

Facing Campus Challenges: Self-Compassion as the Key to Adjustment for New Students

Menghadapi Tantangan Kampus: *Self Compassion* sebagai Kunci Penyesuaian Mahasiswa Baru

Ivana Joane Elisabeth Prasetia¹, Heru Astikasari Setya Murti²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email: ¹ivanajoane@gmail.com, ²heru.astikasari@uksw.edu

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 24/06/2025

Revisi 12/07/2025

Diterima 30/08/2025

Keyword:

Self Compassion; College Adjustment; First-year Students

ABSTRACT

The transition from school to college is often challenging for new students, which can affect their psychological well-being. Good adjustment in the campus environment is essential to reduce anxiety and increase life satisfaction. This study aims to identify and analyze the relationship between self-compassion and adjustment in the college environment in new students. The approach used is quantitative with a correlational design. The subjects of the study were 103 new students of Satya Wacana Christian University class of 2024, who were selected using convenience sampling techniques. Data were collected through a questionnaire to measure the level of self-compassion and adjustment. Data analysis using Spearman's Rank Correlation showed a significant positive relationship between self-compassion and adjustment, with a correlation coefficient of $r = 0.588$ and a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These findings indicate that increased self-compassion can contribute to better adjustment among new students. Therefore, it is important to develop strategies that can increase self-compassion as part of a support program for new students, to help them adapt to the college environment.

ABSTRAK

Masa transisi dari sekolah ke perkuliahan seringkali menjadi tantangan bagi mahasiswa baru, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penyesuaian diri yang baik di lingkungan kampus sangat penting untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan pada mahasiswa baru. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah 103 mahasiswa baru Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2024, yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur tingkat *self-compassion* dan penyesuaian diri. Analisis data menggunakan *Spearman's Rank Correlation* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri, dengan koefisien korelasi $r = 0.588$ dan tingkat signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan *self-compassion* dapat berkontribusi pada penyesuaian diri yang lebih baik di kalangan mahasiswa baru. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang dapat meningkatkan *self-compassion* sebagai bagian dari program dukungan bagi mahasiswa baru, guna membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan.

Kata Kunci

Self Compassion; penyesuaian diri; mahasiswa baru, *college adjustment*, *first-year student*

Copyright (c) Ivana Joane Elisabeth Prasetia & Heru Astikasari Setya Murti

Korespondensi:

Heru Astikasari Setya Murti

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: heru.astikasari@uksw.edu



LATAR BELAKANG

Masa transisi dari masa sekolah menuju perkuliahan bisa menjadi suatu hal yang sulit bagi sebagian mahasiswa baru. Mahasiswa baru dihadapkan dengan lingkungan dan cara belajar yang berbeda dari semasa duduk di bangku sekolah. Menurut data dari Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (2021), sekitar 60% mahasiswa baru mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru. Menyesuaikan diri di perkuliahan sebagai mahasiswa baru bisa menjadi tantangan yang tidak mudah. Penyesuaian diri adalah faktor krusial dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, penyesuaian diri perlu dilakukan untuk mencapai keseimbangan dan mencegah tekanan yang dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan (Zain, 2020). Terlepas dari antusiasme dan kegembiraan dalam memulai perjalanan akademik baru, banyak mahasiswa baru yang merasa canggung dan takut untuk menghadapi lingkungan perkuliahan yang baru. Berdasarkan wawancara awal dengan beberapa mahasiswa baru angkatan 2024 di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), ditemukan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Beberapa tantangan yang mereka hadapi meliputi perbedaan yang signifikan antara lingkungan sekolah dan perkuliahan, di mana jumlah tugas dan kompleksitas materi yang diberikan jauh lebih berat dibandingkan dengan yang mereka alami di sekolah. Selain itu, mahasiswa baru juga mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial dengan teman-teman baru, serta beradaptasi dengan dinamika sosial yang berbeda di lingkungan kampus. Baker dan Siryk (dalam Vionita, 2021) menguraikan bahwa penyesuaian yang dialami oleh mahasiswa di dalam dunia perkuliahan merupakan sebuah proses interaksi untuk menyesuaikan kebutuhan internal individu tersebut dan tuntutan dari lingkungannya. Mahasiswa baru yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan dapat menyesuaikan secara akademik, sosial, emosional, serta memiliki kelekatan dengan institusinya (Baker & Siryk, 1986). Penyesuaian diri yang baik pada mahasiswa baru menjadi penting agar mahasiswa baru tidak merasa kecemasan dan kesepian saat berada di lingkungan yang baru (Hutabarat, 2021). Individu yang tidak bisa menyesuaikan diri akan mengembangkan konsep diri yang negatif sehingga dapat menyebabkan kegagalan dalam mengontrol emosi yang akan mengarah pada perilaku yang menyimpang (Fancy dalam Adiansyah, 2023). Selain itu, individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, mereka cenderung menunjukkan perilaku yang salah, tidak terarah, emosional, serta sikap yang tidak realistis dan agresif (Anderson dalam Javier, 2022). Hal-hal ini yang menunjukkan bahwa mahasiswa baru perlu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.

Mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung akan sulit beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru. Menurut Arifin (2016), mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian diri

yang rendah cenderung berhadapan dengan masalah dalam pergaulannya yang disebabkan kurangnya kepercayaan diri, muncul perasaan ditolak oleh lingkungan, serta timbulnya perasaan tidak nyaman yang dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik. Selain itu, mahasiswa baru yang kesulitan melakukan penyesuaian diri juga mengalami stress akademik yang cukup tinggi (Erindana, 2021). Akibat dari menurunnya fungsi akademik, mahasiswa baru menjadi lebih rentan mengalami masalah kesehatan psikologis atau mental (Bruffaerts dalam Aini, 2021). Terdapat beberapa faktor dalam penyesuaian diri mahasiswa, yaitu faktor dari internal serta faktor dari eksternal. Seluruh faktor yang berasal dari dalam diri individu dapat diartikan sebagai faktor internal, seperti motif atau dorongan, konsep diri atau cara individu melihat dirinya sendiri, persepsi, sikap, intelegensi dan minat, serta kepribadian (Widodo, 2021). Selain itu, kondisi psikologis atau kesehatan mental individu juga menjadi faktor dalam penyesuaian diri (Schneiders dalam Fitri, 2020). Untuk meningkatkan kondisi psikologis, salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan menerapkan self-compassion. Mahasiswa baru perlu memahami strategi coping yang tepat untuk dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru. *Self compassion* dapat menjadi salah satu strategi coping yang efektif untuk menyesuaikan diri di dunia perkuliahan yang penuh dengan tantangan (Drovoka dalam Aini, 2021). *Self-compassion* adalah bagaimana cara individu untuk terbuka dan menerima pengalaman buruk, kegagalan, dan kekurangannya, serta bagaimana individu peduli dan mengasihi dirinya sendiri (Neff dalam Ramadhan, 2022).

Mahasiswa baru yang memiliki self-compassion di dalam dirinya cenderung akan memperlakukan dirinya dengan baik. Saat mahasiswa dihadapkan dengan kekurangannya, mahasiswa dengan self-compassion yang baik dapat bersikap tenang dan tetap berbicara positif pada dirinya sendiri. *Self-compassion* juga dapat membantu mahasiswa untuk menerima bahwa adanya ketidaknyamanan merupakan suatu hal yang tidak bisa dihindari oleh manusia. Mahasiswa baru yang memiliki self-compassion dapat mengatasi pemikiran yang menyakitkan dirinya sendiri dengan cara mengelola kekecewaan dan frustrasi yang dirasakan dengan cara tidak mencela dirinya sendiri (Neff dalam Aini, 2021). Individu yang memiliki self-compassion tinggi akan lebih mampu mencintai diri mereka sendiri, meskipun menghadapi pengalaman buruk atau situasi yang sulit. Mereka menganggap semua kondisi yang dialami sebagai hal yang wajar dan dapat diterima, serta percaya bahwa semua masalah dapat diatasi. Dengan demikian, mereka merasa puas dengan apa yang dimiliki, meskipun berada dalam keadaan yang tidak menguntungkan. Tingkat self-compassion yang tinggi juga berhubungan dengan peningkatan kepuasan hidup (Anggraeni dalam Aulia, 2022).

