

Self-Compassion: The Power of Self- Compassion as a Path to Students Psychological Well-being

Self-Compassion: Kekuatan Welas Asih sebagai Jalan Menuju Psychological Well-being mahasiswa

Nenny Ika Putri Simarmata¹

¹Department of Psychology,
University HKBP Nommensen Medan, Indonesia
Email: nennysimarmata@uhn.ac.id

Yurika Natalia Situmorang²

²Department of Psychology,
University HKBP Nommensen Medan, Indonesia
Email: yurikanatalia.situmorang@uhn.ac.id

Sahala Sitorus³

³Department of Psychology,
University HKBP Nommensen Medan, Indonesia
Email: sahala.sitorus@uhn.ac.id

Mustika Gandariang Gulo⁴

⁴Department of Psychology,
University HKBP Nommensen Medan, Indonesia
Email: mustikagandariang.gulo@student.uhn.ac.id

Correspondence:

Author Nenny Ika Putri Simarmata
Universitas HKBP Nommensen, Indonesia
Email: nennysimarmata@uhn.ac.id

Abstract

Students often face various challenges in their academic and social lives, such as academic pressure, uncertainty about the future, and social and economic demands. These challenges can affect students' mental health. During the course of their studies, psychological well-being becomes highly important, as it relates to how satisfied individuals are with their lives, whether they have a clear sense of purpose, and how well they manage stress and emotions. This study aims to examine the effect of self-compassion on psychological well-being among university students in North Sumatra. The research used a quantitative method, with stratified cluster sampling as the sampling technique. The sample consisted of 202 active students from public and private universities across the province of North Sumatra. Data analysis was carried out using simple linear regression with the help of SPSS for Windows 20. The instruments used were the Self-Compassion Scale (SCS) by Neff and Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB-42). The regression analysis showed a positive and significant effect of self-compassion on psychological well-being ($p < 0.05$), accounting for 43% of the variance. The level of self-compassion among active university students in North Sumatra was in the moderate category (49%), as was their psychological well-being (60.9%). The findings indicate that the higher the level of self-compassion, the higher the level of psychological well-being among students. This study highlights the importance of developing self-compassion as an effort to enhance students' psychological well-being.

Keyword : Self-Compassion, Psychological Well-Being, Student,

Abstrak

Mahasiswa banyak menghadapi tantangan dalam kehidupan akademik dan sosial, seperti tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan tuntutan sosial dan ekonomi. Tantangan-tantangan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Ketika mengikuti proses perkuliahan, kesejahteraan psikologis menjadi sangat penting karena berkaitan dengan seberapa puas seseorang dengan hidupnya, memiliki tujuan yang jelas, dan mampu mengelola stres dan emosi dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Stratified Cluster Sampling*. Sampel penelitian terdiri dari 202 orang mahasiswa yang merupakan mahasiswa aktif dari PTN dan PTS yang tersebar di provinsi Sumatera Utara. Analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS for Windows 23. Instrumen yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) oleh Neff dan *Ryff's Psychological Well-Being Scales* (PWB-42). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan *self-compassion* terhadap *psychological well-being* ($p < 0,05$) sebesar 43%. *Self-compassion* pada mahasiswa aktif Sumatera Utara berada pada kategori sedang (49%). *Psychological Well-Being* pada mahasiswa aktif Sumatera Utara berada pada kategori sedang (60,9%). Semakin tinggi tingkat *self-compassion*, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan pentingnya mengembangkan *self-compassion* dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: Self-Compassion, Psychological Well-Being, Mahasiswa,

Copyright (c) 2025 Nenny Ika Putri Simarmata, dkk

Received 24/07/2025

Revised 12/08/2025

Accepted 27/09/2025



LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah orang dewasa yang mengalami peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian serta peningkatan peran dan tanggung jawab dalam kehidupan sosial dan akademik (Papalia et al., 2015). Mereka saat ini dihadapkan pada berbagai tantangan, termasuk tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan adaptasi terhadap lingkungan baru (Rupang et al., 2024). Pada tahapan ini, individu akan mulai menyelidiki diri mereka sendiri dan lingkungan mereka, menginternalisasi nilai-nilai mereka, dan menjadi lebih mampu hidup sendiri tanpa bantuan orang tua. Kesuksesan dalam menyelesaikan tugas perkembangan saat ini akan menghasilkan kepribadian yang matang dan bijak. Namun, beberapa orang tidak mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut, sehingga tekanan seperti tuntutan akademik, ketidakpastian masa depan, dan perubahan peran sosial dapat memengaruhi kesehatan psikologis mereka.

