



Hubungan Prediktif antara *Perceived Social Support* terhadap *Self-Compassion* pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran yang Sedang Menyusun Skripsi

Lutfianya Assyifa Budi Santoso* dan Lucia Voni Pebriani

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

Jl. Raya Bandung Sumedang KM. 21, Sumedang, Jawa Barat, Indonesia 45363

*E-mail: lutfianya20001@mail.unpad.ac.id

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi tantangan dan kesulitan saat sedang menyusun skripsi sehingga dapat memengaruhi kondisi kesehatan mentalnya. *Perceived social support* dan *self-compassion* menjadi sumber daya eksternal dan internal diri yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa tingkat akhir ketika sedang menyusun skripsi. Dalam teorinya, *self-compassion* dapat dibangun melalui interaksi individu dengan lingkungan sosialnya. Dengan begitu, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan prediktif *perceived social support* terhadap *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi. Penelitian dilakukan menggunakan metode korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan secara daring kepada 210 mahasiswa tingkat akhir Universitas Padjadjaran angkatan 2020. Kuesioner terdiri dari instrumen *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* dan Skala Welas Asih Diri yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dengan konteks pengerjaan skripsi. Data diolah secara inferensial menggunakan uji korelasi Pearson dan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *perceived social support* dapat memprediksi *self-compassion* mahasiswa Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi. Hal ini menunjukkan pentingnya ketersediaan *perceived social support* yang cukup untuk mendorong *self-compassion* mahasiswa tingkat akhir ketika sedang menyusun skripsi.

Kata kunci: dukungan sosial, mahasiswa tingkat akhir, pengerjaan skripsi, *self-compassion*

Predictive Relationship Between Perceived Social Support and Self-Compassion Among Students at Universitas Padjadjaran Who Are Writing Their Thesis

Abstract

Final-year students usually face challenges or difficulties when writing their thesis which can affect their mental health condition. *Perceived social support* and *self-compassion* are external and internal resources that can be beneficial for final-year students, especially when facing challenges or difficulties when writing their thesis. In theory, *self-compassion* can be built through interaction between individuals and the social environment. Therefore, this study examines the predictive relationship between *perceived social support* and *self-compassion* in Universitas Padjadjaran students writing their thesis. The research was conducted using a correlational method. Data were obtained from an online questionnaire consisting of the *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* instrument and the *Self-Compassion Scale* adapted into Indonesian in the context of thesis writing. The questionnaire was distributed to 210 respondents who were final-year students of the Universitas Padjadjaran class of 2020. Then the data was processed inferentially using the Pearson correlation test and simple linear regression analysis. The results showed that *perceived social support* can predict *self-compassion* in Universitas Padjadjaran students writing their thesis. This study's results indicate the importance of sufficient social support in encouraging *self-compassion* for final-year students when writing their thesis.

Keywords: final-year students, social support, *self-compassion*, undergraduate thesis

Pendahuluan

Mahasiswa perlu menyelesaikan tugas akhir sebagai upaya menyelesaikan masa studinya. Salah satu bentuk tugas akhir adalah skripsi yang berbeda dengan tugas mata kuliah lainnya. Pengerjaan skripsi tergolong ke dalam tugas individu sehingga diperlukan kemandirian dan kedisiplinan yang tinggi agar dapat menyelesaikannya dengan tepat waktu. Tidak hanya itu, penyusunan skripsi juga membutuhkan kemampuan memetakan masalah yang baik. Hal ini menciptakan tantangan tersendiri sehingga dapat menjadi sumber kesulitan selama menyusun skripsi (Ayunin, 2016).

Kesulitan yang dialami saat menyusun skripsi sebenarnya merupakan hal yang wajar. Akan tetapi, kesulitan tersebut dapat berujung pada perasaan rendah diri, stres, cemas, putus asa, frustrasi, kehilangan motivasi, hingga penundaan penyusunan skripsi; bahkan beberapa memilih untuk berhenti dan tidak menyelesaikan skripsinya (Ayunin, 2016; Triningtyas et al., 2021; Cahyadi et al., 2021). Oleh karena itu, reaksi emosi yang muncul saat pengerjaan skripsi perlu dikelola dengan baik. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Schneiderman et al. (2005), pengelolaan reaksi emosi ini sama pentingnya dengan pengelolaan akademik ketika dihadapkan dengan kegagalan atau kesuksesan. Dengan begitu, ketika tujuan yang dibuat tidak tercapai, penting bagi individu untuk dapat meregulasi emosi yang dirasakan supaya dapat memulihkan rasa kekecewaan dan mengevaluasi kembali tujuan yang sebelumnya sudah dibuat sesuai dengan kemampuan dan keadaan yang dimiliki.

