aktif S1 pada perguruan tinggi di Jakarta, sedang berada pada tahap penyusunan skripsi, dan bersedia menjadi responden penelitian.

Pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi dengan model Likert lima pilihan jawaban. Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020) dengan nama Skala Welas Diri (SWD). Skala ini terdiri dari 26 item yang mencakup enam dimensi, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification*. Sementara itu, *psychological well-being* diukur menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) *short scale* yang dikembangkan oleh Ryff dan Keyes serta diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Humaidah dan Mulyono (2025). Skala ini terdiri dari 18 item yang mencakup enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kedua instrumen diuji coba kepada 30 responden. Uji validitas dilakukan menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* (CITC) dengan kriteria nilai $\geq 0,30$, sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan kriteria nilai $\geq 0,70$. Hasil pengujian validitas dan reliabilitas dijelaskan pada bagian hasil penelitian.

Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, sedangkan uji linearitas dilakukan menggunakan *Test for Linearity*. Uji hipotesis dilakukan menggunakan

korelasi *Pearson Product Moment* apabila data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai signifikansi $p \leq 0,05$.

Sementara itu, guna memastikan kelayakan data yang diperoleh, validitas dan reliabilitas alat ukur diuji terlebih dahulu. Validitas skala *self-compassion* diuji dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation* (CITC). Sebuah item dianggap valid jika nilai CITC-nya $\geq 0,30$. Dari 26 item awal, 4 item tidak memenuhi kriteria dan akhirnya dibuang, yaitu X6, X11, X13, dan X16. Setelah item-item tersebut dihapus dan dilakukan pengujian ulang, tersisa 22 item yang valid dengan nilai CITC antara 0,483-0,859. Untuk skala *psychological well-being*, pengujian dilakukan pada 18 item awal. Hasilnya, 1 item gugur karena nilai CITC-nya hanya 0,280, yaitu item Y17. Setelah item ini dieliminasi dan dilakukan pengujian kembali, diperoleh 17 item valid dengan nilai CITC antara 0,720-0,836.

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha, dengan batas minimal 0,70 agar instrumen dianggap reliabel. Skala *self-compassion* menghasilkan nilai Cronbach's Alpha 0,961, sementara skala *psychological well-being* menghasilkan nilai 0,956. Berdasarkan hasil ini, kedua instrumen dapat dinyatakan valid dan reliabel untuk dipakai dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 100 responden yang merupakan mahasiswa pada perguruan tinggi di wilayah DKI Jakarta dan sedang berada dalam tahap penyusunan skripsi. Responden penelitian didominasi oleh mahasiswa laki-laki sebanyak 56 orang (56%). Berdasarkan usia, responden paling banyak berusia 21 tahun sebanyak 33 orang (33%), sedangkan berdasarkan tingkatan semester mayoritas berada pada semester 8 sebanyak 48 orang (48%). Berdasarkan asal perguruan tinggi, responden terbanyak berasal dari Universitas Esa Unggul sebanyak 13 orang (13%). Sementara itu, berdasarkan wilayah kampus, responden paling banyak berasal dari perguruan tinggi yang berlokasi di Jakarta Barat sebanyak 37 orang (37%). Berdasarkan status penyusunan skripsi, sebagian besar responden sedang berada dalam proses bimbingan skripsi sebanyak 51 orang (51%).

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel *self-compassion* dan *psychological well-being* berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan ketentuan data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $\geq 0,05$.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Sig.
<i>Self-compassion</i>	0,038	0,200
<i>Psychological well-being</i>	0,059	0,200

Berdasarkan Tabel 1, variabel *self-compassion* dan *psychological well-being* masing-masing memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal.

Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* bersifat linear. Pengujian dilakukan menggunakan *Test for Linearity* dengan memperhatikan nilai signifikansi pada *Linearity* dan *Deviation from Linearity*.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Komponen	F	Sig.
<i>Linearity</i>	122,954	0,000
<i>Deviation from Linearity</i>	0,694	0,899

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,000 dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,899. Nilai *Deviation from Linearity* yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear. Sehingga, hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dinyatakan linear sehingga salah satu persyaratan penggunaan korelasi Pearson telah terpenuhi.

Hasil Uji hipotesis

Setelah data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa di Jakarta yang sedang menyusun skripsi.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (1-tailed)	N
<i>Self-compassion</i> dengan <i>psychological well-being</i>	0,774	0,000	100

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh koefisien korelasi Pearson sebesar 0,774 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Jakarta yang sedang menyusun skripsi. Koefisien korelasi sebesar 0,774 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori kuat dan memiliki arah positif. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan *psychological well-being* yang

dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin rendah pula kecenderungan *psychological well-being* mahasiswa.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa di Jakarta yang sedang menyusun skripsi. Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi Pearson sebesar 0,774 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dengan kekuatan hubungan yang tergolong kuat. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan positif signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa di Jakarta yang sedang menyusun skripsi diterima.

Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* lebih tinggi cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi pula. Mahasiswa yang mampu memperlakukan dirinya dengan penuh kepedulian saat menghadapi kesulitan, memandang kegagalan sebagai bagian dari pengalaman hidup, serta menerima kondisi diri tanpa memberikan penilaian negatif secara berlebihan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-compassion* yang lebih rendah cenderung lebih mudah menyalahkan diri sendiri, merasa terasing ketika menghadapi masalah, dan mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan selama proses penyusunan skripsi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan konsep *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2020), yaitu kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kepedulian ketika menghadapi kegagalan, penderitaan, maupun pengalaman yang tidak menyenangkan. *Self-compassion* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut membantu individu mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri dan mengelola emosi secara lebih adaptif. Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan seperti penyusunan proposal, proses bimbingan, revisi yang berulang, keterbatasan waktu, serta tekanan untuk segera menyelesaikan studi. Mahasiswa dengan *self-compassion* yang baik cenderung lebih mampu menerima hambatan tersebut sebagai bagian dari proses pembelajaran sehingga tidak mudah terjebak pada kritik terhadap diri sendiri maupun pikiran negatif.