Tekanan psikologis yang dialami mahasiswa dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental mereka. Salah satu dampak umum dari tekanan ini adalah munculnya *quarter life crisis*, yaitu periode kebingungan dan ketidakpastian yang umumnya dialami individu berusia 20 hingga 30 tahun ketika menghadapi tantangan hidup serta proses pencarian identitas diri (Karpika I Puti & Segel Ni Wayan Widiyani, 2021). Jika tidak dihadapi secara adaptif, individu pada tahap ini berisiko mengalami keraguan dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkembangannya (Fauzia & Utami Tanau, 2020).

Menurut penelitian internasional WHO terhadap 13.984 mahasiswa, sepertiga dari mahasiswa tahun pertama mengalami gangguan kesehatan mental (Auerbach et al., 2018). Menurut data dari *American Psychological Association* (APA) dan *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (AACAP), orang-orang berusia 18 hingga 33 tahun mengalami tingkat stres paling tinggi. Penyebab utama stres ini berasal dari masalah akademik, seperti tekanan dari orang tua untuk mencapai prestasi tertinggi, beban tugas yang dianggap berlebihan, dan masalah dalam hubungan pertemanan di sekolah (Anisa Rifka Ridho, Siti Khairiah, Meitria Syahadatina Noor, Noorsifa Noorsifa, 2024). Menurut survei yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar dua puluh persen remaja di dunia mengalami depresi (Sukma & Muchamad, 2021). Menurut Riskesdas 2018, menyatakan Depresi mencapai 5,4% pada usia 25-34 tahun dan 6,2% pada usia 15-24 tahun (Khaliza et al., 2021). Selain itu, kasus percobaan bunuh diri mencapai 800.000 kasus setiap tahun di seluruh dunia, yang menyebabkan satu orang meninggal hampir setiap 40 detik.

Didukung dengan temuan secara nasional, ternyata masalah kesehatan mental juga telah menjadi isu yang mengkhawatirkan. Beberapa fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis para mahasiswa telah ditemukan di berbagai dunia. Hal ini didukung oleh penelitian di Indonesia yang dilakukan terhadap 532 mahasiswa mengungkapkan bahwa sebanyak 22,2% mengalami gejala depresi dan 48,1%

mengalami kecemasan, masing-masing 3,0% dan 8,1% melaporkan depresi dan kecemasan yang sangat berat (Ramadianto et al., 2022). Hal ini juga didukung oleh Riset yang dilakukan oleh Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Indonesia yang menemukan bahwa lebih dari 60% mahasiswa mengalami setidaknya satu gangguan kesehatan mental, yang disusul oleh data kajian BEM Psikologi UI pada tahun 2020, yang menyebutkan bahwa 48% mahasiswa mengalami kecemasan, 55% mengalami depresi, dan 64% mengalami kualitas tidur yang buruk (Rindra, 2023). Kasus bunuh diri pada mahasiswa juga pernah terjadi di Sumatera Utara. Salah satu kasus yang sempat menghebohkan publik adalah meninggalnya MD (19), mahasiswi Universitas Sumatera Utara (USU), yang ditemukan tewas secara tidak wajar di kediamannya di Kompleks Rivera, Kota Medan. Berdasarkan hasil penyelidikan dan gelar perkara yang dilakukan oleh pihak kepolisian, korban dinyatakan meninggal dunia akibat bunuh diri (Wisely, 2023). Kasus ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Indonesia, khususnya di Medan, tidak terlepas dari risiko gangguan kesehatan mental yang serius seperti depresi dan bunuh diri.

Sebagai perbandingan, survei *online* yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dalam studi yang dilakukan oleh (Fauziyyah & Citra Awinda, 2021) yang menemukan bahwa dari 4.010 responden, 64,8% mengalami gangguan kesehatan mental, dengan 64,8% mengalami kecemasan, 61,5% mengalami depresi, dan 74,8% mengalami trauma. Sebagian besar responden perempuan (71%) dan sisanya adalah laki-laki (29%).

Untuk menghadapi tantangan masa dewasa awal secara adaptif, mahasiswa perlu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Menurut (Ryff & Keyes, 1995), *Psychological well-being* adalah definisi yang luas yang mencakup persepsi positif dari diri sendiri dan kehidupan orang lain, rasa tumbuh dan berkembang sebagai individu, keyakinan bahwa hidup memiliki makna dan tujuan, hubungan yang baik dengan orang lain, kemampuan untuk mengelola kehidupan dan lingkungan secara efektif, dan pengambilan keputusan tentang nasib sendiri. Selanjutnya Lumbangaol (Naomi et al., 2023) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu merasa nyaman, puas, tenang, dan bahagia, yang berdampak pada meningkatnya produktivitas, kepuasan, dan loyalitas.

