

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN *STUDENT ENGAGEMENT* PADA MAHASISWA DI SEBUAH UNIVERSITAS NEGERI DI SURAKARTA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND STUDENT ENGAGEMENT AMONG STUDENTS AT A STATE UNIVERSITY IN SURAKARTA

Syifa Syahida Azzahra¹, Rahmah Saniatuzzulfa^{1*}

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia

1syifasyahida.azzahra24@gmail.com, *1rahmahsaniatuzzulfa@staff.uns.ac.id

Abstract. *Student engagement is considered important because it can influence academic achievement and student success in their studies. Student engagement is a form of student responsibility demonstrated through their compliance with regulations and active participation in the learning process. Student engagement is also positively correlated with the level of self-compassion that students exhibit. Self-compassion enables students to treat themselves with kindness and understanding, increasing their motivation to engage in the learning process and facilitating a more positive approach to dealing with difficulties or failures. The purpose of this study was to investigate whether a relationship exists between self-compassion and student engagement among students. This study involved 385 students from a state university in Surakarta. The sampling method employed was convenience sampling, using the Student Engagement Scale ($\alpha = 0.747$) and the Self-Compassion Scale ($\alpha = 0.879$) as instruments. The results of the study, using the product-moment Pearson correlation test, showed that the sig value was 0.000 and the r value was 0.402, indicating a significant relationship between self-compassion and student engagement among students. The implications of these results are the importance of developing self-compassion skills in students, as an increase in self-compassion can help them manage academic stress, enhance learning motivation, and encourage more active involvement in both academic and non-academic activities.*

Keywords: *self-compassion; student; student engagement*

Abstrak. *Student engagement pada mahasiswa dinilai penting karena dapat mempengaruhi prestasi akademik dan kesuksesan mahasiswa dalam studinya. Student engagement adalah bentuk tanggung jawab siswa yang ditunjukkan melalui kepatuhan mereka terhadap peraturan, dan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Keterlibatan mahasiswa juga secara positif terkait dengan tingkat self-compassion yang dimiliki mahasiswa. Self-compassion memungkinkan mahasiswa untuk memperlakukan diri mereka sendiri dengan kebaikan dan pengertian, sehingga mereka lebih mungkin terlibat dalam proses pembelajaran dengan motivasi yang lebih tinggi dan mampu menghadapi kesulitan atau kegagalan dengan cara yang lebih positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis apakah terdapat hubungan antara self-compassion dan student engagement pada mahasiswa. Studi ini melibatkan 385 siswa dari sebuah universitas negeri di Surakarta. Metode pengambilan sampel menggunakan convenience dengan instrumen Student Engagement Scale ($\alpha = 0,747$) dan Self-Compassion Scale ($\alpha = 0,879$). Hasil penelitian menggunakan uji korelasi product moment pearson menunjukkan bahwa nilai sig=0,000 dan nilai r=0,402 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara self-compassion dan student engagement pada mahasiswa. Implikasi dari hasil ini adalah pentingnya pengembangan kemampuan self-compassion pada mahasiswa, karena peningkatan sikap belas*

kasih diri dapat membantu mereka mengelola stres akademik, meningkatkan motivasi belajar, serta mendorong keterlibatan yang lebih aktif dalam kegiatan akademik maupun non-akademik.

Kata Kunci: mahasiswa; *self-compassion*; *student engagement*

Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan fase yang menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian akademik, sosial, dan emosional secara simultan. Pada tahap ini, mahasiswa menghadapi beban tugas yang meningkat, tuntutan berpikir kritis, serta kebutuhan untuk membangun kemandirian dalam mengatur proses belajar. Transisi tersebut menuntut kesiapan adaptif yang tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif, tetapi juga kapasitas psikologis dalam menghadapi tekanan akademik (Santrock, 2002). Ketidakmampuan beradaptasi dapat berdampak pada rendahnya keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran serta hambatan dalam mencapai prestasi akademik (Keyserlingk *et al.*, 2024).