Hasil penelitian juga sejalan dengan teori *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (2018). Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, *psychological well-being* yang baik tercermin melalui kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri, mempertahankan hubungan positif dengan dosen pembimbing maupun orang di sekitarnya, mengambil keputusan secara mandiri, mengelola tuntutan akademik, tetap berpegang pada tujuan untuk menyelesaikan studi, serta memandang revisi dan hambatan sebagai bagian dari proses belajar dan pengembangan diri. Kemampuan mahasiswa untuk bersikap ramah terhadap diri sendiri dan memahami

bahwa kesulitan dalam menyusun skripsi juga dapat dialami oleh mahasiswa lain dapat membantu menjaga keberfungsian psikologis selama proses penyelesaian tugas akhir.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian Salsabila dan Palupi (2022) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung menggunakan strategi *coping* yang lebih adaptif sehingga mampu mempertahankan kondisi psikologis yang lebih baik ketika menghadapi tekanan akademik. Temuan ini juga didukung oleh Simarmata et al. (2025) yang menemukan adanya pengaruh positif dan signifikan *self-compassion* terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Hasil tersebut memperkuat bahwa kemampuan menerima diri, memahami keterbatasan, dan mengelola pengalaman negatif secara adaptif berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Selain itu, Abdullah dan Rinaldi (2024) menemukan bahwa tingkat *self-compassion* mahasiswa dapat bervariasi, khususnya pada aspek *self-kindness* dan *mindfulness*. Hasil tersebut menunjukkan pentingnya *self-compassion* dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Namun, penelitian ini tidak melakukan pengujian terhadap masing-masing dimensi *self-compassion* secara terpisah sehingga hubungan yang diperoleh menggambarkan hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being*.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hubungan yang kuat antara *self-compassion* dan *psychological well-being*, *self-compassion* bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Umari et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Sementara itu, Berliani dan Pratama (2026) menemukan bahwa *self-compassion* dan stres akademik secara bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Oleh karena itu, kondisi *psychological well-being* mahasiswa selama proses penyusunan skripsi juga dapat berkaitan dengan dukungan sosial maupun tekanan akademik yang dialami.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling* sehingga responden belum tersebar secara merata pada seluruh perguruan tinggi di wilayah DKI Jakarta. Kedua, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden sehingga jawaban yang diberikan bergantung pada pemahaman dan kondisi responden ketika melakukan pengisian. Ketiga, penelitian menggunakan desain korelasional sehingga hasil penelitian hanya dapat menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat di antara kedua variabel. Selain itu, penelitian hanya berfokus pada dua variabel, sedangkan *psychological well-being* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga dapat berkaitan dengan faktor lain seperti stres akademik maupun strategi *coping*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa di Jakarta yang sedang menyusun skripsi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,774 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* berada pada kategori kuat. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan *psychological well-being* yang dimilikinya. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-compassion* yang lebih rendah cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk memperlakukan diri dengan penuh kebaikan, menerima keterbatasan, serta menghadapi kesulitan secara lebih adaptif berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik selama proses penyusunan skripsi. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain korelasional, hasil penelitian hanya menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel dan tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., & Rinaldi, M. R. (2024). Gambaran *self-compassion* pada mahasiswa: Studi deskriptif. *Prosiding Seminar Nasional 2024 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 364–373.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Berliani, N., & Pratama, M. (2026). Kontribusi *self compassion* dan stres akademik terhadap *psychological well-being* mahasiswa semester akhir. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 82–95.
<https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.43507>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi ke-10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi *Psychological Well-Being Short Scale* pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>

- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). Self-compassion. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4663–4670). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1159
- Pusat Data dan Teknologi Informasi, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi. (2026). *Statistik pendidikan tinggi tahun 2025*.
- Ryff, C. D. (2018). Eudaimonic well-being: Highlights from 25 years of inquiry. In K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato, & T. Matsuzawa (Eds.), *Diversity in harmony—Insights from psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology* (pp. 375–395). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119362081.ch20>
- Salsabila, A., & Palupi, L. S. (2022). *Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada mahasiswa* [Manuskrip tidak dipublikasikan]. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Simarmata, N. I. P., Situmorang, Y. N., Sitorus, S., & Gulo, M. G. (2025). Self-compassion: The power of self-compassion as a path to students' psychological well-being. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(4), 531–539. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i4.21022>
- 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://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Suparman, M. Y., & Dirgagunarsa, G. I. (2023). Hubungan *self compassion* dengan *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Arkhe: Jurnal Psikologi Klinis dan Sosial*, 14(1), 26–33. <https://doi.org/10.24912/arkhe.v14i1.23091>
- Tran, M. A. Q., Khoury, B., Chau, N. N. T., Van Pham, M., Dang, A. T. N., Ngo, T. V., Ngo, T. T., Truong, T. M., & Le Dao, A. K. (2024). The role of self-compassion on psychological well-being and life satisfaction of Vietnamese undergraduate students during the COVID-19 pandemic: Hope as a mediator. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(1), 35–53. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00487-7>
- Umari, T., Yakub, E., Munawir, M., & Hayati, I. R. (2024). Social support and psychological well-being of students who are compiling their final assignments. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3). <https://doi.org/10.51214/002024061115000>