Dalam konteks tersebut, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat menunjang kesejahteraan psikologis mahasiswa di tengah tekanan akademik maupun sosial yang mereka hadapi. Salah satu pendekatan positif yang relevan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup adalah *self-compassion* (Hope et al., 2014; K. NEFF, 2003). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima kekurangan diri, mengurangi *self-criticism*, dan merespon tekanan dengan cara yang lebih sehat secara psikologis (K. NEFF, 2003; Neff & Germer, 2013). *Self-*

compassion didefinisikan sebagai sikap welas asih terhadap diri sendiri dalam menghadapi kegagalan atau penderitaan.

Beberapa penelitian terdahulu juga telah menemukan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *psychological well-being*. Penelitian oleh Neff & Vonk (2009) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung memiliki harga diri yang stabil, emosi positif, serta tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Penelitian oleh Zessin et al (2015) melalui meta-analisis juga menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan berkorelasi positif dengan *psychological well-being*. Selain itu penelitian oleh Isaiah Dirgagunarsa & Yunitree Suparman (2023) dimana terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* yang dilihat dari semakin tinggi *self-compassion* partisipan semakin tinggi juga *psychological well-being* partisipan. Hal ini didukung oleh penelitian yang relevan Sampetoding et al (2023) yang berjudul *self-compassion* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi, yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologi. Penelitian lebih lanjut Kusniawati (2024) menemukan bahwa menerapkan *self-compassion* dapat mengurangi rasa putus asa bagi siswa yang tinggal di perantauan.

Namun demikian, sebagian besar studi yang dilakukan masih terfokus pada populasi di negara-negara Barat. Di Indonesia, khususnya di wilayah Sumatera Utara, kajian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa masih terbatas. Padahal, konteks budaya dan nilai sosial yang dianut di masyarakat sangat berpengaruh terhadap cara individu memperlakukan diri sendiri dan memaknai kesejahteraan (Triandis, 1995). Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* dalam konteks budaya lokal, khususnya pada mahasiswa di Sumatera Utara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Sumatera Utara. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikologis yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa lokal, serta memperkaya literatur mengenai psikologi positif di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 202 orang mahasiswa yang merupakan mahasiswa aktif dari PTN dan PTS yang tersebar di provinsi Sumatera Utara. Informasi mengenai penelitian, termasuk *informed consent* dan tautan kuesioner, disebarluaskan melalui media sosial seperti *Instagram*, *Facebook*, dan *WhatsApp* untuk merekrut partisipan. Mahasiswa yang memenuhi kriteria partisipan dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi kemudian dipilih sebagai responden dalam penelitian ini. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Stratified Cluster*

Sampling. Penelitian dilaksanakan beberapa universitas yang tersebar di Provinsi Sumatera Utara. Stratifikasi dilakukan berdasarkan jenis perguruan tinggi (negeri dan swasta) untuk memastikan representasi yang seimbang dari kedua tipe institusi tersebut. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan sampel yang representatif dari populasi mahasiswa di universitas negeri dan swasta yang berada di provinsi Sumatera utara. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS for Windows versi 23.

Pada penelitian ini, *Self-compassion* akan diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff dan digunakan dalam berbagai penelitian, salah satunya oleh Kotera & Sheffield (2020). Skala ini terdiri dari 26 item yang mengukur enam aspek *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Pada penelitian ini, *Psychological Well-Being* akan diukur menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scales* (PWB-42). Instrumen ini terdiri dari 42 item yang mengukur enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri.

Instrumen *Self-Compassion* terdiri dari 26 item pernyataan positif dan negatif yang diukur menggunakan skala Likert lima tingkat: "Sangat Tidak Setuju", "Tidak Setuju", "Netral", "Setuju", dan "Sangat Setuju". Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item valid dengan korelasi item-total antara 0,412 hingga 0,804. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,954, yang menunjukkan konsistensi internal sangat tinggi. Dengan demikian, instrumen ini dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Instrumen *Psychological Well-Being* (PWB) yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 42 item pernyataan positif dan negatif yang diukur menggunakan skala Likert empat tingkat: "Sangat Tidak Setuju", "Tidak Setuju", "Setuju", dan "Sangat Setuju". Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 40 item valid dengan korelasi item-total antara 0,309 hingga 0,737, sementara 2 item gugur karena memiliki korelasi di bawah 0,3. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai sebesar 0,948, yang menandakan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linear sederhana untuk menguji dan mengetahui sejauh mana variabel *self-compassion* berpengaruh terhadap *psychological well-being* (PWB) pada responden penelitian. Pemilihan analisis regresi linear sederhana didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin melihat hubungan dan kontribusi satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat secara langsung. Sebelum proses analisis regresi dilakukan, terlebih dahulu dilakukan serangkaian uji prasyarat, yaitu uji asumsi normalitas dan uji linearitas, dengan tujuan untuk memastikan bahwa data penelitian telah memenuhi