Student engagement dipahami sebagai tingkat keterlibatan mahasiswa secara perilaku, emosional, dan kognitif dalam kegiatan akademik. *Engagement* yang baik tercermin melalui partisipasi aktif, rasa ingin tahu, keterhubungan emosi dengan proses belajar, serta kemampuan menginvestasikan usaha dalam tugas akademik (Fredricks *et al.*, 2004). Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa berhubungan langsung dengan kualitas pembelajaran dan keberhasilan akademik jangka panjang (Klem and Connell, 2004). Namun, terdapat juga riset dari Schnitzler *et al.* (2021) yang menunjukkan adanya kecenderungan meningkatnya *disengagement*, seperti minimnya partisipasi kelas, menurunnya motivasi, dan rasa terputus dari lingkungan belajar. Kondisi ini juga ditemukan pada temuan awal di salah satu universitas negeri di Surakarta, yang menunjukkan sebagian mahasiswa belum mencapai tingkat keterlibatan akademik yang optimal.

Fenomena *disengagement* tersebut mendorong perlunya meninjau faktor-faktor psikologis yang dapat memengaruhi kualitas keterlibatan mahasiswa. Salah satu faktor yang semakin banyak mendapat perhatian adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan, menerima keterbatasan, serta mempertahankan kesadaran penuh ketika menghadapi kesulitan (Setyani and Uyun, 2025). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, mengurangi tekanan internal akibat standar sempurna yang berlebihan, serta mempertahankan motivasi belajar ketika menghadapi kegagalan akademik. Studi di Indonesia menegaskan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa (Wilkes and Riswani, 2022).

Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi pada keterlibatan belajar di berbagai konteks, termasuk pembelajaran daring maupun tatap muka.

Chen *et al.* (2022) menemukan bahwa *mindfulness* dan *self-kindness* sebagai aspek *self-compassion* mampu meningkatkan keterlibatan perilaku dan afektif mahasiswa dalam lingkungan pembelajaran digital. Temuan serupa juga diperkuat oleh Lee and Lee (2020), yang menjelaskan bahwa *self-compassion* membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif stres akademik, sehingga mereka dapat tetap terlibat dalam proses belajar.

Namun, meskipun peran *self-compassion* terhadap perilaku akademik telah ditunjukkan dalam berbagai penelitian internasional, studi yang secara langsung menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan *student engagement* dalam konteks perguruan tinggi Indonesia masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian lokal berfokus pada topik stres, *burnout*, atau motivasi belajar, bukan pada keterlibatan mahasiswa sebagai konstruk multidimensional. Selain itu, perbedaan budaya akademik antara Indonesia dan negara-negara tempat penelitian terdahulu dilakukan membuat generalisasi temuan internasional menjadi kurang tepat. Mahasiswa Indonesia menghadapi dinamika pembelajaran yang unik termasuk tekanan sosial, norma kolektivistik, serta ekspektasi keluarga yang berpotensi memengaruhi bagaimana *self-compassion* berperan dalam *engagement*.

Keterbatasan penelitian tersebut menunjukkan adanya gap penting dalam literatur, yaitu belum adanya pemahaman empiris yang kuat mengenai hubungan kedua variabel pada mahasiswa Indonesia, terutama di konteks universitas negeri di Surakarta. Padahal, pemahaman ini penting sebagai dasar pengembangan intervensi psikologis, seperti pelatihan *self-compassion* atau modul pendampingan akademik yang dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa secara lebih menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *student engagement* pada mahasiswa di salah satu universitas negeri di Surakarta. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya menutup gap teoretis yang ada, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang program pendukung yang dapat meningkatkan keterlibatan dan kesiapan akademik mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *crosssectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *student engagement* pada mahasiswa dari sebuah universitas negeri di Surakarta. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin melihat keeratatan hubungan antar-variabel menggunakan analisis statistik inferensial.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif jenjang Sarjana dan Diploma dari sebuah universitas negeri di Surakarta. Berdasarkan data PDDikti Kemendikbud semester ganjil

2023, terdapat 33.317 mahasiswa aktif. Data jumlah populasi dicantumkan karena digunakan sebagai dasar perhitungan ukuran sampel minimum menggunakan rumus Isaac & Michael, sehingga relevan untuk menentukan jumlah sampel representatif. Adapun perhitungan jumlah sampel yang diperkirakan yaitu: Rumus Isaac & Michael digunakan untuk menentukan jumlah sampel minimal dengan tingkat kesalahan (α) = 5%.