Berdasarkan penelitian Aini (2021) pada mahasiswa baru yang mengikuti pembelajaran jarak jauh, menunjukkan

bahwa terdapat hubungan positif antara self-compassion dan college adjustment. Penelitian yang dilakukan oleh Adlani (2022) juga menunjukkan temuan yang serupa, yaitu adanya korelasi positif antara self-compassion dengan tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru selama periode pandemi COVID-19. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adelino (2017) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara self-compassion dengan penyesuaian di perguruan tinggi pada mahasiswa baru. Adanya perbedaan temuan dalam penelitian sebelumnya, yang menghasilkan pendapat yang pro-kontra mengenai korelasi antara *self compassion* dan penyesuaian diri dalam perkuliahan, mendorong minat peneliti untuk meneliti tentang hubungan di antara *self compassion* dan penyesuaian diri pada dunia perkuliahan. Selain itu, penelitian ini juga difokuskan pada populasi yang berbeda, yaitu mahasiswa baru yang mengikuti perkuliahan secara tatap muka di Universitas Kristen Satya Wacana.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menentukan hubungan antara *self compassion* dan penyesuaian diri dalam perkuliahan pada mahasiswa baru. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru UKSW dengan karakteristik merupakan mahasiswa baru S1 UKSW angkatan 2024, bukan merupakan mahasiswa readmisi, dengan rentang usia 17-20 tahun. Partisipan diperoleh dengan teknik *convenience sampling*.

Untuk mengukur tingkat *self compassion* dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah *The Self Compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2003) dan telah diadaptasi oleh Sugianto dan Susanto (2022) ke dalam Bahasa Indonesia. Berdasarkan hasil uji alat ukur diperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,826 dengan daya diskriminasi antara 0,325 hingga 0,541 dengan uji diskriminasi aitem >0,3. Untuk mengukur tingkat penyesuaian diri, peneliti menggunakan alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)* oleh Baker dan Siryk (1986). Hasil uji alat ukur menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,933 dengan daya diskriminasi antara 0,710 hingga 0,541 dengan uji diskriminasi aitem >0,3.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *software SPSS (Statistical Package for the Social Science)*. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho Correlation*. Sebelum melakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas dilakukan dengan uji Anova.

HASIL PENELITIAN

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua metode utama. Pertama, kuesioner disebarkan melalui email kepada mahasiswa baru angkatan 2024 untuk mengumpulkan data mengenai tingkat self-compassion dan

penyesuaian diri mereka. Kedua, peneliti juga mengadakan pertemuan langsung dengan partisipan, yang bertujuan untuk mendapatkan respon yang lebih mendalam serta memastikan pemahaman yang tepat tentang instruksi yang diberikan. Proses pengambilan data berlangsung dari bulan Oktober hingga Februari, dengan penekanan pada upaya untuk mencapai sampel yang representatif dari populasi mahasiswa baru. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 103 mahasiswa angkatan 2024 Universitas Kristen Satya Wacana. Data demografis partisipan mencakup informasi mengenai usia, jenis kelamin, dan fakultas asal. Tabel di bawah ini menyajikan rincian data demografi partisipan.

Tabel 1.1 Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Jumlah Partisipan	Persentase
USIA		
17 tahun	5	4,85%
18 tahun	61	59,22%
19 tahun	33	32,01%
20 tahun	4	3,88%
TOTAL	103	100%
JENIS KELAMIN		
Laki-laki	23	22,3%
Perempuan	80	77,7%
TOTAL	103	100%
FAKULTAS		
Psikologi	84	81,55%
Ekonomika dan Bisnis	5	4,85%
Hukum	8	7,77%
Teologi	6	5,83%
TOTAL	103	100%

Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 1.2 Hasil Statistik Deskriptif

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Variabel X (<i>Self Compassion</i>)	103	14	53	37.662	6.720
Variabel Y (Penyesuaian Diri)	103	79	196	134.93	20.525

Berdasarkan data empiris, dari Tabel 1.2 dapat diketahui mean dari *self compassion* adalah 37,662 (SD=6,720), sementara mean dari penyesuaian diri adalah 134,93 (SD=20,525). Selanjutnya, skor minimal *self compassion*=14 dan maksimal = 53 serta skor minimal penyesuaian diri = 79 dan skor maksimal = 196.