Salah satu sikap adaptif yang dapat digunakan dalam menghadapi sebuah tantangan atau kesulitan adalah *self-compassion*. Secara garis besar, *self-compassion* berkaitan dengan kapasitas untuk memberikan kebaikan terhadap diri sendiri serta menerima seluruh kelebihan dan kekurangan yang dimiliki saat menghadapi sebuah situasi yang sulit (Neff, 2023). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi dapat meregulasi emosi positif yang dialami dengan lebih baik ketika sedang menghadapi situasi yang tidak diinginkan (Neely et al., 2009).

Dalam konteks pengerjaan skripsi, *self-compassion* berkorelasi positif dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Oktaviani & Cahyawulan, 2021). Hal ini dapat terjadi karena individu dengan *self-compassion* yang baik cenderung berani untuk mencoba kembali pengalaman yang serupa setelah mengalami kegagalan (Neff & Germer, 2022). Maka dari itu, sikap seperti ini penting untuk dimiliki mahasiswa tingkat akhir sejak awal penyusunan skripsi agar kelelahan emosional yang timbul dari proses pengerjaan skripsi yang tidak memenuhi ekspektasi diri dapat berkurang.

Di samping itu, Neff (2003; 2007) mengungkapkan bahwa *self-compassion* dapat dibangun melalui interaksi sosial. Salah satu proses interaksi sosial dapat berbentuk bantuan atau dukungan dari orang lain. *Perceived social support* atau *social support* merupakan persepsi atau pengalaman seseorang bahwa ia dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain, serta menjadi salah satu bagian dari sebuah kelompok sosial (Wills, 1991). *Social support* terbagi menjadi *perceived social support* dan *received social support* (Rodriguez & Cohen, 1988). Menurut Sarafino dan Smith (2011), *perceived social support* merupakan persepsi seseorang mengenai ketersediaan dukungan atas dukungan yang diberikan. Sedangkan *received social support* merupakan dukungan sosial dari orang lain yang diterima langsung secara aktual (Rodriguez & Cohen, 1988). Lebih lanjut dijelaskan juga bahwa di antara kedua jenis *social support* tersebut, *perceived social support* memiliki hubungan yang lebih baik dengan penyesuaian kondisi emosi dibandingkan *received social support*.

Beberapa penelitian terdahulu menemukan adanya keterkaitan antara *perceived social support* dengan *self-compassion* dalam konteks mahasiswa secara umum. Penelitian Stallman et al. (2017) menemukan bahwa *perceived social support* berhubungan dengan *self-compassion*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *perceived social support* berhubungan dengan pikiran positif terhadap diri sendiri. Lebih lanjut, persepsi seseorang mengenai ketersediaan dukungan dari orang lain dapat meningkatkan suasana hati positif sehingga menjadi sarana untuk menghidupkan kembali pengalaman positif (Wilson et al., 2020).

Beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan kemungkinan bahwa *perceived social support* dapat memprediksi *self-compassion*. *Perceived social support* memprediksi *self-compassion* pada mahasiswa sebesar 21.4% di masa pandemi (Azra & Gustriani, 2014). Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Satwika et al. (2021) juga menunjukkan hasil yang serupa bahwa *social support* mampu memprediksi *self-compassion* sebesar 31.3% pada mahasiswa di universitas X. Sampel yang digunakan pada dua penelitian tersebut hanya terfokus pada populasi di satu fakultas saja, padahal metode pengerjaan skripsi cenderung beragam sesuai dengan bidang studinya masing-masing fakultas sehingga bisa jadi kesulitan yang dialami pun berbeda. Dengan begitu, peneliti tertarik untuk meneliti ketersediaan *perceived social support* berdasarkan dan kaitannya dengan *self-compassion* pada populasi yang lebih luas, yaitu mahasiswa Universitas Padjadjaran. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif antara *perceived social support* terhadap *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi.
2. *Perceived social support* dapat memprediksi *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode korelasional untuk melihat kaitan ketersediaan *perceived social support* yang berasal dari keluarga, teman, serta orang signifikan lainnya dalam memprediksi *self-compassion*. Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Padjadjaran angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi dan sudah selesai melaksanakan seminar proposal. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-stage clustered random sampling* berdasarkan fakultas di Universitas Padjadjaran. Fakultas terpilih berjumlah 8 dari 16 fakultas yang ada, yaitu Fakultas Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Matematika dan IPA, Fakultas Teknologi Industri Pertanian, Fakultas Pertanian, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Fakultas Psikologi, dan Fakultas Keperawatan.

Proses pengambilan data dilakukan setelah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Universitas Padjadjaran dengan nomor 385/UN6.KEP/EC/2024. Data diperoleh melalui kuesioner yang disebarikan secara daring menggunakan Google Form. Adapun alat ukur yang digunakan terdiri dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* dan Skala Welas Asih Diri. Kedua instrumen sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan ditambahkan konteks pengerjaan skripsi ke dalam setiap itemnya.

Multidimensional Scale of Perceived Social Support dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) untuk mengukur ketersediaan *perceived social support* dari tiga sumber berbeda, yaitu keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya. Alat ukur ini terdiri dari 12 *item* yang terbagi ke dalam 3 dimensi berdasarkan sumber *perceived social support*nya. Alat ukur ini menggunakan 7 poin skala Likert, dengan 1 berarti sangat tidak setuju dan 7 berarti sangat setuju. Setelah ditambahkan konteks pengerjaan skripsi, properti psikometri berdasarkan *internal consistency* yang dihasilkan instrumen ini menunjukkan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* = .803 yang termasuk dalam kriteria reliabel. Selain itu, validitas yang didapatkan berdasarkan metode *construct validity* memenuhi kriteria *good fit* berdasarkan acuan Hu dan Bentler (1999; RMSEA = .070; GFI = .997; CFI = .999; dan TLI = .999). Dengan demikian, alat ukur ini valid dan reliabel dalam mengukur persepsi ketersediaan dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Padjadjaran ketika menyusun skripsi.

Alat ukur kedua adalah Skala Welas Asih Diri yang dikembangkan oleh Sugianto et al. (2020). Alat ukur tersebut merupakan hasil adaptasi bahasa Indonesia dari *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003) yang bertujuan untuk mengukur tingkat *self-compassion*. Alat ukur ini terdiri dari 26 *item* yang terbagi ke dalam 6 dimensi, yaitu *self-kindness*,

common humanity, *mindfulness*, *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification*. Pilihan jawaban yang digunakan adalah skala Likert 5 poin, dengan 1 berarti hampir tidak pernah dan 5 berarti hampir selalu. Properti psikometri yang dihasilkan setelah menambahkan konteks pengerjaan skripsi menunjukkan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* = .903. Selain itu, bukti validitas yang didapatkan berdasarkan *construct validity* memenuhi kriteria *good fit* berdasarkan acuan Hu dan Bentler (1999; RMSEA = .079; GFI = .92; CFI = .845; TLI = .821). Dengan demikian, alat ukur ini valid dan reliabel dalam mengukur *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Padjadjaran ketika menyusun skripsi.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Teknik yang digunakan adalah *Pearson's correlation* untuk melihat hubungan antara *perceived social support* dan *self-compassion* serta analisis regresi linier sederhana untuk melihat peran *perceived social support* dalam memprediksi *self-compassion*. Semua teknik analisis digunakan setelah terpenuhinya uji asumsi klasik sederhana, normalitas, linieritas, dan heteroskedastisitas pada kedua variabel penelitian.