Rumus:

$$S = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Keterangan :

S = jumlah sampel

N = jumlah populasi (33.317)

d = tingkat kesalahan (0,05)

Perhitungan :

$$S = \frac{33.317}{1 + 33.317(0,05^2)} = \frac{33.317}{1 + 33.317(0,0025)} = \frac{33.317}{1 + 83,2925} = \frac{33.317}{84,2925} \approx 395,3$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperlukan sampel minimal \pm 380–400 responden untuk memenuhi kriteria representatif. Penelitian ini berhasil mengumpulkan 385 responden, sehingga telah memenuhi ketentuan ukuran sampel minimum dan konsisten dengan data pada hasil penelitian.

Peneliti menggunakan teknik *convenience sampling*. Teknik ini dipilih karena (1) pengambilan data dilakukan secara daring melalui penyebaran *Google Form*, sehingga akses terhadap seluruh populasi tidak dapat dilakukan secara random; (2) peneliti tidak memiliki daftar sampel lengkap dari seluruh mahasiswa dari sebuah universitas negeri di Surakarta sehingga teknik *probability sampling* tidak memungkinkan. (3) *convenience sampling* umum digunakan pada penelitian perilaku mahasiswa dengan populasi besar dan penyebaran kuesioner *online*.

Adapun prosedur pengumpulan data yang dilakukan peneliti yaitu peneliti membuat instrumen penelitian dalam bentuk *Google Form* yang berisi lembar persetujuan (*informed consent*), data demografis, skala *student engagement* dan skala *self-compassion*. Kuesioner disebarluaskan melalui media digital seperti *WhatsApp* group kelas, grup organisasi, dan platform kampus resmi. Responden membaca *informed consent*, kemudian mengisi skala secara sukarela. Data terkumpul secara otomatis dalam *spreadsheet* dan diunduh untuk proses tabulasi dan analisis. Kerahasiaan identitas responden dijaga sesuai etika penelitian.

Penelitian kuantitatif ini melibatkan 2 variabel, yaitu *student engagement* sebagai variabel dependen dan *self-compassion* sebagai variabel independen. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu modifikasi *Student Engagement Scale* dari Fredricks *et al.* (2004) yang telah diadaptasi oleh Junianto *et al.* (2020) dengan tiga dimensi yaitu *behavioral engagement*, *emotional engagement*, dan *cognitive engagement*. Peneliti juga memodifikasi bahasa item agar sesuai dengan konteks mahasiswa Indonesia, misalnya "*I try hard to do well in school*" menjadi "*Saya berusaha keras untuk memahami materi perkuliahan*"; "*I feel excited by the work in class*" menjadi "*Saya merasa antusias saat mengikuti kegiatan perkuliahan*."

Student Engagement Scale terdiri 12 item skala Likert 1–4 (1 = sangat tidak setuju, 4 = sangat setuju) dengan Cronbach's alpha 0,747. Semakin tinggi skor yang didapatkan responden, maka semakin tinggi tingkat *student engagement* mahasiswa.

Instrumen kedua yang digunakan peneliti yaitu adaptasi *Self-Compassion Scale* milik Neff (2003) yang dilakukan oleh Sugianto *et al.* (2020). Contoh item pada skala tersebut yaitu "*Saya memberi diri saya pengertian ketika mengalami kegagalan*" (*favorable*) dan "*Saya menyalahkan diri sendiri secara berlebihan ketika membuat kesalahan*" (*unfavorable*). Skala *Self-Compassion Scale* terdiri dari 26 item dinilai dengan skala Likert 1–5 (1 = hampir tidak pernah, 5 = hampir selalu). Semakin tinggi skor yang didapatkan responden, maka semakin tinggi tingkat *self-compassion* mahasiswa. Reliabilitas *Self-Compassion Scale* pada penelitian ini yaitu $\alpha = 0,879$.

Analisis dilakukan menggunakan SPSS dengan tahapan (1) uji Asumsi yang terdiri dari uji normalitas dengan *Kolmogorov–Smirnov Test* dan uji linearitas dengan *Test for Linearity*. (2) analisis utama menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dan *student engagement* dengan tujuan menguji hubungan sederhana antar dua variabel. Seluruh proses analisis data menggunakan bantuan SPSS.