Tabel 1.3 Kategorisasi *Self Compassion*

Kategori	Interval	N	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 27,5$	8	7.8%
Rendah	$27,5 < X \leq 34,3$	19	18.4%
Sedang	$34,3 < X \leq 41$	40	48.8%
Tinggi	$41 < X \leq 47.7$	29	28.2%
Sangat Tinggi	$X > 47.7$	7	6.8%
Total		103	100%

Berdasarkan Tabel 1.3 dapat diketahui bahwa mayoritas partisipan, yaitu 48.8%, berada dalam kategori "Sedang". Ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu memiliki tingkat *self compassion* yang cukup baik, meskipun belum mencapai level tinggi.

Tabel 1.4 Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategori	Interval	N	Persentase
Sangat Rendah	$x \leq 104,1$	9	8.7%
Rendah	$104,1 < x \leq 124,7$	18	17.5%
Sedang	$124,7 < x \leq 145,2$	50	48.5%
Tinggi	$145,2 < x \leq 165,7$	20	19.4%
Sangat Tinggi	$X > 165,7$	6	5.8%
Total		103	100%

Secara keseluruhan, data pada Tabel 1.4 menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada dalam kategori sedang dalam hal penyesuaian diri, yang mungkin mencerminkan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tantangan yang dihadapi dalam situasi tertentu.

Tabel 1.5 Hasil Uji Normalitas

	KS-Z	Sig.	Keterangan
<i>Self compassion</i>	0,092	0,031	Normal
Penyesuaian diri	0,064	0,200	Tidak Normal

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan Tabel 4.7 dapat diketahui untuk variabel *self compassion* menunjukkan KS-Z sebesar 0,092 dengan nilai sign = 0,031 ($p < 0.05$), sedangkan pada variabel penyesuaian diri menunjukkan nilai KS-Z sebesar 0,064 dengan nilai sign = 0,200 ($p < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa variabel *self compassion* berdistribusi normal dan variabel penyesuaian diri berdistribusi tidak normal.

Tabel 1.6 Hasil Uji Linearitas

	F Bada	Sig.	Keterangan
<i>Deviation from Linearity</i>	1.182	0.283	Linear

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear, dalam penelitian ini menggunakan uji ANOVA. Berdasarkan Tabel

4.8, hasil F beda = 1,822 dan nilai signifikansi sebesar 0,283 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa antara *self compassion* dan penyesuaian diri memiliki hubungan linear.

Tabel 1.7 Hasil Uji Korelasi

Variabel	r	Sig.	Keterangan
<i>Self Compassion - Penyesuaian Diri</i>	0.588	0.000	$P < 0,05 \rightarrow$ signifikan

Pengujian korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji *statistic non-parametric Spearman* dikarenakan data yang berdistribusi tidak normal. Tabel 4.9 menunjukkan hasil uji korelasi antara *self compassion* dan penyesuaian diri. Nilai korelasi (r) adalah 0.588, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara kedua variabel. Nilai signifikansi (sig) adalah 0.000, yang berarti hubungan ini signifikan ($p < 0.05$). Ini menunjukkan bahwa peningkatan dalam *self compassion* berkaitan dengan peningkatan penyesuaian diri.

