

## **Hubungan antara *Self-compassion* dan Kesejahteraan Psikologis dengan Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Universitas "X"**

**Salwa Ramadhani<sup>1</sup>, Inhasuti Sugiasih<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup> Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*\*Corresponding Author:*

[inhasuti@unissula.ac.id](mailto:inhasuti@unissula.ac.id)

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas "X". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi mahasiswa aktif Universitas "X" angkatan 2021-2024. Adapun metode pengambilan sampel penelitian ini menggunakan cluster random sampling dengan perolehan 150 responden. Pengambilan data penelitian ini menggunakan tiga skala yang pertama ialah skala gangguan kesehatan mental dengan menggunakan skala DASS-21 yang terdiri dari 21 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,928. Skala kedua adalah skala self-compassion terdiri dari 20 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,783. Skala ketiga kesejahteraan psikologis terdiri dari 33 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,897. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi berganda dan korelasi parsial. Hipotesis pertama dalam penelitian dianalisis dengan menggunakan metode regresi berganda. Hasil regresi berganda terdapat hubungan antara self-compassion dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental memperoleh koefisien sebesar  $R=0,599$  dan  $F=41,097$  dengan signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ). Hipotesis kedua dilakukan analisis parsial menguji korelasi antara self-compassion dengan gangguan kesehatan mental yang mendapat hasil  $r_{x1y} = -0,264$  dengan taraf signifikansi  $p=0,001$  ( $p<0,01$ ). Hipotesis ketiga dilakukan analisis parsial menguji korelasi antara kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental yang mendapat hasil  $r_{x2y} = -0,360$  dengan taraf signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketiga hipotesis diterima yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara self-compassion dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas "X".*

**Kata Kunci:** *gangguan kesehatan menta, kesejahteraan psikologis, self-compassion*

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-compassion and psychological well-being with mental health disorders among students at "X" University. This study*

uses a quantitative method with a population of active students at "X" University from the 2021-2024 cohorts. The sampling method used in this study was cluster random sampling, yielding 150 respondents. Data collection for this study utilized three scales. The first scale measured mental health disorders using the DASS-21 scale, which consists of 21 items with a reliability coefficient of 0.928. The second scale is the self-compassion scale, consisting of 20 items with a reliability of 0.783. The third scale is psychological well-being, consisting of 33 items with a reliability of 0.897. Data analysis in this study used multiple regression and partial correlation tests. The first hypothesis in the study was analyzed using multiple regression. The multiple regression results showed a relationship between self-compassion and psychological well-being with mental health disorders, obtaining a coefficient of  $R=0.599$  and  $F=41.097$  with a significance of  $p=0.000$  ( $p<0.01$ ). The second hypothesis was tested using a partial analysis to examine the correlation between self-compassion and mental health disorders, which yielded a result of  $rx1y = -0.264$  with a significance level of  $p=0.001$  ( $p<0.01$ ). The third hypothesis was tested using partial analysis to examine the correlation between psychological well-being and mental health disorders, which yielded a result of  $rx2y = -0.360$  with a significance level of  $p=0.000$  ( $p<0.01$ ). These results indicate that all three hypotheses are accepted, meaning that there is a highly significant negative relationship between self-compassion and psychological well-being with mental health disorders among students at "X" University.

**Keywords:** mental health disorders, psychological well-being, self-compassion

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses belajar di tingkat perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, Politeknik, Institut, dan Universitas. Mahasiswa dapat dikatakan sedang berada pada fase perkembangan transisi yang menyebabkan mahasiswa harus beradaptasi pada perubahan-perubahan yang terjadi dan berbagai permasalahan. Setiap tahap perkembangan memiliki tahapan yang harus dipenuhi agar perkembangan selanjutnya tidak terhambat. Begitupun dengan mahasiswa, banyaknya tanggung jawab yang dijalani dapat dilihat dari seberapa tingginya tingkat pendidikan, karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin banyak pula tanggung jawab yang perlu dilaksanakan (Hulukati dan Djibran, 2018). Mahasiswa merupakan populasi yang unik dan rentan terhadap berbagai tantangan psikologis. Transisi dari remaja menuju dewasa awal, tuntutan akademik yang tinggi, serta berbagai tekanan sosial dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa. Kondisi ini dapat berimplikasi pada kondisi kesehatan mental, yang ditandai dengan gejala pada gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa.

Gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi topik yang perlu diperhatikan dan cukup serius dalam beberapa tahun terakhir. Periode perkuliahan yang dipenuhi tekanan, tuntutan akademik yang tinggi, perubahan lingkungan, serta tekanan sosial dan emosional dapat menjadi faktor munculnya gangguan kesehatan mental (Firmansyah dan Widjaja, 2022). Depresi, kecemasan, dan stres adalah contoh gangguan kesehatan mental yang sering dialami para mahasiswa. Kondisi ini bisa menyebabkan mahasiswa kehilangan minat untuk beraktivitas, menurunnya

nafsu makan, pola tidur yang tidak teratur, serta penurunan tingkat energi dan fungsi kognitif. Dampak negatif ini dapat mempengaruhi kualitas hidup dan pendidikan bagi mahasiswa (Shafiee dan Mutalib, 2020).

Gangguan kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami gangguan atau masalah dengan pikiran, tindakan, serta perasaan yang ditunjukkan oleh kemunculan berbagai tanda dan perubahan perilaku. Ketidaknormalan ini dapat menimbulkan rasa sakit dan mengganggu kemampuan individu untuk menjalankan berbagai fungsi hidup sebagai manusia (Nanie dan Widyorini, 2023). Gangguan kesehatan mental merupakan isu kesehatan psikologis yang menunjukkan bahwa seseorang mengalami perubahan emosi yang jika tidak ditangani, dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius (Aziz dkk, 2021). Seseorang dengan gangguan kesehatan mental mungkin menghadapi situasi disabilitas atau cacat dalam hidup, karena gangguan kesehatan mental lebih cenderung menyebabkan disabilitas pada penderita daripada berujung pada kematian dini (Kim dkk, 2024). Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan setiap individu (Raissa dan Kusnawi, 2021). Menurut Lee dkk (2021) seseorang dapat dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik apabila mampu mengendalikan diri dalam menghadapi stresor di lingkungan sekitar dengan selalu berpikir positif tanpa adanya tekanan fisik dan psikologis, baik secara internal maupun eksternal yang mengarah pada kestabilan emosional.

Menurut Heady dkk (1993) gangguan kesehatan mental memiliki empat aspek yaitu, *Life satisfaction*, *Positive affect*, depresi, dan kecemasan. *Life satisfaction*, secara umum *life satisfaction* merujuk pada sejauh mana seseorang merasakan kepuasan hati dengan apa yang diperoleh selama ini. *Positive affect* didefinisikan sebagai perasaan yang mencerminkan suatu tingkat keterlibatan yang menyenangkan dengan lingkungan, seperti kebahagiaan, kegembiraan, antusias, dan kepuasan. Depresi yang merupakan salah satu gangguan mood yang ditandai oleh gejala-gejala seperti rasa sedih yang melebihi proporsi wajar terhadap situasi apapun, kehilangan minat terhadap lingkungan atau kehidupan, dapat diiringi dengan perubahan nafsu makan, pola tidur, dan berat badan yang cukup mengganggu. Kecemasan didefinisikan sebagai sebuah kekhawatiran terhadap masalah yang diantisipasi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Biromo dkk (2020) mendapatkan sebanyak 49,9% mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental berupa depresi, stres, dan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dan Ngapiyem (2020) terkait pemeriksaan gangguan mental emosional pada mahasiswa, yang mengalami depresi sebanyak 30% terbagi dalam kategori depresi ringan sebanyak 18%, depresi sedang sebanyak 9%, dan depresi berat sebanyak 3%. Mahasiswa yang mengalami gangguan ansietas sebanyak 67% yang terbagi dalam kategori ansietas ringan sebanyak 18%, ansietas sedang sebanyak 34%, ansietas parah sebanyak 11%, dan ansietas sangat parah sebanyak 4%. Mahasiswa yang mengalami stres sebanyak 20% terbagi dalam kategori stres ringan sebanyak 13%, stres sedang sebanyak 4%, dan stres parah sebanyak 2%.