Hasil

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk melihat gambaran umum data penelitian berdasarkan nilai hipotetik dan empirik dari masing-masing variabel. Pada tabel 1 ditampilkan statistik deskriptif yang meliputi skor minimum dan maksimum hipotetik, skor minimum dan maksimum empirik, nilai rata-rata (*mean*), serta standar deviasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *student engagement* memiliki skor rata-rata empirik sebesar 33,43, yang berarti lebih tinggi daripada skor rata-rata hipotetik (30). Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat keterlibatan mahasiswa berada pada kategori sedang menuju tinggi. Sementara itu, variabel *self-compassion* memiliki skor rata-rata empirik sebesar 69,65, juga lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata hipotetik (66), sehingga menunjukkan bahwa tingkat belas kasih diri mahasiswa

berada pada kategori sedang menuju tinggi. Dengan demikian, kedua variabel menunjukkan kecenderungan berada pada level menengah ke atas, yang menggambarkan bahwa mahasiswa secara umum memiliki tingkat keterlibatan dan belas kasih diri yang cukup baik.

Tabel 1.
Statistik Deskriptif

Skala	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Skor Min.	Skor Maks.	M	SD	Skor Min.	Skor Maks.	M	SD
<i>Student Engagement</i>	380	12	48	30	6	15	48	33,43	5,06
<i>Self-compassion</i>	380	22	110	66	14,67	35	102	69,65	12,9

Uji Hipotesis

Tabel 2.
Analisis Korelasi

		SC	SE
SC	<i>Pearson Correlation</i>	1	.402**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	N	385	385
SE	<i>Pearson Correlation</i>	.402**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	N	385	385

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *student engagement* pada mahasiswa.

H0: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *student engagement* pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson* yang ditampilkan pada Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$) dan nilai koefisien korelasi $r = 0,402$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *student engagement* pada mahasiswa. Nilai r yang berada pada kategori sedang serta berarah positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *student engagement* mereka, dan sebaliknya.

Penggunaan analisis korelasi *Pearson* pada penelitian ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel, bukan

memprediksi atau menjelaskan kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Oleh karena itu, analisis korelasi lebih sesuai dengan fokus penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *student engagement* pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan tujuan penelitian, yaitu memahami bagaimana kemampuan mahasiswa dari sebuah universitas negeri di Surakarta untuk menerima diri, mengelola emosi, dan bersikap penuh belas kasih dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Secara teoritis, temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep *self-compassion* menurut Neff (2013), yang menyatakan bahwa *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* membuat individu lebih adaptif dalam menghadapi tekanan (Germer and Neff, 2013). Penelitian terkini turut mendukung pandangan ini. Egan *et al.* (2022) menemukan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meningkatkan fokus belajar, resiliensi akademik, dan kesejahteraan mahasiswa, sehingga mendorong peningkatan *engagement* di lingkungan universitas.

Mindfulness yang menjadi salah satu aspek *self-compassion* juga terbukti meningkatkan konsentrasi dan mengurangi distraksi akademik. Hidayah (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *mindfulness* tinggi mampu mempertahankan perhatian dalam proses belajar, lebih mampu meregulasi emosi, dan menunjukkan keterlibatan akademik yang lebih konsisten. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian mengenai *self-compassion* dan kesejahteraan akademik. Shirmohammadi (2021) menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan stres akademik dan berkontribusi terhadap peningkatan *well-being* akademik mahasiswa, sehingga menjadi faktor protektif yang penting pada konteks pendidikan tinggi.

Penelitian lain turut menegaskan peran *self-compassion* dalam mengelola tekanan akademik. Lee and Lee (2020) mengungkapkan bahwa *self-compassion* secara signifikan mengurangi risiko *academic burnout* pada mahasiswa dengan beban studi tinggi. Dengan *burnout* yang lebih rendah, mahasiswa lebih mampu mempertahankan minat dan keterlibatan dalam pembelajaran. Temuan serupa juga dijelaskan oleh Ayatillah and Savira (2021), yang menyatakan bahwa *self-compassion* membantu mahasiswa menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, sehingga meningkatkan motivasi untuk tetap terlibat dalam aktivitas akademik.