Hasil

Total responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 210 orang dengan persentase jumlah perempuan 76.2% dan laki-laki 23.3%. Mayoritas responden berasal dari Fakultas Matematika dan IPA dengan persentase sebesar 20%. Tabel 1 menyajikan frekuensi untuk setiap kategori skor total variabel *perceived social support* berdasarkan alat ukur *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. Mayoritas responden tergolong ke dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 51.9%. Hanya terdapat 4.2% responden dengan tingkat *perceived social support* rendah. Di sisi lain, ditemukan bahwa teman menjadi sumber *perceived social support* dengan nilai rata-rata tertinggi ($M = 5.34$) dibandingkan keluarga ($M = 4.78$) dan orang lain yang signifikan ($M = 4.73$).

Tabel 2 menyajikan frekuensi untuk setiap kategori skor total variabel *self-compassion* berdasarkan alat ukur Skala Welas Asih Diri. Rentang kategori dilakukan berdasarkan anjuran Neff (2003). Mayoritas responden tergolong ke dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 54.7%. Hanya terdapat 6.1% responden dengan tingkat *self-compassion* rendah.

Data residual berdistribusi normal ($p = .2$; $p > .05$) sehingga analisis dilakukan menggunakan *Pearson's correlation*. Analisis ini bertujuan melihat hubungan antara variabel *perceived social support* dengan *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut ($r = .321$; $p < .01$) sehingga hipotesis pertama dapat diterima. Koefisien korelasi yang didapatkan termasuk ke dalam kategori medium menurut (Gravetter et al., 2018).

Berdasarkan Tabel 3, masing-masing sumber *perceived social support* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan dimensi *self-compassion* yang berbeda. Dukungan dari keluarga paling besar berhubungan dengan dimensi *self-kindness* ($r = .272$). Sementara itu, dukungan dari teman ($r = .281$) dan orang lain yang signifikan ($r = .230$) paling besar berhubungan dengan dimensi *mindfulness*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Total *Perceived Social Support*

Interval	Kategori	<i>n</i>	%
$X < 3$	Rendah	9	4.3
$3 \leq X \leq 5$	Sedang	92	43.8
$X > 5$	Tinggi	108	51.4
Total		210	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Total *Self-Compassion*

Interval	Kategori	<i>n</i>	%
$X < 2.5$	Rendah	12	5.7
$2.5 \leq X \leq 3.5$	Sedang	115	54.8
$X > 3.5$	Tinggi	82	39.0
Total		210	100

Tabel 3. Hubungan Sumber *Perceived Social Support* dengan Dimensi *Self-Compassion*

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. <i>Self-kindness</i>	1	.470**	.716**	-.376**	-.285**	-.314**	.272**	.224**	.209**
2. <i>Common humanity</i>		1	.573**	-.82	-.104	-.102	.248**	.158*	.99
3. <i>Mindfulness</i>			1	-.298**	-.290**	-.344**	.209**	.281**	.230**
4. <i>Self-judgement</i>				1	.647**	.713**	-.125	-.64	-.61
5. <i>Isolation</i>					1	.758**	-.206**	-.182**	-.115
6. <i>Overidentification</i>						1	-.184**	-.138*	-.99
7. Dukungan keluarga							1	.253**	.249**
8. Dukungan teman								1	.337**
9. Dukungan orang lain yang signifikan									1

Keterangan: ** $p < .01$; * $p < .05$

Kemudian, dilakukan analisis regresi linier sederhana untuk melihat peran *perceived social support* dalam memprediksi *self-compassion*. Sebelumnya analisis ini sudah memenuhi uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas ($p = .20$; $p > .05$), linieritas ($p = .103$; $p > .05$), dan heteroskedastisitas ($p = .324$; $p > .05$). Pada analisis ini, *perceived social support* menjadi variabel independen (X) dan *self-compassion* menjadi variabel dependen (Y). Tabel 4 menyajikan hasil analisis uji regresi linier sederhana yang sudah dilakukan.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* mampu memprediksi *self-compassion*. Sebesar 10.3% dari *self-compassion* dapat dijelaskan atau diprediksikan dengan peran dari *perceived social support*. Artinya, sebesar 89.7% *self-compassion* diprediksi oleh variabel lain. Selain itu, didapatkan persamaan regresi $Y = 2,587 + 0,165X$.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama dapat diterima, yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara *perceived social support* dan *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi. Adanya hubungan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada populasi mahasiswa di Universitas X (Adil, 2022; Satwika et al., 2021). Pada penelitian ini, koefisien korelasi yang didapatkan termasuk ke dalam korelasi medium (Cohen, 1988) dan memiliki arah hubungan yang positif.