Survei Nasional Musim Semi yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA, 2023) terdapat lebih dari 55.000 mahasiswa sarjana mengungkapkan bahwa sekitar 76% memiliki tekanan psikologis yang cukup serius.

Kecemasan dan depresi merupakan beberapa kondisi kesehatan mental yang paling sering didiagnosis pada mahasiswa, yaitu lebih dari sepertiga mahasiswa (36%) telah didiagnosis menderita kecemasan, 28% telah didiagnosis menderita depresi, 8% telah didiagnosis dengan gangguan trauma atau stresor seperti PTSD, dan sejumlah besar mahasiswa juga menghadapi diagnosis gangguan kesehatan mental lainnya. Data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental dan emosional yang menunjukkan bahwa sekitar 6,1% dari populasi Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Prevalensi gangguan kesehatan mental serius, seperti skizofrenia terhitung sekitar 400 ribu individu yang setara dengan 1,7% penduduk Indonesia (Aziz dkk, 2021).

Salah satu konstruk penting yang berkaitan dengan kesehatan mental ialah *self-compassion*, yang diartikan sebagai kemampuan individu untuk bersifat lembut, peduli, dan memahami diri sendiri dalam menghadapi kesulitan atau kegagalan (Barnard dan Curry, 2011). *Self-compassion* dihubungkan dengan fungsi psikologis yang positif, seperti tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, kepuasan hidup yang lebih baik, kecerdasan emosional, kebijaksanaan, dan motivasi. *Self-compassion* juga dihubungkan dengan fungsi psikologis yang negatif, seperti perfeksionisme yang tidak sehat, kecemasan, stres, dan depresi (Tóth-Király dan Neff, 2021). Menurut Neff (2003) *self-compassion* merujuk pada seseorang yang mampu mengatasi rasa sakit yang dialami dan memiliki kepekaan terhadap diri sendiri, menyadari kesalahan dan kekurangan yang dimiliki, serta mengakui bahwa pengalaman buruk yang dihadapi merupakan bagian dari kehidupan yang dilewati setiap manusia. Neff (2011) menjelaskan bahwa salah satu cara untuk mengurangi gangguan kesehatan mental pada individu adalah meningkatkan *self-compassion* dan memberikan pemahaman mengenai manfaatnya bagi kesehatan mental.

*Self-compassion* memiliki 3 aspek yang masing-masing memiliki kutub positif dan negatif dikembangkan oleh Neff (2016) yaitu, *Self-kindness vs Self-judgement* yaitu, *Self-kindness* adalah sikap lembut dan memahami diri sendiri saat menghadapi rasa sakit atau kegagalan, tanpa menghakimi secara keras, sedangkan *Self-judgement* adalah kebalikan dari *self-kindness*, yaitu sikap menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan atas kekurangan dan kegagalan. *Common Humanity vs Isolation* yaitu, *Common Humanity* adalah pandangan bahwa konflik hidup merupakan hal wajar dan manusiawi yang bisa dialami siapa saja, sedangkan *Isolation* adalah kecenderungan melihat kesulitan secara sempit dan menekankan pada kekurangan diri. *Mindfulness vs Overidentification* yaitu, *Mindfulness* adalah keadaan menerima pikiran, emosi, dan sensasi apa adanya tanpa menghakimi atau menolaknya, sedangkan *Overidentification* adalah kebalikan dari *mindfulness*, yakni reaksi berlebihan saat menghadapi masalah.

Konstruk lain yang juga menarik perhatian dan berkaitan dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa adalah kesejahteraan psikologis yang mengacu pada pengalaman positif dan berfungsinya individu secara optimal baik secara kebahagiaan maupun perwujudan potensi diri (Ryff dkk., 2009). Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi emosional individu yang menunjukkan seberapa bahagia, cemas, depresi, stres, dan sejahtera secara keseluruhan (Sari, 2022).