persyaratan statistik yang dibutuhkan sehingga hasil analisis dapat diinterpretasikan secara valid. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data mendekati distribusi normal, sedangkan uji linearitas bertujuan untuk memastikan adanya hubungan yang bersifat linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Seluruh proses pengolahan data, mulai dari tahap input data, uji asumsi, hingga pelaksanaan analisis regresi dan interpretasi output, dilakukan dengan bantuan perangkat (SPSS) for Windows versi 23, yang dikenal memiliki keandalan tinggi dalam analisis statistik sosial dan psikologis.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari para responden, gambaran deskripsi responden penelitian dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 1. Demografi Subjek Penelitian

Demografi	Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	37	18,32%
	Perempuan	165	81,68%
Usia	18 Tahun	19	9,41%
	19 Tahun	35	17,33%
	20 Tahun	51	25,25%
	21 Tahun	45	22,28%
	22 Tahun	38	18,81%
	23 Tahun	10	4,95%
	24 Tahun	3	1,49%
	25 Tahun	1	0,5%

Partisipan perempuan dalam penelitian ini berjumlah 165 orang (81,68%), lebih banyak dibandingkan partisipan laki-laki yang berjumlah 37 orang (18,32%). Berdasarkan kelompok usia, partisipan terbanyak berada pada rentang usia 20–22 tahun, dengan persentase sebagai berikut: usia 20 tahun sebanyak 51 orang (25,23%), usia 21 tahun sebanyak 45 orang (22,27%), dan usia 22 tahun sebanyak 38 orang (18,81%). Rata-rata usia partisipan adalah 21,04 tahun dengan standar deviasi 1,47. Kelompok usia lainnya terdiri dari: usia 18 tahun (19 orang; 9,41%), usia 19 tahun (35 orang; 17,33%), usia 23 tahun (10 orang; 4,95%), usia 24 tahun (3 orang; 1,49%), dan usia 25 tahun (1 orang; 0,50%).

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Self Compassion dan Variabel Psychological Well-being

Variabel	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Self Compassion	Rendah	10	5%
	Sedang	99	49%
	Tinggi	93	46%
	TOTAL	202	100%
Psychological Well-being	Rendah	3	1,5%
	Sedang	123	60,9%
	Tinggi	76	37,6%
	TOTAL	202	100%

Tabel 2 menunjukkan hasil kategorisasi variabel *self-compassion* dan kategorisasi variabel *Psychological well-being*. Seperti yang tampak pada Tabel 2 mayoritas partisipan melaporkan tingkat *self-compassion* yang sedang (49%) dan tinggi (46%). Hanya sebagian kecil partisipan yang berada pada kategori rendah (5%). Dalam hal *psychological well-being*, sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang (60,9%) dan tinggi (37,6%). Hanya 1,5% partisipan yang melaporkan kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah.

Tabel 3. Kategorisasi Self Compassion Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	Rendah	1	2,7%
	Sedang	21	56,8%
	Tinggi	15	40,5%
Perempuan	Rendah	9	5,5%
	Sedang	78	47,3%
	Tinggi	78	47,3%

Menurut tabel, mayoritas responden laki-laki berada dalam kategori *self-compassion* yang sedang (56,8%), diikuti oleh kategori tinggi (40,5%), dan kategori rendah (2,7%). Sebagian besar responden perempuan berada dalam kategori sedang dan tinggi, masing-masing dengan persentase yang sama (47,3%).

Tabel 4. Kategorisasi Psychological Well-being Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	Rendah	-	-
	Sedang	24	64,9%
	Tinggi	13	35,1%
Perempuan	Rendah	3	1,8%
	Sedang	99	60%
	Tinggi	63	38,2%

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas responden laki-laki berada pada kategori *psychological well-being* sedang (64,9%) dan tinggi (35,1%), tanpa yang berada pada kategori rendah. Sedangkan responden perempuan sebagian besar juga berada pada kategori sedang (60%) dan tinggi (38,2%), dengan sebagian kecil (1,8%) berada pada kategori rendah.