Hubungan positif antara *perceived social support* dan *self-compassion* dapat dijelaskan oleh aktifnya *soothing system* seseorang akibat berada di sekeliling orang yang suportif ketika menghadapi waktu yang sulit. *Soothing system* ini mampu membuat seseorang merasa tenang, nyaman, dan aman (Chan et al., 2022). Perasaan positif ini akan membuat individu terbuka dengan *compassion* yang diberikan orang lain yang kemudian menumbuhkan *compassion* pada diri sendiri. *Compassion* pada diri sendiri ditunjukkan dengan menerima rasa sakit yang dialami, tidak merasa terisolasi dengan lingkungan sekitar, dan menjaga pikirannya dari hal-hal yang tidak relevan dengan apa yang dialami (Gilbert, 2009). Hal ini juga diperkuat bahwa perasaan positif yang dialami dapat mendorong individu untuk memahami bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari menjadi manusia sehingga ia tidak menghakimi dirinya secara berlebihan

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Model	R	R ²	Adjusted R ²	p
<i>Perceived social support</i> × <i>self-compassion</i>	.321	.103	.099	< .001

(Feeney & Collins, 2014). Lebih lanjut, tidak menghakimi diri secara berlebihan dapat meningkatkan *self-kindness* atau sikap individu dalam menerima kelebihan dan kekurangan diri (Neff, 2023). Argumen tersebut juga diperkuat dengan temuan pada penelitian ini, yaitu terdapat hubungan antara *perceived social support* dengan *self-kindness*. Artinya ketika individu yang sedang menyusun skripsi merasa lingkungan di sekitarnya dapat memberikan dukungan, kecenderungan untuk memberikan kasih sayang terhadap dirinya sendiri pun akan makin tinggi.

Kemudian, ketersediaan dukungan dari orang lain dapat menciptakan rasa aman yang memunculkan perasaan interkoneksi dengan orang lain (Feeney & Collins, 2014). Dengan merasa terkoneksi dengan lingkungannya, individu akan menyadari bahwa kesulitan yang dialami merupakan bagian hidup manusia pada umumnya (Neff, 2023). Dalam konteks skripsi, ketika mahasiswa merasa terhubung dengan teman-teman di sekitarnya yang sama-sama sedang menyusun skripsi, ia mungkin akan lebih mudah untuk menyadari bahwa kesulitan yang dialaminya saat mengerjakan skripsi dialami oleh mahasiswa tingkat akhir lainnya.

Ketersediaan *perceived social support* yang cukup juga dapat mendorong perubahan cara pandang individu terhadap situasi yang sedang terjadi, khususnya terkait dengan tantangan atau kesulitan yang sedang dialami (Feeney & Collins, 2014). Lebih lanjut, perubahan ini dapat membantu individu untuk menilai situasi maupun dirinya sendiri secara lebih akurat. Hal ini memungkinkan individu untuk lebih fokus dengan situasi yang terjadi tanpa bereaksi secara berlebihan. Penelitian Wilson et al. (2020) juga memperkuat pernyataan tersebut. Dikatakan bahwa ketersediaan *perceived social support* dapat membantu seseorang tetap berfokus dengan apa yang sedang terjadi pada masa kini dan mendorong penerimaan terhadap situasi sulit. Oleh karena itu, seseorang dapat melihat situasi sulit tersebut sebagai sesuatu yang masih dapat diatur serta tidak bertahan selamanya (Wilson et al., 2020). Dalam konteks pengerjaan skripsi, dukungan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir akan membantu mereka untuk tetap fokus berperilaku produktif, khususnya ketika sedang menghadapi kesulitan dalam proses menyusun skripsi sehingga tidak berlarut-larut terhadap kesulitan yang sedang dialami.