Tabel 1.8 Hasil Uji Korelasi Parsial

Variabel dan Aspek	r	Sig.	Keterangan
Penyesuaian diri - <i>Self Kindness</i>	0.435	0.000	$P < 0,05 \rightarrow$ signifikan
Penyesuaian diri - <i>Common Humanity</i>	0.504	0.000	$P < 0,05 \rightarrow$ signifikan
Penyesuaian diri - <i>Mindfulness</i>	0.564	0.000	$P < 0,05 \rightarrow$ signifikan
<i>Self Compassion - Academic Adjustment</i>	0.504	0.000	$P < 0,05 \rightarrow$ signifikan
<i>Self Compassion - Social Adjustment</i>	0.475	0.000	$P < 0,05 \rightarrow$ signifikan
<i>Self Compassion - Personal Emotional Adjustment</i>	0.392	0.000	$P < 0,05 \rightarrow$ signifikan
<i>Self Compassion - Goal Commitment/ Institutional Attachment</i>	0.324	0.001	$P < 0,05 \rightarrow$ signifikan

Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara aspek-aspek *self compassion* dan penyesuaian di perguruan tinggi. Terdapat korelasi sebesar 0.435 antara *self kindness* dan penyesuaian diri, yang menandakan hubungan positif yang signifikan. Selain itu, hubungan positif yang signifikan juga terlihat antara *common humanity* dan penyesuaian diri dengan nilai 0.504, serta antara *mindfulness* dan penyesuaian diri yang mencapai 0.564. Hasil analisis korelasi parsial juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan berbagai aspek penyesuaian di perguruan tinggi. Khususnya, korelasi antara *self compassion*

dan penyesuaian akademik (*academic adjustment*) adalah 0.504, yang menunjukkan hubungan positif yang signifikan. Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan penyesuaian sosial (*social adjustment*) sebesar (0.475), serta antara *self compassion* dan *personal emotional adjustment* (0.392). Hubungan yang lebih lemah namun signifikan juga teramati antara *self compassion* dan *goal commitment/institutional attachment* (0.324). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan dalam belas kasih terhadap diri sendiri berkorelasi dengan peningkatan dalam penyesuaian, baik secara akademik maupun sosial, serta kinerja di perguruan tinggi. Hal ini menyoroti pentingnya *self compassion* dalam mendukung keberhasilan mahasiswa dalam lingkungan akademis.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *self compassion* dan penyesuaian diri dalam dunia perkuliahan pada mahasiswa baru. Uji hipotesis yang dilakukan menghasilkan nilai korelasi (r) sebesar 0.588, yang mengindikasikan hubungan positif yang cukup kuat antara kedua variabel. Hal ini sejalan dengan konsep *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003), yang menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *self compassion* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi kesulitan, beradaptasi dengan stres, serta mampu memberikan perhatian dan pengertian pada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan. Neff (2003) juga menekankan bahwa *self compassion* dapat mengurangi kecenderungan untuk berperilaku kritis terhadap diri sendiri, yang seringkali menghalangi proses penyesuaian diri. Dengan kata lain, *self compassion* berfungsi sebagai mekanisme perlindungan psikologis yang memungkinkan individu untuk lebih resilien dalam menghadapi tekanan dalam menyesuaikan diri.

Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara aspek-aspek *self compassion* dan penyesuaian di perguruan tinggi. Terdapat korelasi sebesar 0.435 antara *self kindness* dan penyesuaian diri, yang menandakan hubungan positif yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Imanniar (2024) menunjukkan bahwa *self-kindness*, sebagai bagian dari dimensi *self-compassion*, membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dan depresi, dan agresivitas yang dapat muncul dalam situasi stres. Dengan demikian, *self-kindness* berkontribusi pada kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan kondisi yang tidak menguntungkan. Selain itu, hubungan positif yang signifikan juga terlihat antara *common humanity* dan penyesuaian diri dengan nilai 0.504. *Common humanity* membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan merasa terhubung dengan orang lain, yang dapat mengurangi isolasi dan mendorong dukungan sosial. Penelitian oleh Chang (2017) menemukan bahwa *common humanity* berperan dalam mediasi antara *negative life events* dan gejala depresi. Penurunan dalam rasa *common humanity* berkontribusi pada peningkatan gejala depresi di kalangan mahasiswa. Korelasi parsial antara *mindfulness* dan

penyesuaian diri yang menunjukkan hubungan yang positif dengan nilai mencapai 0.564. Mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh mereka. Kesadaran ini dapat membantu mahasiswa dalam mengelola emosi dengan lebih baik sehingga mengurangi respon atau tindakan yang negatif. Dengan kata lain, *mindfulness*, yang merupakan bagian dari *self compassion* dapat membantu mengatasi stres dan tantangan yang muncul dalam kehidupan kampus. (Dong, 2021).