Uji Asumsi

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov	Sig	Keterangan
Unstandardized Residual	0,054	0,200	Normal

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig	P
Psychological Well-being *Self Compassion	3,736	0,000	0,135

Tabel 5 dan 6 menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Hasil uji normalitas pada Tabel 6 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang berarti data berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji linearitas pada Tabel 7 menunjukkan nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,135 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *self-compassion* dan *psychological well-being* bersifat linear.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Sederhana

Model		Sum Of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	33635.360	1	33635.360	156.679	.000 ^b
	Residual	42935.477	200	214.677		
	Total	76570.837	201			

a. Dependent Variable: Psychological Well-being

b. Predictors: (Constant), Self Compassion

Selain itu, hasil regresi linear menunjukkan bahwa nilai F hitung adalah 156,679, dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara statistik (*goodness of fit*), dan H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel *Self Compassion* berpengaruh signifikan terhadap variabel *Psychological Well-being*.

Tabel 8. Hasil Analisis Uji Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.663 ^a	.439	.436	14.652

Berdasarkan uji hipotesa, didapatkan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,663. Hasil uji determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,439 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*Self Compassion*) terhadap variabel terikat (*Psychological Well-being*) adalah sebesar 43,9%, sedangkan sisanya, yaitu 56,1%, dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Tabel 9. Hasil Analisis Korelasi Parsial

Aspek	T hitung	T tabel	P
Self Kindness (X1)	3.095	1.65259	.002
Common Humanity (X2)	1.019	1.65259	.309
Mindfulness(X3)	3.166	1.65259	.002

Uji korelasi parsial dilakukan sebagai analisis tambahan untuk mengetahui pengaruh dari masing-masing aspek variabel bebas yaitu *Self Compassion* terhadap variabel terikat yakni *Psychological Well-being*. Hasil uji korelasi parsial pada tabel 10, menunjukkan bahwa aspek *Self-Kindness* dan *Mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Psychological Well-being*. Sementara itu, aspek *Common Humanity* memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap *Psychological Well-being*, dengan nilai T hitung > T tabel dan $p > 0,05$. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak semua aspek *self-compassion* memiliki dampak yang sama besar pada *Psychological Well-being* individu.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa aktif di Sumatera Utara yang artinya semakin tinggi *psychological well-being* maka akan semakin tinggi *self compassion* mahasiswa di Sumatera Utara Begitu pula sebaliknya semakin rendah *psychological well-being* maka akan semakin rendah *self compassion* mahasiswa di Sumatera Utara. Temuan ini menegaskan bahwa *self-compassion* bukan hanya menjadi respons adaptif terhadap tekanan hidup, tetapi juga berperan penting dalam menjaga kualitas kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan.

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh NEFF (2003) yang menyatakan bahwa *self-compassion* membantu individu untuk bersikap lebih ramah terhadap diri sendiri dalam menghadapi penderitaan atau kegagalan. Komponen seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* memungkinkan seseorang untuk tidak terjebak dalam kritik diri yang berlebihan, dan justru menumbuhkan penerimaan serta ketahanan diri.

Hal ini menjadi sangat relevan ketika melihat masa perkuliahan sebagai salah satu fase kehidupan yang penuh tantangan, di mana mahasiswa tidak hanya dituntut untuk meraih prestasi akademik, tetapi juga harus menghadapi tekanan emosional dan sosial. Dalam situasi tersebut, kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan

empati dan pengertian, atau yang dikenal sebagai *self-compassion*, menjadi sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis (Kotera & Sheffield, 2020; K. D. NEFF, 2003).

Pandangan ini sejalan dengan pendekatan psikologi positif yang menekankan pentingnya pengembangan kekuatan personal sebagai kunci dalam membangun ketahanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan individu yaitu pentingnya pengembangan kekuatan personal (*personal strengths*) seperti *self-compassion* dalam mendukung proses adaptasi mahasiswa terhadap berbagai tuntutan akademik dan sosial. Masa perkuliahan sering kali menjadi fase transisi yang rawan stres, kecemasan, bahkan krisis identitas. Dengan demikian, memiliki sikap welas asih terhadap diri sendiri dapat menjadi landasan penting bagi mahasiswa dalam menumbuhkan resiliensi serta menjaga stabilitas emosi dan makna hidup (Gilbert, 2010; K. NEFF, 2003; Seligman, 2011).