Menurut Choa (2012) individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah lebih cenderung berada dalam kegiatan negatif seperti mengonsumsi alkohol, perilaku yang tidak produktif, tidur kurang atau berlebihan, merasa tidak puas dengan hidup, serta memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan bunuh diri. Menurut Bowman (2010) individu yang memiliki kesejahteraan tinggi mampu menavigasi diri dengan efektif dan terampil dalam menghadapi tantangan yang datang.

Kesejahteraan psikologis memiliki 6 aspek yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (1995), yaitu *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) ialah Pengetahuan serta penerimaan diri mengenai diri mereka sendiri, dan juga termasuk pemahaman terkait kekurangan yang dimiliki diri sendiri. *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang lain) yang dimaksud dengan Kekuatan hubungan yang individu miliki dalam suatu interaksi antar hubungan dengan orang lain memiliki hubungan yang dapat terlihat signifikan. *Autonomy* (Kemandirian) yaitu sejauh mana individu mempunyai sudut pandang terhadap diri mereka sendiri untuk hidup seperti ketentuan pribadi mereka sendiri. *Environmental mastery* (Penguasaan Lingkungan) berfokus pada penguasaan lingkungan dimaksudkan dengan seberapa pintar mereka mengontrol situasi yang terjadi di kehidupan mereka. *Purpose in life* (Tujuan Hidup) adalah dimana perjalanan yang dialami bertahap serta mempelajari sejauh mana individu merasa hidup mereka mempunyai maksud tujuan serta arah yang pasti. *Personal growth* (Pertumbuhan Pribadi) yang dimaksudkan dari pertumbuhan pribadi ialah sejauh mana seseorang memiliki kesempatan untuk menunjukkan bakat dan potensi pribadi.

Sebelumnya telah dilakukan beberapa penelitian dengan tema yang sama pada penelitian ini, seperti penelitian Fong dan Loi (2016) yang berjudul *The Mediating Role of Self-compassion in Student Psychological Health*, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta melindungi dari stres, depresi, burnout, dan emosi negatif. Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih puas dengan hidup, mengalami *flourishing*, dan memiliki afek positif. *Self-compassion* juga dapat memediasi dampak stres dan trauma, menjadi faktor protektif terhadap psikopatologi, terutama pada mahasiswa dan remaja. Penelitian lain dengan tema serupa dilakukan oleh Kotera dan Ting (2021) dengan judul *Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-Being on Mental Health*, hasil penelitian tersebut menemukan bahwa *engagement, motivation, self-compassion* dan *well-being* berkorelasi dengan kesehatan mental dan dapat memprediksi gangguan kesehatan mental, serta *self-compassion* merupakan prediktor independen terkuat untuk masalah kesehatan mental. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya belum banyak yang secara spesifik membahas mengenai keterlibatan *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis terhadap gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Kemudian untuk membandingkan dengan penelitian sebelumnya terdapat pada variabel yang akan dibahas dimana pada penelitian ini berfokus pada tiga variabel yaitu *self-compassion*, kesejahteraan psikologis dan gangguan kesehatan mental.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penelitian tentang *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa

---

Indonesia masih sangat sedikit, sehingga hasil dari penelitian ini berpotensi memberikan pemahaman baru dan menjadi acuan bagi penelitian di masa mendatang. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berminat untuk mengeksplorasi hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas "X".

## 2. METODE PENELITIAN

### 2.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang menjadi fokus penelitian dan memiliki sejumlah sifat yang serupa. Populasi adalah kategori umum yang mencakup objek atau subjek dengan atribut dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisa dan kemudian diambil kesimpulan (Sugiyono, 2020). Karakteristik dari sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang tercatat sebagai mahasiswa aktif di Universitas "X", angkatan tahun 2021-2024. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling* dengan pendekatan *Cluster Random Sampling*.

### 2.2 Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala, skala yang digunakan terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian pertama adalah skala untuk mengukur tingkat gangguan kesehatan mental, bagian kedua adalah skala untuk mengukur tingkat *self-compassion*, dan bagian ketiga adalah skala untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis.

#### a. Skala Gangguan Kesehatan Mental

Skala gangguan kesehatan mental yang digunakan berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1996) dan diadaptasi oleh Kinanthi (2020). Skala gangguan kesehatan mental terdiri dari 21 aitem yang mengukur tingkat depresi, kecemasan dan stres.