Hal menarik yang diperoleh dalam penelitian ini adalah korelasi medium antara *perceived social support* dan *self-compassion*. Untuk menjelaskan temuan ini, peneliti mencoba untuk menghubungkannya dengan karakteristik responden penelitian. Apabila melihat gambaran *perceived social support*, mayoritas responden tergolong ke dalam kategori tinggi, artinya mereka cenderung menganggap bahwa terdapat *perceived social support* yang cukup ketika mereka sedang mengalami kesulitan. Selain itu, sumber dukungan teman memiliki nilai rata-rata tertinggi dibandingkan sumber lainnya. Responden dalam penelitian ini seluruhnya merupakan angkatan 2020 yang berada di semester 8 untuk menyusun skripsi. Penyusunan skripsi di semester 8 ini masih berada pada lini masa yang seharusnya. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di semester 8 memang sedang menyusun skripsi sehingga individu akan lebih mudah untuk mengakses dukungan dari teman sebayanya ketika sedang menghadapi kesulitan. Hal ini menjadi poin menarik karena bisa jadi ketika penelitian dilakukan pada populasi berbeda, misalnya kepada mahasiswa tingkat akhir yang sudah menyusun skripsi selama lebih dari dua semester, dapat menciptakan hasil penelitian yang berbeda.

Di samping itu, mayoritas responden memiliki tingkat *self-compassion* yang tergolong ke dalam kategori sedang. Seluruh responden penelitian ini termasuk ke dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*. Apabila melihat karakteristik perkembangan *emerging adulthood*, individu pada tahapan tersebut sedang berada dalam proses pencarian identitas (Arnett, 2015). Dalam tahapan ini, individu cenderung menganggap pengalaman pribadi sebagai sesuatu yang unik dan tidak dapat dimengerti oleh orang lain. Pada tahapan ini mahasiswa sering kali mengkritisi dirinya ketika menghadapi kesulitan (Neely et al., 2009). Akan tetapi, *self-compassion* cenderung berkembang sepanjang usia karena ketika tumbuh dewasa terjadi peningkatan kebijaksanaan serta penerimaan yang lebih baik sebagai akibat dari pengalaman hidup yang lebih banyak (Neff, 2023). Dengan begitu, kategori sedang yang diperoleh ini dapat menunjukkan bahwa dalam waktu-waktu tertentu, mahasiswa cenderung dapat memiliki tingkat *self-compassion* yang

rendah, tetapi seiring berjalannya waktu dan banyaknya pengalaman yang dialami, mahasiswa juga akan mampu mengalami peningkatan *self-compassion* yang ditandai dengan berkembangnya kebijaksanaan serta penerimaan yang lebih baik.

Penjelasan pada paragraf sebelumnya sejalan dengan penggambaran kategori *self-compassion* sedang yang diabstraksi oleh Damanik (2022). Lebih lanjut, kategori *self-compassion* sedang menunjukkan kondisi individu yang belum stabil. Artinya, ketika menghadapi tantangan atau kesulitan individu dapat menyalahkan dirinya sendiri, tetapi dilain waktu dapat memberikan kasih sayang terhadap dirinya. Individu dapat mengisolasi dirinya dari orang lain, tetapi di sisi lain juga dapat menyadari bahwa permasalahan yang dialami oleh dirinya juga bisa dialami oleh orang lain. Individu juga dapat melebih-lebihkan permasalahan yang sedang dialami, tetapi dilain waktu individu dapat menerima secara sadar dan fokus terhadap permasalahan yang sedang dialami.

Di samping itu, ditemukan juga bahwa *perceived social support* dapat memprediksi *self-compassion* sebesar 10.3% sehingga hipotesis kedua terbukti. Meskipun begitu, koefisien determinasi yang diperoleh termasuk ke dalam kategori medium (Cohen, 1988). Penemuan ini cukup berbeda dengan penelitian terdahulu. Dalam populasi yang sama, Satwika et al. (2021) menemukan bahwa *perceived social support* dapat memprediksi *self-compassion* yang cukup tinggi, yakni sebesar 31.3%. Hal tersebut dapat terjadi karena penelitian sebelumnya dilaksanakan dalam konteks pandemi COVID-19. Dibatasinya interaksi sosial secara langsung akibat pemberlakuan *lockdown* dapat menyebabkan ketersediaan *perceived social support* yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tergolong rendah. Berbeda dengan penelitian ini yang dilakukan pada masa setelah pandemi COVID-19 sehingga hal ini makin memperkuat bahwa terdapat variabel lain yang lebih dapat memprediksi *self-compassion* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, hal tersebut mungkin dapat terjadi karena perbedaan metode yang digunakan. Dalam mengukur *perceived social support*, Satwika et al. (2021) berfokus menggunakan instrumen dukungan emosional, sedangkan pada penelitian ini, yang diukur adalah sumber *perceived social support*.

