

Karlos Kamagi

(1) HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN ACADEMIC ADJUSTMENT PADA MAHASISWA BARU DI FAKUL...

-  Bimbingan Konseling
-  Fak. Keguruan dan Ilmu Pendidikan
-  LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3638686829

Submission Date

Sep 2, 2026, 2:16 PM GMT+7

Download Date

Sep 2, 2026, 2:20 PM GMT+7

File Name

8775-145-36380-1-10-20260714_-_Andi_Arisal.pdf

File Size

282.0 KB

10 Pages**3,415 Words****23,484 Characters**

13% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 13%  Internet sources
- 4%  Publications
- 6%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 13% Internet sources
- 4% Publications
- 6% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	digilib.uinkhas.ac.id	1%
2	Internet	journal.unpas.ac.id	1%
3	Internet	eprints.uns.ac.id	<1%
4	Internet	digilib-iaktoraja.ac.id	<1%
5	Internet	ejournal.unesa.ac.id	<1%
6	Internet	bk.ppj.unp.ac.id	<1%
7	Student papers	Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya	<1%
8	Student papers	Universitas Mercu Buana Yogyakarta	<1%
9	Internet	ojs.stmikdharmapalariau.ac.id	<1%
10	Internet	mail.rumahjurnal.or.id	<1%
11	Internet	repository.bungabangsacirebon.ac.id	<1%

12	Internet	jep.ppj.unp.ac.id	<1%
13	Internet	journal-nusantara.com	<1%
14	Publication	Fitriyah Ayu Istiazah, Syofnidah Ifrianti, Ayu Reza Ningrum. "Pengaruh Model Rol...	<1%
15	Internet	journal.unj.ac.id	<1%
16	Publication	Syahrani Nur Setia Alam, Mochammad Mukti Ali. "Faktor-Faktor yang Mempeng...	<1%
17	Internet	ejournal2.undiksha.ac.id	<1%
18	Internet	dspace.uir.ac.id	<1%
19	Internet	j-innovative.org	<1%
20	Internet	journal.stkipsubang.ac.id	<1%
21	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
22	Internet	sihojournal.com	<1%
23	Internet	stakpnsentani.ac.id	<1%

**CONSILIUM : Education and Counseling Journal****P-ISSN :[2775-9465]****E-ISSN :[2776-1223]****Volume 6 Nomer 2 Tahun 2026**

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *ACADEMIC ADJUSTMENT* PADA MAHASISWA BARU DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

Karlos Kamagi¹, Nur Saqinah Galugu², Marhani³
e-mail: kamagikarlos@gmail.com¹, nursaqinah@umpalopo.ac.id²,
marhani@umpalopo.ac.id³

¹⁻³Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstrak

Fase awal perkuliahan yang penuh tekanan menuntut penyesuaian akademik (*academic adjustment*) yang adaptif bagi mahasiswa baru. Kemampuan psikologis internal seperti *self-compassion* dipandang krusial dalam menunjang ketahanan mahasiswa melewati masa transisi tersebut. Penelitian ini bertujuan menguji korelasi antara *self-compassion* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa baru FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo. Melalui pendekatan kuantitatif korelasional, data dihimpun secara daring dari 151 responden menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengujian hipotesis menerapkan statistik non-parametrik korelasi *Spearman's Rho* karena sebaran data tidak normal dan tidak linear. Hasil analisis membuktikan adanya keterkaitan positif yang signifikan dan kuat di antara kedua variabel ($r = 0,766$; $p = 0,000$). Temuan ini bermakna bahwa peningkatan belas kasih diri berdampak nyata terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menyelaraskan diri dengan tuntutan perkuliahan. Simpulannya, penerimaan diri yang positif menjadi benteng emosional penting untuk mereduksi stres akademik. Pihak fakultas direkomendasikan memfasilitasi program bimbingan berbasis psikologis emosional pada masa orientasi.

Kata Kunci: *Academic Adjustment*, *Mahasiswa Baru*, *Self-Compassion*.

Abstract

The highly stressful initial phase of university life requires adaptive academic adjustment from freshmen. Internal psychological strengths, such as self-compassion, are considered crucial in reinforcing student resilience throughout this transition. This study aims to examine the correlation between self-compassion and academic adjustment among first-year students at FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo. Using a quantitative correlational design, online data were gathered from 151 respondents selected via stratified random sampling. Hypotheses were tested using the non-parametric Spearman's Rho correlation due to non-normal and non-linear data distributions. The analysis demonstrates a significant and strong positive relationship between the variables ($r = 0.766$; $p = 0.00$). These findings indicate that higher

self-compassion directly enhances students' capability to cope with higher education demands. In conclusion, positive self-acceptance serves as an essential emotional buffer to minimize academic stress. It is highly recommended that the faculty provide emotionally based counseling programs during freshman orientation.