Lebih lanjut Neff & Costigan (2014) menyatakan bahwa *psychological well-being* dapat ditingkatkan melalui sikap penuh kasih dan kepedulian terhadap diri sendiri saat menghadapi tantangan, kesulitan, dan permasalahan hidup. *Self-compassion* memungkinkan individu untuk menerima emosi negatif dengan hangat, serta menyeimbangkannya dengan emosi positif. Sikap ini mencakup perhatian terhadap diri sendiri, kesadaran bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta kemampuan untuk melihat situasi secara objektif tanpa memperbesar atau mengecilkan masalah.

Dalam konteks mahasiswa, terutama di wilayah Sumatera Utara, tekanan yang dialami bisa berasal dari berbagai sumber seperti beban akademik, ekspektasi keluarga, kondisi ekonomi, hingga perubahan sosial yang terjadi selama masa kuliah. Tekanan-tekanan ini dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, seperti munculnya stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Ketika mahasiswa mampu mengembangkan *self-compassion*, mereka memiliki peluang yang lebih besar untuk tidak terjebak dalam kritik diri, rasa bersalah, atau kecemasan berlebih. *Self-compassion* terbukti berkaitan erat dengan ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis, karena membantu individu menghadapi kegagalan dan tekanan tanpa menghakimi diri secara berlebihan (K. D. NEFF, 2003). Penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki stres yang lebih rendah, serta menunjukkan kemampuan koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sosial (Hope et al., 2014).

Selain itu, hasil ini juga didukung oleh studi Neff dan Germer, (2013) yang menemukan bahwa intervensi *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *psychological well-being*, termasuk penurunan stres, kecemasan, dan depresi. Temuan serupa dilaporkan oleh (Zessin et al., 2015), melalui meta-analisis yang menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki emosi positif yang lebih stabil dan relasi sosial yang

lebih sehat. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Asi Sucikaputri et al (2020) serta beberapa studi lain seperti Homan (2016), juga konsisten menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh positif antara *self-compassion* dan *psychological well-being*.

Di sisi lain, hasil deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* mahasiswa aktif di Sumatera Utara berada pada kategori sedang (49%), demikian pula *psychological well-being* mereka (60,9%). Ini menunjukkan bahwa walaupun sebagian mahasiswa telah memiliki kemampuan untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri, masih ada ruang peningkatan dalam aspek ini. Hal ini dapat dikaitkan dengan konteks budaya di Indonesia, khususnya di Sumatera Utara, yang cenderung menjunjung nilai-nilai kolektif dan kadang menekan ekspresi emosi pribadi (Triandis, 1995). Dalam budaya seperti ini, konsep *self-compassion* bisa jadi belum cukup dikenal atau diaplikasikan secara optimal. Akibatnya, mahasiswa cenderung menekan perasaan pribadi mereka dan tidak terbiasa mempraktikkan *self-compassion*. Hal ini menghambat perkembangan aspek-aspek penting dari *psychological well-being*, seperti *self-acceptance* dan *personal growth*.

Selain itu, faktor religiusitas dan nilai-nilai keluarga juga bisa menjadi elemen penting yang memengaruhi cara mahasiswa memperlakukan dirinya sendiri. Dalam banyak kasus, mahasiswa merasa harus memenuhi ekspektasi keluarga tanpa mempertimbangkan kondisi emosional mereka sendiri. Ketika ekspektasi ini tidak terpenuhi, mereka cenderung menyalahkan diri dan mengalami penurunan *self-esteem*, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis (Pahlevan Sharif et al., 2018).

Lebih jauh lagi, penting untuk memahami bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya hasil dari satu faktor, tetapi merupakan interaksi kompleks antara faktor personal, sosial, dan lingkungan (Ryff, 2014). Oleh karena itu, meskipun *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 43%, masih ada 57% faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut bisa mencakup dukungan sosial, keterampilan koping, kepribadian, pengalaman masa lalu, hingga faktor-faktor lingkungan kampus (Neff & Germer, 2013; Taylor & Stanton, 2007).