Self-compassion merupakan faktor penting yang mempengaruhi berbagai aspek penyesuaian mahasiswa, baik secara akademik maupun sosial. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis korelasi parsial yang menunjukkan *self compassion* juga berkorelasi signifikan dengan aspek-aspek penyesuaian diri yaitu, penyesuaian akademik (0.504), penyesuaian sosial (0.475), dan penyesuaian emosional (0.392). Hubungan yang lebih lemah, tetapi signifikan, terdeteksi antara *self compassion* dan komitmen terhadap tujuan (0.324). Pertama, korelasi antara *self-compassion* dan penyesuaian akademik (*academic adjustment*) sebesar 0.504 menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih baik dalam menunjukkan belas kasih terhadap diri sendiri cenderung mengalami penyesuaian akademik yang lebih baik. *Self compassion* terbukti mengurangi kemungkinan mahasiswa mengalami depresi akibat *burnout* akademik. Mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang lebih tinggi menunjukkan kesejahteraan emosional yang lebih baik ketika menghadapi *burnout* (Lee, 2022). Selain itu, hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan penyesuaian sosial (*social adjustment*) yang tercatat sebesar 0.475 menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi juga lebih mampu beradaptasi secara sosial. *Self-compassion* membantu mahasiswa mengelola emosi dan reaksi terhadap stres, sehingga mereka bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dengan lebih baik (Kroshus, 2021). Selanjutnya, ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan penyesuaian emosional pribadi (*personal emotional adjustment*) dengan nilai korelasi sebesar 0,392. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menunjukkan belas kasih terhadap diri mereka sendiri lebih mampu mengelola emosi mereka. *Self-compassion* membantu mereka untuk lebih baik dalam menghadapi kesulitan dan merasa lebih positif tentang diri mereka sendiri (Scott, 2021). Meskipun hubungan antara *self-compassion* dan *goal commitment/institutional attachment* lebih lemah, dengan nilai korelasi 0.324, tetap menunjukkan bahwa ada pengaruh positif. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih belas kasih terhadap diri sendiri juga cenderung lebih berkomitmen pada tujuan akademik mereka, yang penting untuk pencapaian jangka panjang (Aini, 2021). Hubungan yang positif antara *self-compassion* dan *institutional attachment* dapat berdampak positif pada penyesuaian mahasiswa secara keseluruhan. Mahasiswa yang merasa terikat dengan institusi lebih cenderung mengalami kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Secara empiris, data yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas partisipan, yaitu 48,8%, berada dalam kategori sedang untuk *self compassion*, sementara penyesuaian diri mayoritas partisipan berada dalam kategori sedang dengan persentase 48,5%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki tingkat *self compassion* yang cukup baik, mereka masih mengalami tantangan dalam penyesuaian diri. Fenomena ini dapat mencerminkan konteks akademis yang menuntut, di mana mahasiswa sering dihadapkan pada tekanan untuk mencapai prestasi, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk sepenuhnya menyesuaikan diri. Kurangnya *self compassion* pada mahasiswa dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif yang signifikan. Penelitian oleh Karinda (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki sikap *self compassion* cenderung mengalami stres dan depresi, karena emosi negatif yang berkepanjangan tanpa penyelesaian. Hal ini bisa menyebabkan mereka menarik diri dari interaksi sosial dan lingkungan sekitar, mengurangi kualitas hidup dan kepuasan pribadi. Selain itu, dampak negatif ini juga berpengaruh pada performa akademik, di mana stres dan kurangnya motivasi dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi. Mahasiswa yang rendah *self compassion* juga lebih rentan terhadap perilaku maladaptif, seperti pola makan yang tidak sehat dan penggunaan alkohol sebagai pelampiasan emosi. Oleh karena itu, pengembangan *self compassion* menjadi sangat penting untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan akademik mahasiswa baru (Karinda, 2020). Penelitian oleh Naidoo (2024) menyatakan bahwa mahasiswa baru yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dapat mengarah pada tingkat *drop-out* yang tinggi. Tantangan ini menunjukkan pentingnya peran *self compassion* dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut dan beradaptasi dalam lingkungan baru.