#### b. Skala *Self-compassion*

Skala *self-compassion Scale* yang digunakan berdasarkan skala yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto, dkk (2020) yang disusun berdasarkan aspek *self-compassion* yaitu *self-kindness vs Self-judgement*, *Common Humanity vs Isolation*, dan *Mindfulness vs Overidentification* yang terdiri dari 26 aitem.

#### c. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan disusun berdasarkan aspek kesejahteraan psikologis yaitu *self-acceptance*, *purpose in life*, *positive relations with other people*, *autonomy*, *environmental mastery*, dan *personal growth* yang terdiri dari 40 aitem.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas diterapkan untuk menentukan apakah data dalam penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak. Untuk menguji normalitas data, digunakan *metode One-Sample Kolmogorov Smirnov Test* dalam SPSS Versi 25. Suatu data dapat dianggap signifikan berdistribusi normal jika nilainya lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), yang berarti hasilnya menunjukkan distribusi normal, sedangkan jika nilainya kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), itu menandakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini memperoleh hasil signifikansi 0,200 yang artinya data residual pada penelitian yang dilakukan berdistribusi secara normal.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Std Dev	K-SZ	Sig	P	Ket
Kesehatan Mental	27,24	11,635	0,109	0,021	<0,05	Tidak Normal
<i>Self-compassion</i>	53,00	5,754	0,077	0,000	<0,05	Tidak Normal
Kesejahteraan Psikologis	91,16	11,097	0,080	0,029	<0,05	Tidak Normal

##### b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilaksanakan untuk menentukan apakah variabel yang dianalisis saling berhubungan dalam bentuk garis lurus atau tidak. Dalam penelitian ini, uji linieritas dilakukan dengan menggunakan SPSS edisi 25. Hubungan data dianggap linier jika nilai signifikan  $F_{\text{linier}}$  kurang dari 0,05. Hasil dari uji linieritas antara kesehatan mental (Y) dan *self-compassion* (X) menunjukkan nilai  $F_{\text{linier}}$  48,858 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan linier antara gangguan kesehatan mental dan *self-compassion*. Sedangkan untuk gangguan kesehatan mental (Y) dan kesejahteraan psikologis (X2), hasil menunjukkan nilai  $F_{\text{linier}}$  65,176 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), menandakan hubungan linier antara gangguan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

##### c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dari model regresi. Model regresi yang baik seringkali menggunakan metode uji yang mempertimbangkan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) kurang dari 10,00 dan nilai *Tolerance* lebih besar dari 0,1 sehingga penelitian dapat dikatakan bebas dari multikolinearitas. Hasil uji multikolinearitas dalam penelitian memperoleh skor *Tolerance* 0,630 yaitu lebih besar dari 0,1 dan skor *Variance Inflation Factor* (VIF) 1,587 yang

berarti nilainya kurang dari 10, sehingga dikatakan tidak terdapat multikolinearitas pada variabel bebas model regresi.

### 3.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah teknik korelasi regresi berganda, yaitu untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa diketahui  $R = 0,599$  dan  $F_{hitung} = 41,087$  dengan signifikansi  $= 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Sumbangan yang terukur dari variabel *self-compassion* serta kesejahteraan psikologis terhadap gangguan kesehatan mental mencapai 35,9%, sebagaimana terlihat dari nilai  $R_{Square} = 0,359$ . Sementara itu, 64,1% sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang berada di luar *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis.

Uji korelasi yang digunakan peneliti dalam menguji hipotesis kedua adalah korelasi parsial. Dari analisis korelasi antara *self-compassion* dan gangguan kesehatan mental, serta pengendalian variabel kesejahteraan psikologis, diperoleh hasil  $r_{x1y} = -0,264$  dengan signifikansi 0,001 ( $p < 0,01$ ). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa ketika variabel kesejahteraan psikologis dikendalikan. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa.

Pada hipotesis ketiga berdasar pada analisis korelasi antara kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental serta mengendalikan variabel *self-compassion*, ditemukan nilai  $r_{x2y} = -0,360$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa ketika variabel *self-compassion* dikendalikan. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa.