Dari hasil analisis juga dapat dilihat hubungan setiap sumber *perceived social support* terhadap setiap dimensi *self-compassion*. Diketahui bahwa dukungan dari keluarga paling besar berhubungan dengan dimensi *self-kindness*. Artinya, mahasiswa yang merasa bahwa anggota keluarganya memberikan dukungan yang cukup cenderung lebih mudah untuk memberikan kebaikan terhadap diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Neff dan McGehee (2010) bahwa individu yang merasakan dukungan dari orang tuanya cenderung berpotensi untuk mengembangkan *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang lebih banyak mendapatkan kritik dari orang tua. Rasa aman yang terbentuk dari lingkungan suportif membuat individu percaya bahwa dirinya layak untuk mendapatkan kasih sayang dari orang lain dan dirinya sendiri (Santrock, 2020).

Lebih lanjut, teman dan orang signifikan lainnya ditemukan paling kuat berhubungan dengan *mindfulness*. Dukungan dari teman dapat mengurangi tingkat kecemasan saat pengerjaan skripsi (Maharani et al., 2022), sedangkan dukungan dari dosen sebagai orang signifikan lainnya dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi masalah saat proses pembelajaran dengan positif (Yulianto & Kurniawan, 2016). Dengan kata lain, dukungan dari teman dan dosen memungkinkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk dapat mengurangi pikiran dan perasaan negatifnya, serta merasa lebih mampu dan fokus dalam menghadapi kesulitan yang dialami ketika sedang menyusun skripsi.

Terdapat hal menarik yang dipaparkan oleh paragraf sebelumnya, yaitu adanya indikasi bahwa setiap pihak yang memberikan dukungan memiliki manfaat yang berbeda untuk setiap dimensi *self-compassion*. Merujuk pada Taylor (2011) bahwa setiap sumber *social support* bisa jadi dapat memberikan jenis dukungan tertentu yang tidak dapat diberikan oleh sumber atau pihak lainnya. Artinya, terdapat kemungkinan tumpang tindih antara sumber *social support*

dengan jenis-jenis *social support* sehingga masing-masing pihak mungkin cenderung memberikan jenis *social support* yang berbeda sehingga dapat menghasilkan dampak yang beragam terhadap *self-compassion*. Hasil penelitian ini menjadi poin menarik untuk penelitian selanjutnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melihat interaksi antara jenis-jenis (*emotional support*, *instrumental support*, dan *informational support*) *perceived social support* yang diberikan oleh masing-masing sumber pemberi dukungan sosial (keluarga, teman, orang signifikan lainnya) terhadap setiap dimensi *self-compassion*.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *perceived social support* dengan *self-compassion* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi. Artinya apabila individu merasa bahwa ketersediaan dukungan di lingkungannya cukup tinggi, ia juga akan cenderung lebih mudah dalam memaklumi ketidaksempurnaan yang terjadi selama menyusun skripsi. Dengan begitu, penelitian ini dapat menjadi informasi bagi pembaca mengenai pentingnya lingkungan yang suportif dalam membangun sikap yang sehat pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, khususnya ketika sedang menghadapi kesulitan. Selain itu, *perceived social support* memprediksi *self-compassion* sebesar 10.3% pada mahasiswa Universitas Padjadjaran yang sedang menyusun skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variabel lain yang dapat lebih memprediksi *self-compassion* dibandingkan *perceived social support*

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel penelitian terbatas pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di semester 8. Kedua, penelitian ini belum dapat mengikutsertakan faktor lain yang dapat memengaruhi *self-compassion* seperti budaya, usia, dan kepribadian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat berfokus untuk melibatkan populasi yang lebih luas; tidak hanya mahasiswa tingkat akhir yang baru menyusun skripsi, tetapi juga mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi dalam kurun waktu lebih dari satu tahun. Untuk pendalaman lebih lanjut, penelitian selanjutnya juga dapat melihat hubungan dari setiap sumber berdasarkan jenis *perceived social support* terhadap setiap dimensi *self-compassion* dalam konteks yang sama.