Temuan di penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Scott (2021), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan penyesuaian diri, di mana mahasiswa dengan tingkat *self compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki penyesuaian yang lebih baik. Penelitian lain oleh Germer dan Neff (2013) juga menyatakan bahwa *self compassion* dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan penyesuaian diri di kalangan mahasiswa baru juga ditemukan dalam penelitian oleh Aini dan Widyasari (2021), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa merasa terasing saat mengalami kesulitan penyesuaian. Ini menunjukkan bahwa *self compassion* bukan hanya berfungsi sebagai pelindung psikologis, tetapi juga sebagai jembatan yang menghubungkan mahasiswa dengan lingkungan sosial mereka.

Penelitian oleh Kroshus et al. (2020) menunjukkan bahwa *self compassion* membantu mahasiswa menghadapi stres dan tantangan selama transisi ke perguruan tinggi, meningkatkan ketahanan mental mereka. Mahasiswa

dengan *self compassion* yang tinggi lebih mampu mengatasi stresor kronis, seperti diskriminasi atau masalah keuangan, yang dapat menghambat penyesuaian diri. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya *self compassion* dalam konteks mahasiswa baru, yang sering menghadapi berbagai tantangan dalam menyesuaikan diri di lingkungan perkuliahan. Dengan demikian, pengembangan *self compassion* dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri dan kesejahteraan mahasiswa baru. *Self-compassion* terbukti menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa tahun pertama dalam penyesuaian mereka di universitas. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi cenderung mengalami penyesuaian yang lebih baik, dimana *self-compassion* berperan memberikan dukungan yang diperlukan untuk membantu mahasiswa beradaptasi lebih baik di lingkungan universitas, meskipun mereka mengalami infleksibilitas dalam cara berpikir dan berperilaku (Aydin, 2023). Selain itu, penelitian oleh Biring (2024), menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self compassion* dan *loneliness* remaja akhir yang sedang merantau. Penemuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* membantu mahasiswa baru untuk lebih memahami dan menerima diri mereka sendiri, sehingga mengurangi perasaan kesepian yang sering muncul akibat perpisahan dari keluarga dan teman-teman lama. Dengan memiliki sikap welas asih terhadap diri sendiri, mahasiswa baru dapat lebih baik dalam mengatasi stres dan ketidakpastian, yang pada gilirannya mendukung proses penyesuaian diri mereka. Penelitian oleh Naidoo (2024) menemukan bahwa dukungan dari teman dan keluarga dapat meningkatkan praktik *self-compassion* di kalangan mahasiswa tahun pertama. Selain itu, *self-compassion* juga membantu mahasiswa untuk lebih mengenali dan memanfaatkan dukungan yang tersedia, menciptakan hubungan yang positif dan saling menguntungkan. Dengan demikian, meningkatkan *self-compassion* dapat menjadi kunci untuk membantu mahasiswa baru merasa lebih terhubung dan terbantu dalam menjalani masa transisi ini.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah partisipan yang terbatas, belum mewakili seluruh fakultas, dan hanya berfokus pada satu universitas. Oleh karena itu, saran untuk penelitian selanjutnya adalah memperluas sampel dengan melibatkan mahasiswa dari fakultas dan universitas lain dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antara *self compassion* dan penyesuaian diri, seperti dukungan sosial dan kondisi lingkungan. Dengan demikian, penelitian di masa depan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika ini, serta pentingnya *self compassion* dalam membangun ketahanan dan kesejahteraan mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan penyesuaian diri di