### 3.3 Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data digunakan untuk memberikan gambaran umum skor skala terhadap kelompok subjek penelitian. Fungsi lain dari deskripsi data adalah untuk menginformasikan keadaan subjek dari variabel penelitian.

#### a. Deskripsi Data Skala Gangguan Kesehatan Mental

Skala gangguan kesehatan mental melibatkan 21 aitem yang berdaya tinggi. Nilai gangguan kesehatan mental pada subjek dijelaskan secara empirik, dengan skor minimum empirik 0,00, skor maksimum empirik 63, mean empirik 27,24, dan standar deviasi empirik 11,634. Berdasarkan mean empirik, rentang skor subjek tergolong kategori 27,24, yakni sedang.

#### Tabel 2. Deskripsi Gangguan Kesehatan Mental

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	0,00	0
Skor Maksimum	63	63
Mean (M)	27,24	42
Standar Deviasi (SD)	11,634	7

Berdasarkan rentang skor pada skala DASS-21 pada tingkat depresi, dapat dinyatakan bahwa 36 subjek dengan tingkat depresi normal, 28 subjek dengan tingkat depresi ringan, 49 subjek dengan tingkat depresi sedang, 23 subjek dengan tingkat depresi parah, dan 14 subjek dengan tingkat depresi sangat parah. Pada tingkat kecemasan, dapat dinyatakan bahwa 16 subjek dengan tingkat kecemasan normal, 3 subjek dengan tingkat kecemasan ringan, 28 subjek dengan tingkat kecemasan sedang, 29 subjek dengan tingkat kecemasan parah, dan 74 subjek dengan tingkat kecemasan sangat parah. Pada tingkat stres, dapat dinyatakan bahwa 32 subjek dengan tingkat stres normal, 36 subjek dengan tingkat stres ringan, 47 subjek dengan tingkat stres sedang, 23 subjek dengan tingkat stres parah, dan 12 subjek dengan tingkat stres sangat parah.

**Tabel 3. Kategorisasi Skor Subjek Skala DASS-21**

	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
Tingkat Depresi	Normal	36	24%
	Ringan	28	18,7%
	Sedang	49	32,7%
	Parah	23	21,4%
	Sangat Parah	14	9,4%
Tingkat Kecemasan	Normal	16	10,7%
	Ringan	3	2%
	Sedang	28	18,7%
	Parah	29	19,4%
	Sangat Parah	74	49,4%
Tingkat Stres	Normal	32	21,4%
	Ringan	36	24%
	Sedang	47	31,4%
	Parah	23	15,4%
	Sangat Parah	12	8%

#### b. Deskripsi Data Skala *Self-compassion*

Skala *self-compassion* melibatkan 20 aitem yang berdaya tinggi. Nilai kesehatan mental pada subjek dijelaskan secara empirik, dengan skor minimum empirik 39, skor maksimum empirik 76, mean empirik 53,01, dan standar deviasi empirik 5,754. Berdasarkan mean empirik, rentang skor subjek tergolong kategori 53,00, yakni sedang.

**Tabel 4. Deskripsi Skala *Self-compassion***

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	39	20

Skor Maksimum	76	80
Mean (M)	53,01	50
Standar Deviasi (SD)	5,754	10

Berdasarkan rentang skor pada skala *self-compassion* mental, dapat dinyatakan bahwa 6 subjek memiliki skor *self-compassion* sangat rendah, 29 subjek memiliki skor *self-compassion* rendah, 61 subjek memiliki skor *self-compassion* sedang, 36 subjek memiliki skor *self-compassion* tinggi, dan 18 subjek memiliki skor *self-compassion* sangat tinggi.