Dalam konteks mahasiswa dari salah satu universitas negeri di Surakarta, hasil penelitian ini semakin kuat karena didukung temuan empiris dari penelitian lokal. Natalia *et al.* (2024) menemukan bahwa intervensi peningkatan *self-compassion* mampu meningkatkan

student engagement mahasiswa, terutama bagi mereka yang mengalami tekanan akademik, ketakutan gagal, dan kecemasan belajar. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Abdullah *et al.* (2025), yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan *flourishing* dan kesiapan akademik mahasiswa tahun pertama. Hal ini menegaskan bahwa *self-compassion* tidak hanya berdampak pada emosi, tetapi juga pada keterlibatan dan adaptasi mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi (Aulia *et al.*, 2025).

Secara deskriptif, mayoritas mahasiswa pada penelitian ini memiliki tingkat *self-compassion* dan *student engagement* pada kategori sedang. Pola ini menggambarkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa menunjukkan kemampuan regulasi emosi dan motivasi yang baik, masih terdapat ruang peningkatan, terutama pada kelompok mahasiswa yang memiliki skor rendah. Kondisi ini serupa dengan temuan Jamaluddin *et al.* (2022), yang menyatakan bahwa variasi tekanan akademik dan beban studi menyebabkan fluktuasi dalam tingkat keterlibatan mahasiswa di universitas negeri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *self-compassion* merupakan faktor psikologis penting dalam meningkatkan *student engagement* mahasiswa. Dengan *self-compassion* yang tinggi, mahasiswa lebih mampu mengelola tekanan akademik, menghadapi kegagalan secara konstruktif, fokus dalam belajar, serta terlibat lebih aktif dalam proses pembelajaran. Kondisi ini sangat penting bagi mahasiswa yang menghadapi lingkungan akademik kompetitif dan dinamis.

Kesimpulan

Secara umum, penelitian ini mampu membuktikan hipotesis yang diajukan yakni terbukti ditemukan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *student engagement* pada mahasiswa di Universitas "X" yang mengindikasikan bahwa faktor *self-compassion* memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana mahasiswa terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami faktor yang mempengaruhi tingkat keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, serta menekankan pentingnya memperhatikan aspek *self-compassion* dalam upaya meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Implikasi

Temuan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *student engagement* memiliki beberapa implikasi penting dalam konteks pengembangan mahasiswa di lingkungan salah satu universitas negeri di Surakarta. Pertama, hasil penelitian ini

menegaskan bahwa penguatan *self-compassion* dapat menjadi strategi psikologis yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Mahasiswa yang mampu menerima diri, mengelola tekanan akademik, dan memperlakukan diri secara lebih penuh belas kasih cenderung lebih fokus, termotivasi, dan aktif dalam kegiatan akademik. Dengan demikian, pengembangan *self-compassion* dapat dijadikan salah satu pendekatan dalam peningkatan kualitas pembelajaran di perguruan tinggi.

Kedua, temuan ini memiliki implikasi bagi pihak kampus, khususnya unit layanan konseling, pusat pengembangan karakter, serta program pembinaan akademik. Institusi dapat merancang program pelatihan atau *workshop* yang berfokus pada pengembangan *self-compassion*, *mindfulness*, dan regulasi emosi sebagai bagian dari upaya peningkatan keterlibatan dan kesejahteraan mahasiswa. Intervensi semacam ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan fokus belajar dan *well-being* mahasiswa, sehingga berdampak positif pada *engagement* akademik.

Ketiga, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi dosen dan tenaga pendidik untuk memperhatikan aspek psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran. Pendekatan pedagogis yang suportif, tidak menghukum kegagalan secara berlebihan, dan memberi ruang refleksi dapat membantu mahasiswa mengembangkan *self-compassion* dan secara tidak langsung meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas akademik di kelas.

Keempat, temuan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori *self-compassion* dan *student engagement* tingkat sedang menunjukkan adanya ruang untuk peningkatan. Kampus dapat memperkuat ekosistem pembelajaran yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, misalnya melalui mentoring akademik, diskusi kelas yang suportif, serta kegiatan organisasi yang mendorong kolaborasi dan regulasi diri. Upaya tersebut dapat memperkuat kondisi psikologis mahasiswa yang selaras dengan peningkatan keterlibatan belajar mereka.