Daftar Pustaka

- Adil, A. A. (2022). *Hubungan antara perceived social support keluarga dengan self compassion pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*. [Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta].
- Arnett, J. J. (2015). College students as emerging adults. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219–222. <https://doi.org/10.1177/2167696815587422>
- Ayunin, Q. (2016). *Perceived social support dalam penyusunan skripsi: Studi kasus pada mahasiswa psikologi yang mengalami problematika dalam penyusunan skripsi* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang].
- Azra, M. Z., & Gustriani, T. (2022). Hubungan *perceived social support* dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 186–203. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.773>
- Cahyadi, S., Wedyaswari, M., Susiati, E., & Yuanita, R. A. (2021). Why am I doing my thesis? An explorative study on factors of undergraduate thesis performance in Indonesia. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(2), 351. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v10i2.19912>
- Chan, K. K. S., Lee, J. C.-K., Yu, E. K. W., Chan, A. W. Y., Leung, A. N. M., Cheung, R. Y. M., Li, C. W., Kong, R. H.-M., Chen, J., Wan, S. L. Y., Tang, C. H. Y., Yum, Y. N., Jiang, D., Wang, L., & Tse, C. Y. (2022). The impact

- of compassion from others and self-compassion on psychological distress, flourishing, and meaning in life among university students. *Mindfulness*, 13(6), 1490–1498. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01891-x>
- Cohen J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York, NY: Routledge Academic
- Damanik, Y. E. (2022). Hubungan self-compassion dengan academic proscratination pada mahasiswa fakultas psikologi universitas padjadjaran [Skripsi, Universitas Padjadjaran].
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2014). A theoretical perspective on the importance of social connections for thriving. In *Mechanisms of social connection: from brain to group* (pp. 291–314). <https://doi.org/10.1037/14250-017>
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: a new approach to life's challenges*. New Harbinger Publications.
- Gravetter, F. J., Wallnau, L. B., & Forzano, L.-A. B. (2018). *Essentials of statistics for the behavioral sciences*. Cengage Learning.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Maharani, F. A., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2022). The correlation of peer social support with anxiety levels of students working on undergraduate thesis at the Faculty of Nursing, University of Jember. *Nursing and Health Sciences Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.92>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Yu Jung Chen. (2009). Self-kindness when facing stress: the role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: theory, method, research, and intervention. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420>
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2022). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141–149. <https://doi.org/10.21009/insight.102.06>
- Rodriguez, M. S., & Cohen, S. (1998). Social support. In *The handbook of health psychology* (pp. 231–244).
- Santrock, J. W. (2020). *A topical approach to life-span development* (10th ed.).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (7th ed.).
- Satwika, P. A., Setyowati, R., & Anggawati, F. (2021). Dukungan emosional keluarga dan teman sebaya terhadap self-compassion pada mahasiswa saat pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 304. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p304-314>
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Stallman, H. M., Ohan, J. L., & Chiera, B. (2017). The role of social support, being present, and self-kindness in university student psychological distress. *Australian Psychologist*, 53(1), 52–59. <https://doi.org/10.1111/ap.12271>

- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 171–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Swickert, R. J., Hittner, J. B., & Foster, A. (2010). Big Five traits interact to predict perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 736–741. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.018>
- Taylor, S. E. (2011). Social support: a review. In *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press, Inc.
- Taylor, Z. E., Doane, L. D., & Eisenberg, N. (2013). Transitioning from high school to college. *Emerging Adulthood*, 2(2), 105–115. <https://doi.org/10.1177/2167696813506885>
- Triningtyas, D. A., Christiana, R., & Saputra, B. N. A. (2021). Dinamika kelelahan emosional pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Konseling Kearifan Nusantara*.
- Wills, T. A. (1991). Social support and interpersonal relationships. In M. S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior* (pp. 265–289). Sage Publications, Inc
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Yulianto, J. E., & Kurniawan, A. (2016). Perceived social support and resiliency among migrant students in entrepreneurship university. *International Conference on Entrepreneurship*.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2