**Tabel 5. Kategorisasi Skor Subjek Skala *Self-compassion***

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$x \leq 44,38$	Sangat Rendah	6	4%
$44,38 < x \leq 50,13$	Rendah	29	19,33%
$50,13 < x \leq 55,88$	Sedang	61	40,44%
$55,88 < x \leq 61,64$	Tinggi	36	24%
$61,64 < x$	Sangat Tinggi	18	12%
<b>Total</b>		<b>150</b>	<b>100%</b>

### c. Deskripsi Data Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis melibatkan 33 aitem yang berdaya beda tinggi. Nilai kesejahteraan psikologis pada subjek dijelaskan secara empirik, dengan skor minimum empirik 69, skor maksimum empirik 128, mean empirik 91,16, dan standar deviasi empirik 11,097. Berdasarkan mean empirik, rentang skor subjek tergolong kategori 91,16 yakni sedang.

**Tabel 6. Deskripsi Skala Kesejahteraan Psikologis**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	69	33
Skor Maksimum	128	132
Mean (M)	91,16	82,5
Standar Deviasi (SD)	11,097	16,5

Berdasarkan rentang skor pada skala kesejahteraan psikologis, dapat dinyatakan bahwa 8 subjek memiliki skor kesejahteraan psikologis sangat rendah, 47 subjek memiliki skor kesejahteraan psikologis rendah, 49 subjek memiliki skor kesejahteraan psikologis sedang, 36 subjek memiliki skor kesejahteraan psikologis tinggi, dan 10 subjek memiliki skor kesejahteraan psikologis sangat tinggi.

**Tabel 7. Kategorisasi Skor Skala Kesejahteraan Psikologis**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$x \leq 74,51$	Sangat Rendah	8	5,33%
$74,51 < x \leq 85,61$	Rendah	47	31,33%
$85,61 < x \leq 96,70$	Sedang	49	32,66%
$96,70 < x \leq 107,80$	Tinggi	36	24%
$107,80 < x$	Sangat Tinggi	10	6,66%
<b>Total</b>		<b>150</b>	<b>100%</b>

### 3.4 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya korelasi antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas "X". Hasil regresi berganda antara variabel *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas "X", memperoleh koefisien determinasi sebesar  $R = 0,599$  dan  $F_{hitung} = 41,087$  dengan signifikansi  $= 0,000$  ( $p < 0,01$ ), serta koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,359 sumbangan efektif variabel *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis terhadap gangguan kesehatan mental sebesar 35,9%, sedangkan sisanya sebesar 64,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian yang dilakukan. Hasil uji data yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas "X".

Pengujian hubungan parsial antara variabel *self-compassion* dengan gangguan kesehatan mental serta mengontrol variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil  $r_{x1y} = -0,264$  dengan signifikansi 0,001 ( $p < 0,01$ ). Ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan gangguan kesehatan mental. Artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka semakin rendah gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa.. Pengujian hubungan parsial antara kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental dengan mengontrol variabel *self-compassion* menunjukkan hasil  $r_{x2y} = -0,360$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental. Artinya semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis, semakin rendah gangguan kesehatan mental yang dialami mahasiswa.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Apsari dkk (2024) tentang *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis sering kali dikaitkan dengan berbagai gangguan kesehatan mental, seperti tanda-tanda depresi, kecemasan, gangguan makan, dan stres yang lebih umum. *Self-compassion* pada diri sendiri, yang mengacu pada kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan mengakui kekurangan dan kelebihan diri sendiri, telah terbukti mengurangi stres mental dengan menumbuhkan ketahanan. Adapun kesejahteraan psikologis mengacu pada pencapaian potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna, mengembangkan relasi dengan orang lain disekitarnya, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden menunjukkan tingkat gangguan kesehatan mental norma kategorisasi variabel berada pada kategori sedang dengan mean empirik 27,24 yang menunjukkan bahwa dari 150 subjek sebanyak 64 subjek memiliki tingkat gangguan kesehatan mental sedang. Pada variabel *self-compassion*, norma kategori variabel dengan mean empirik sebesar 53,01 yang menunjukkan bahwa dari 150 subjek sebanyak 61 subjek

memiliki tingkat *self-compassion* sedang dan hasil deskripsi data pada variabel kesejahteraan psikologis, norma kategori variabel dengan mean empirik sebesar 91,16 yang menunjukkan bahwa dari 150 subjek sebanyak 49 subjek memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang. Penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa Universitas "X". Artinya semakin tinggi *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah gangguan kesehatan mental yang dialami pada mahasiswa Universitas "X".