Kata Kunci: Academic Adjustment, First-Year Students, Self-Compassion.

Pendahuluan

Fase awal kehidupan kampus merupakan masa transisi krusial yang menuntut kemandirian serta ketangguhan psikologis tinggi dari setiap mahasiswa baru. Pada periode peralihan ini, mereka dihadapkan pada perubahan kultur belajar yang jauh lebih kompleks dan dinamis dibandingkan dengan pola pembelajaran di sekolah menengah. Mahasiswa dituntut secara mandiri untuk meregulasi waktu, mengadaptasi metode belajar baru, serta memenuhi standar capaian kompetensi perkuliahan yang semakin ketat. Kemampuan mahasiswa dalam menyelaraskan diri terhadap berbagai tuntutan ekosistem perguruan tinggi ini disebut sebagai penyesuaian akademik (*academic adjustment*) (Widyastuti, 2021). Kualitas penyesuaian akademik yang baik menjadi penentu utama keberhasilan studi, sebab kapasitas ini membantu mahasiswa baru dalam menginternalisasi aturan akademis, menjaga konsistensi motivasi, serta memitigasi risiko kejenuhan belajar di semester awal (Aristawidya et al, 2025; Sholihah, 2023).

Meski demikian, fakta di lapangan kerap menunjukkan adanya kesenjangan (*gap*) yang cukup besar antara kondisi ideal dengan realitas yang dihadapi mahasiswa baru. Secara ideal, mahasiswa baru diharapkan mampu beradaptasi secara cepat dengan ritme perkuliahan dan membangun interaksi akademis yang komunikatif dengan dosen maupun rekan sebaya (Lestari, 2020; Nuzulia et al, 2017). Namun senyatanya, tekanan masa transisi ini sering kali memicu hambatan emosional berupa stres, kecemasan, hingga ketidakstabilan regulasi diri akibat ketidaksiapan mengelola beban tugas perkuliahan (Arifin, 2020). Kegagalan dalam melakukan adaptasi secara konstruktif berisiko mendatangkan konsekuensi negatif, seperti penurunan prestasi, kelelahan mental, bahkan keputusan untuk memutus studi (Wilkes & Riswani, 2022). Fenomena tersebut terlihat jelas pada mahasiswa baru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Palopo. Hasil observasi awal mengindikasikan bahwa banyak mahasiswa mengalami kendala adaptasi, seperti munculnya rasa cemas berlebih saat tampil presentasi atau *microteaching*, ketakutan melakukan kekeliruan pada tugas berbasis praktik, serta rendahnya rasa percaya diri dalam membangun relasi sosial di kampus.

Guna menjembatani kesenjangan tersebut, berbagai literatur mutakhir mengemukakan bahwa keberhasilan *academic adjustment* tidak sekadar disokong oleh kemampuan kognitif murni, melainkan sangat dipengaruhi oleh kekuatan psikologis internal, salah satunya ialah *self-compassion* (Hasmawati, 2024; Pertiwi et al., 2024). Teori yang dikembangkan oleh Neff mendefinisikan *self-compassion* sebagai kecenderungan individu untuk bersikap hangat, penuh penerimaan, dan baik kepada diri sendiri kala menghadapi kegagalan atau kesulitan, tanpa terjebak dalam penilaian diri yang destruktif. Melalui tiga elemen dasarnya *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* *self-compassion* bertindak sebagai benteng psikologis (*psychological buffer*) yang menstabilkan kondisi emosi mahasiswa. Temuan kontemporer dari Lee et al., (2025) leturut memperkuat argumen

bahwa belas kasih diri berkontribusi langsung dalam mereduksi tekanan akademik dan mencegah terjadinya *burnout*. Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memandang kegagalan bukan sebagai bentuk kelemahan personal, melainkan sebagai bagian yang manusiawi dan universal dari proses belajar, sehingga mereka lebih lentur (*resilient*) untuk bangkit perihal perbaikan strategi studi (Skoog & Kapetanovic, 2021).