Implikasi-implikasi tersebut sepenuhnya merujuk pada hasil penelitian yang menunjukkan hubungan positif antara *self-compassion* dan *student engagement*, sehingga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program dan kebijakan yang relevan dalam meningkatkan kualitas pengalaman belajar mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Aulia, Annisa, Rahma Hanum, and Airin Yustikarini Saleh. 2025. "The Role of Self-Compassion in Flourishing Among First-Year Students." *Jurnal Psikogenesis* 13 (1): 54–73.
- Ayatilah, Samantha Nur Tania, and Siti Ina Savira. 2021. "Self-Compassion Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8 (8): 212–26.
- Chen, Junmei, Guoyao Lin, and Yong Lyu. 2022. "The Impact of Self-Compassionate Mindfulness on Online Learning Behavioral Engagement of International Students during COVID-19 :

- Positive Emotion and Self-Improvement Motivation as Mediators." *Front : Psychol* 13 (9): 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.969657>.
- Egan, Helen, Mark O'Hara, Amy Cook, and Michail Mantzios. 2022. "Mindfulness, Self-Compassion, Resiliency and Wellbeing in Higher Education: A Recipe to Increase Academic Performance." *Journal of Further and Higher Education* 46 (3): 301–11.
- Fredricks, Jennifer A, Phyllis C Blumenfeld, and Alison H Paris. 2004. "School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence." *Review of Educational Research* 74 (1): 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>.
- Germer, C. K., and K. D Neff. 2013. "Self-compassion in Clinical Practice." *Journal of Clinical Psychology* 69 (8): 856–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.22021>.
- Hidayah, Fajriyah Nurul. 2022. "Hubungan Mindfulness Dan Student Engagement Pada Mahasiswa." *Acta Psychologia* 4 (1): 1–10.
- Jamaluddin, Nurafifah, Muh Daud, and Nur Afni Indahari. 2022. "Student Engagement Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1 (4): 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v1i4.33255>.
- Keyserlingk, Luise Von, Julia Moeller, Jacquelynne S Eccles, Richard Arum, and Jutta Heckhausen. 2024. "Adjusting to College — Do Ability Beliefs and Confidence in Getting Support Matter for Performance and Mental Health?" *Zeitschrift Für Erziehungswissenschaft* 27:123–46. <https://doi.org/10.1007/s11618-023-01185-5>.
- Klem, Adena M, and James P Connell. 2004. "Relationships Matter: Linking Teacher Support to Student Engagement and Achievement." *Journal of School Health* 74 (7): 262–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb08283.x>.
- Lee, Kyeong Joo, and Sang Min Lee. 2020. "The Role of Self-Compassion in the Academic Stress Model." *Current Psychology*, no. 6, 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>.
- Natalia, Rebecca, Pratiwi Pangaribuan, Shafaa Hanuun Priyaningtyas, and Syifa Syahida Azzahra. 2024. "Pelatihan Terapi Realitas Untuk Menurunkan Fear of Failure Serta Meningkatkan Self- Compassion , Dan Student Engagement Pada Mahasiswa Universitas "X"." *Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat* V (1): 120–32.
- Santrock, John W. 2002. *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education.
- Schnitzler, Katharina, Doris Holzberger, and Tina Seidel. 2021. "All Better than Being Disengaged : Student Engagement Patterns and Their Relations to Academic Self-Concept and Achievement." *European Journal of Psychology of Education* 36:627–52.
- Setyani, Herlang Wahyuningtyas, and Zahrotul Uyun. 2025. "Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Compassion Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Akhir." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9 (3): 32867–75.
- Shirmohammadi, Zahra. 2021. "The Association between Self-Compassion and Academic Well-Being with the Mediating Role of Perceived Academic Stress and Academic Optimism in Female Students." *International Journal of School Health* 8 (2): 1–10.
- Sugianto, Dicky, Christiany Suwartono, and Sandra Handayani Sutanto. 2020. "Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 7 (2): 177–91. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>.
- Wilkes, Juliet, and Riswani Riswani. 2022. "Mental Wellbeing of Indonesian Students : Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement." *Healthcare* 10 (8): 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare10081439>.