Hasil analisis parsial menunjukkan bahwa aspek *self-kindness* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh nilai T hitung yang lebih besar dari T tabel serta nilai $p = 0.002$. Dengan kata lain, mahasiswa yang mampu bersikap lembut terhadap diri sendiri dan sadar akan emosinya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. *Self-kindness* diartikan sebagai sikap penuh kebaikan dan pengertian terhadap diri, tanpa memberikan penilaian yang keras atau menghakimi diri sendiri. Selain itu, aspek *mindfulness* juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi mampu mengatur lingkungannya, memiliki kontrol atas aktivitas yang dijalani, memanfaatkan peluang secara efektif, serta menciptakan konteks yang

selaras dengan kebutuhan dan nilai pribadi (Savitri & Listiyandini, 2017). *Mindfulness* juga berkontribusi terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis lainnya, seperti tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan diri (*personal growth*), penerimaan diri (*self-acceptance*), kemandirian (*autonomy*), dan hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*). Sebaliknya, aspek *common humanity* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p = 0.309$). Hal ini mengindikasikan bahwa kesadaran akan penderitaan sebagai bagian dari pengalaman universal manusia tidak cukup untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis tanpa adanya dukungan atau intervensi aktif lainnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Awaliyah et al., 2017), yang menyatakan bahwa kesadaran akan penderitaan bersama belum tentu memprediksi kualitas hubungan sosial secara langsung.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pengembangan program berbasis *self-compassion* di lingkungan kampus, seperti pelatihan *mindfulness* atau konseling berbasis *self-care*, sangat direkomendasikan sebagai upaya strategis dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dalam artikel *The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals* dijelaskan bahwa pelatihan berbasis *mindfulness* dan *compassion*, seperti *Loving-Kindness Meditation*, *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, dan *Compassion Focused Therapy (CFT)*, memiliki efek positif dalam meningkatkan *self-compassion* dan kesejahteraan mental, yang relevan untuk diadaptasi dalam konteks mahasiswa (Crego et al., 2022).

Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti keterbatasan wilayah (hanya mahasiswa di Sumatera Utara), dan penggunaan metode kuantitatif yang belum menggali aspek pengalaman pribadi secara mendalam. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods*, serta mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan sosial, spiritualitas, atau kepribadian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* dengan kontribusi sebesar 43% sedangkan sisanya 57% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. *Self-compassion* pada mahasiswa aktif di Sumatera Utara berada pada kategori sedang (49%) yang mayoritas dominasi responden laki-laki sebesar 56,8%. *Psychological well-being* pada mahasiswa aktif di Sumatera Utara berada pada kategori sedang (60,9%) yang mayoritas responden laki-laki sebesar 64,9%.

Self-compassion terbukti menjadi sumber daya psikologis penting yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan emosional secara lebih adaptif. Oleh karena itu, diperlukan upaya konkret dalam mengembangkan dan meningkatkan *self-compassion* di kalangan mahasiswa, baik melalui kegiatan pelatihan, layanan konseling, maupun integrasi dalam program pengembangan karakter. Selain itu, diharapkan mahasiswa dapat lebih mengembangkan sikap *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari, seperti belajar memaafkan diri sendiri atas kegagalan, menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia, dan melatih *mindfulness* untuk mengelola stres dan emosi negatif.

Temuan ini memberikan kontribusi teoritis dalam memperkuat peran *self-compassion* dalam model kesejahteraan psikologis, serta kontribusi praktis dalam pengembangan intervensi psikologis untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, khususnya di wilayah Sumatera Utara. Untuk penelitian lebih lanjut, dapat menambahkan faktor seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, atau aspek spiritualitas yang dapat memengaruhi *psychological well-being* yang dapat menarik perhatian para peneliti yang sedang meneliti *psychological well-being*. Juga dapat menambahkan Pendekatan campuran (*mixed-method*) yang dapat digunakan untuk mempelajari pengalaman subyektif mahasiswa secara lebih mendalam. Agar hasilnya lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan, sampel harus diperluas untuk mencakup mahasiswa dari berbagai daerah dan universitas di Indonesia. Selain itu, penelitian dapat difokuskan pada pembuatan dan uji coba program intervensi untuk meningkatkan rasa empati seseorang yang dapat diterapkan di lingkungan kampus. Ini dapat dilakukan melalui workshop, kursus, atau aplikasi berbasis daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Rifka Ridho, Siti Khairiah, Meitria Syahadatina Noor, Noorsifa Noorsifa, F. F. (2024). PENGARUH MUSIK PANTING TERHADAP STRES PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM ANGKATAN 2019. *Homeostasis: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/ht.v7i1.12358>
- Asi Sucikaputri, T., Nawangsih Prodi Psikologi, E., Psikologi, F., & Islam Bandung, U. (2020). Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Etnis Minangkabau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.3061>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638.