kalangan mahasiswa baru Universitas Kristen Satya Wacana. Dengan nilai korelasi sebesar 0.588 dan tingkat signifikansi 0.000, hasil ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan tantangan yang dihadapi di lingkungan akademik. Sebagian besar partisipan menunjukkan tingkat *self compassion* pada kategori sedang, yang berarti mereka memiliki kemampuan untuk bersikap lembut dan memahami diri sendiri. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan bagi mahasiswa baru dalam meningkatkan *self-compassion* saat menghadapi tantangan selama masa transisi di perkuliahan. Lebih lanjut, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi universitas untuk mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung pengembangan *self-compassion* mahasiswa baru, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan lebih baik. Orang tua juga diharapkan mendapatkan pengetahuan baru untuk membantu anak-anak mereka beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam dari berbagai universitas guna meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, peneliti selanjutnya juga sebaiknya mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dan kondisi lingkungan yang dapat memengaruhi hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri.

REFERENSI

- Adelino, A., & Ali, T. R. U. (2017). *Hubungan Self-Compassion dan College Adjustment pada Mahasiswa Tahun Pertama*. [Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20466137&lokasi=lokal>
- Adiansyah, A., Karamoy, Y. K., Wulandari, D. G., & Ridayana, W. (2023). Bimbingan Kelompok dalam Setting Kegiatan Learning and Camping untuk Membangun Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 132. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.10135>
- Adlani, Y. G., & Ali, T. R. U. (2022). *Hubungan Self-Compassion dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama selama Perkuliahan secara Daring di Masa Pandemi*. = *The Relationship between Self-Compassion and College Adjustment of First-Year College Students During Distance Learning in the Mid* [Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20526997&lokasi=lokal>
- Aini, I. D., & Widyasari, P. (2021). Correlational study on self-compassion and college adjustment among university freshmen during distance learning. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(1), 97. <https://doi.org/10.24036/004592a0002>
- Arifin, M., Dardiri, A., & Handayani, A. N. (2016). Hubungan Kemampuan Penyesuaian Diri Dan Pola Berpikir Dengan Kemandirian. *Pendidikan*, 1(053), 1943–1951. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/7105>
- Aulia, C. N., & Rahayu, M. N. M. (2022). Apakah Terdapat Kaitan Antara Self Compassion dan Life Satisfaction Pada Remaja Panti Asuhan? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 732. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9243>
- AYDIN, Y. (2023). Psychological Inflexibility, Ruminative Thinking, Worry and Self- Compassion in Relation to College Adjustment. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 422–434. <https://doi.org/10.14686/buefad.1022706>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.2.179>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1986). Exploratory Intervention With a Scale Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, 33(1), 31–38. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.1.31>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur Di Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 491–501. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Heinrich, E. (2020). *HeinrichE_2020_Hons*. September.
- Javier, R., & Rahayu, M. N. M. (2022). Peer Attachment dan Penyesuaian Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi di masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 497. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8356>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. In *Social Science and Medicine* (Vol. 269). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2022). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*, 41(5), 3195–3204. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- Naidoo, P., & Oosthuizen, M. (2024). Self-compassion as a Mechanism to Facilitate the Adjustment of first-year Students to University Environments. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(1), 347–366. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00129-y>

- Natalia Biring, R., & Hendro Wibowo, D. (2024). Self-Compassion with Loneliness in Late Teens Who Are Migrating Self-Compassion dengan Loneliness Pada Remaja Akhir yang Sedang Merantau. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 72–77. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1>
- Neff, K. (2003). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(3), 491–502. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>
- Scott, H., & Donovan, E. (2021). Student Adaptation to College Survey: The Role of Self-Compassion in College Adjustment. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 26(2), 101–112. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.jn26.2.101>
- Septiawan, D., Meddina, N., Amanda, A., & Dewi Fatmasari Edy. (2024). Penyesuaian Diri Mahasiswa Batak yang Merantau di Malang. *Flourishing Journal*, 4(5), 210–224. <https://doi.org/10.17977/umo70v4i52024p210-224>
- 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/jpu107>
- Vionita, S., & Hastuti, R. (2021). Gambaran College Adjustment Mahasiswa Baru Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(1), 73. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.9971.2021>
- Widodo, B. (2021). Gambaran Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 899–907. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.364>
- Zain, M. R. (2020). Penyesuaian Diri dan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Asing yang Mengalami Gegar Budaya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 90. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4863>