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas "X". Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis memiliki kontribusi terhadap kondisi gangguan kesehatan mental mahasiswa. Namun demikian, hubungan yang ditemukan bersifat negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat gangguan kesehatan mental yang dialami. Hal yang sama juga berlaku pada kesejahteraan psikologis, dimana semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis, maka semakin rendah pula tingkat gangguan kesehatan mental mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- ACHA. (2023). *College Student Mental Health Statistics*. American College Health Association. [https://www.acha.org/search/?query=psychological well-being](https://www.acha.org/search/?query=psychological%20well-being).
- Apsari, D. A., Utomo, H. B., Psikologi, F., & Malang, U. N. (2024). *Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu* (. 4(1), 25–33.
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(2), 83–94.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Biromo, A. R., Novendy, N., Lonan, G. A. D., Ariani, V., & Permana, M. R. (2023). Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Kajian Studi Potong Lintang Salah Satu Fakultas Kedokteran di Jakarta Barat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1950-1963.
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180–200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- Firmansyah, Y., & Widjaja, G. (2022). Masalah-masalah dalam kesehatan jiwa. *Cross-border*, 5(1), 474–502.

- 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>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2 (1), 73.
- Kim, S. I., Kim, S. M., Park, S. J., Song, J., Lee, J., Kim, K. H., & Park, S. M. (2024). Association of parental depression with adolescent children's psychological well-being and health behaviors. *BMC Public Health*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18337-9>
- Kinanthi, M. R., Listiyandini, R. A., Amaliah, U. S., Ramadhanty, R., & Farhan, M. (2020). Adaptasi alat ukur DASS-21 versi Indonesia pada populasi mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi dan Call for Paper UMB Yogyakarta*.
- Kotera, Y., & Ting, S. (2021). Positive Psychology of Malaysian University Students : Impacts of Engagement , Motivation , Self-Compassion , and Well-being on Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 227–239.
- Kurniawan, E. A. P. B., & Ngapiyem, R. (2020). Screening Gangguan Mental Emosional: Depresi, Ansietas, Stres Menuju Sehat Jiwa Pada Mahasiswa Keperawatan Semester I Di Salah Satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*. 64–74.
- Lee, E. S., Koh, H. L., Ho, E. Q.-Y., Teo, S. H., Wong, F. Y., Ryan, B. L., Fortin, M., & Stewart, M. (2021). Systematic review on the instruments used for measuring the association of the level of multimorbidity and clinically important outcomes. *BMJ open*, 11(5), e041219.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1996). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (Edisi 2). Psychology Foundation of Australia.
- Nanie, T. F. D., & Widyorini, E. (2023). The Role of Perceived Control as Mediator in Relationship between Parental Overprotection and Anxiety in Adolscent. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(3), 440. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3.11991>
- 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. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Harper Collins.
- Raissa, M., & Kusnawi. (2021). Exploratory Data Analysis Faktor Pengaruh Kesehatan Mental di Tempat Kerja Exploratory Data Analysis Factors Influence Mental Health in the Workplace. *Cogito Smart Journal* |, 7(2), 2021
- Ryff, C. D., Singer, B., Ryff, C. D., & Singer, B. (2009). Psychological Inquiry : An International Journal for the Advancement of Psychological Theory The Contours of Positive Human Health The Contours of Positive Human Health. *Psychological*

---

*Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 9(1), 1–28.

- Sari, A. W. (2022). Pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan psikologis: Dukungan sosial sebagai variabel intervening. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(2), 597–606.
- Shafiee, M. N. S., & Mutalib, S. (2020). Prediction of Mental Health Problems among Higher Education Student Using Machine Learning. *International Journal of Education and Management Engineering*, 10(6), 1–9. <https://doi.org/10.5815/ijeme.2020.06.01>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Kedua). ALFABETA.
- Tóth-Király, I., & Neff, K. D. (2021). Is Self-Compassion Universal? Support for the Measurement Invariance of the Self-Compassion Scale Across Populations. *Assessment*, 28(1), 169–185. <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>