- <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Awaliyah, A., Listiyandini, R. A., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence of Trait Mindfulness toward Psychological Well-Being among University Students. In *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 5, Issue 2). www.ispaweb.org
- Crego, A., Yela, J. R., Vicente-Arruebarrena, A., Riesco-Matías, P., & Gómez-Martínez, M. Á. (2022). The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research. *Psychology Research and Behavior Management*, 15(September), 2599–2620. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S359382>
- Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRESS PADA MAHASISWA YANG BERADA DALAM FASE QUARTER LIFE CRISIS RELATIONSHIP OF SELF-EFICATION WITH STRESS IN STUDENTS WHO ARE IN THE QUARTER LIFE CRISIS PHASE. In *Jurnal Kognisia* (Vol. 3, Issue 1).
- Fauziyyah, R., & Citra Awinda, R. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Bikfokes*, 1(2), 113. <http://pdsjki.org/home>.
- Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. New Harbinger Publications. <https://books.google.co.id/books?id=krNPL6xCVL0C>
- Homan, K. J. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The Role of Self-Compassion in Goal Pursuit and Well-Being Among University Freshmen. *Self and Identity*, 13(5), 579–593. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.889032>
- Isaiah Dirgagunarsa, G., & Yunithree Suparman, M. (2023). HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, XIV(1), 26–33. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.xxx>
- Karpika I Puti, & Segel Ni Wayan Widiyani. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Khaliza, C. N., Besral, B., Ariawan, I., & EL-Matury, H. J. (2021). Efek Bullying, Kekerasan Fisik, dan Kekerasan Seksual terhadap Gejala Depresi pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia: Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 98–106. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.53149>
- Kotera, Y., & Sheffield, D. (2020). Revisiting the Self-compassion Scale-Short Form: Stronger Associations with Self-inadequacy and Resilience. *SN Comprehensive Clinical Medicine*, 2(6), 761–769. <https://doi.org/10.1007/s42399-020-00309-w/Published>
- Kusniawati, M. dan L. (2024). Peran Self-Compassion dalam Menghadapi Loneliness pada Mahasiswa Perantau The Role of Self-Compassion in Dealing with Loneliness in Migrant Student Kusniawati (1*), Nuram Mubina (2) & Citra Hati Leometa (3). *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 739–745. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.466>
- Naomi, N., Aritonang, G. P., Ika, N., Simarmata, P., Pasaribu, R. P., Sahat, J., Tambunan, P., & Aritonang, C. M. (2023). Religiosity and Psychological Well-Being of the Parmalim Community Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Komunitas Parmalim. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(3), 432–439. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3>
- 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>
- NEFF, K. D. (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., & Costigan, A. P. (2014). Psychologie und Glücklichein ... Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness Mitgefühl mit sich selbst, Wohlbefinden und Glücklichein. In *Psychologie in Österreich* (Vol. 2).
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Pahlevan Sharif, S., Ahadzadeh, A. S., & Sharif Nia, H. (2018). Mediating role of psychological well-being in the relationship between organizational support and nurses' outcomes: A cross-sectional study. *Journal of Advanced Nursing*, 74(4), 887–899. <https://doi.org/10.1111/jan.13501>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2015). Experience human development. In *Experience human development* (pp. 1–779).
- Ramadianto, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Raharjanti, N. W. (2022). Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
- Rindra, W. (2023). *Kelola Stres, Tantangan sekaligus Jawaban Permasalahan Kesehatan Mental Mahasiswa*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. <https://fkm.ui.ac.id/kelola-stres-tantangan-sekaligus-jawaban-permasalahan-kesehatan-mental-mahasiswa/>
- Rupang, E. R., Sembiring, F., & Togatorop, E. O. (2024). Overview of Psychological Well-Being in First-Year Students of STIKes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 19(2), 159–166.

- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sampetoding, V. K., Aulia, F., Cakti, V. A., & Margaretha, T. (2023). SELF-COMPASSION UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA. <https://www.researchgate.net/publication/376852119>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. In *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sukma, D. T., & Muchamad, B. N. (2021). PUSAT PERAWATAN DEPRESI REMAJA DI BANJARBARU YOUTH TREATMENT CENTER BANJARBARU. *JURNAL TUGAS AKHIR MAHASISWA LANTING*, 10(1), 129–140. <https://doi.org/10.20527/jtamlanting.v10i1.633>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3(1), 377–401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Triandis, H. C. (1995). Individualism & collectivism. In *Individualism & collectivism*. Westview Press.
- Wisely, G. (2023). Perjalanan Kasus Mahasiswi USU Tewas Dalam Rumah hingga Disebut Bunuh Diri. Detik Sumut. <https://www.detik.com/sumut/hukum-dan-kriminal/d-6935607/perjalanan-kasus-mahasiswi-usu-tewas-dalam-rumah-hingga-disebut-bunuh-diri>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>