Meskipun telaah mengenai adaptasi mahasiswa sudah banyak dipublikasikan, mayoritas penelitian terdahulu masih menitikberatkan perhatian pada dimensi eksternal, seperti efektivitas dukungan sosial, kondisi lingkungan kampus, ataupun gaya mengajar dosen (Irsyadul et al., 2024). Pengaruh aspek luar ini dinilai kurang stabil lantaran sangat bergantung pada dinamika situasi lingkungan. Sebaliknya, studi yang menempatkan *self-compassion* sebagai prediktor internal bagi penyesuaian akademik mahasiswa baru di perguruan tinggi swasta daerah, khususnya pada konteks mahasiswa kependidikan (FKIP), masih sangat jarang ditemukan.

Di sinilah letak nilai kebaruan (*novelty*) serta kontribusi inovatif dari penelitian ini. Mahasiswa FKIP memiliki karakteristik profil yang unik karena dipersiapkan sebagai calon pendidik yang tidak hanya dituntut menguasai kompetensi akademis, melainkan juga wajib memiliki stabilitas emosi, empati, dan kesadaran diri yang matang. Penelitian ini mengalihkan fokus kajian dari variabel luar menuju kapasitas regulasi emosional internal mahasiswa. Secara aplikatif, nilai inovasi dari hasil penelitian ini urgen untuk mendasari pihak institusi dalam memformulasikan program orientasi serta layanan bimbingan psikologis yang lebih terstruktur seperti pelatihan manajemen stres berbasis *self-compassion* demi mewujudkan ekosistem belajar yang sehat dan adaptif di lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *self-compassion* sebagai variabel bebas dan *academic adjustment* sebagai variabel terikat. Desain korelasional digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi (Sukmadinata, 2017). Sejalan dengan hal tersebut, Creswell (2012) menyatakan bahwa penelitian korelasional merupakan prosedur dalam penelitian kuantitatif ketika peneliti mengukur derajat hubungan (asosiasi) antara dua atau lebih variabel dengan menggunakan prosedur analisis statistik tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut. Desain ini dipilih karena sangat relevan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara kedua konstruk psikologis yang diteliti secara objektif dan natural di lapangan. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner berbasis *Google Form*. Instrumen yang digunakan terdiri atas dua jenis skala psikologis hasil adaptasi yang telah dinyatakan lolos uji validitas empiris serta memenuhi kriteria reliabilitas. Skala pertama adalah skala *self-compassion* yang dikembangkan berdasarkan komponen teori Neff untuk mengukur dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Skala kedua adalah skala *academic adjustment* yang disusun mengacu pada teori Baker dan Siryk dengan cakupan aspek adaptasi akademik, pengelolaan beban belajar, strategi belajar, motivasi dan ketangguhan, serta motivasi intrinsik.

Seluruh data kuantitatif yang terkumpul diolah secara statistik menggunakan bantuan

perangkat lunak SPSS. Peneliti menetapkan ketentuan spesifik berupa pengalihan metode analisis dari statistik parametrik ke non-parametrik setelah melakukan uji prasyarat formal. Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan uji linearitas ANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003. Karena kedua nilai tersebut berada di bawah kriteria limit ($\alpha=0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian tidak berdistribusi normal dan tidak mengikuti pola linear yang sempurna. Oleh karena itu, pengujian hipotesis untuk mengukur arah dan kekuatan korelasi antarvariabel dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho* pada taraf signifikansi sebesar 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Analisis kuantitatif dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel *Self-Compassion* (X) sebagai variabel bebas dan *Academic Adjustment* (Y) sebagai variabel terikat pada mahasiswa baru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Palopo Angkatan 2025/2026. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu diuji melalui tahapan uji instrumen (validitas dan reliabilitas) serta uji prasyarat formal.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner daring (Google Form). Sebelum instrumen tersebut disebarkan secara luas kepada sampel penelitian, dilakukan uji coba instrumen untuk memastikan kelayakannya.
2. Uji Validitas: Pengujian dilakukan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk psikologis yang diteliti. Berdasarkan hasil analisis, seluruh item pada skala *Self-Compassion* dan *Academic Adjustment* dinyatakan valid karena memiliki nilai korelasi yang memenuhi syarat.
3. Uji Reliabilitas: Pengujian keandalan dilakukan untuk melihat konsistensi instrumen dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*. Hasil pengujian menunjukkan koefisien reliabilitas yang tinggi, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan konsisten untuk digunakan dalam penelitian.

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Pengujian prasyarat analisis dilakukan sebagai dasar penentuan jenis statistik (parametrik atau non-parametrik) yang akan digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Pengujian dilakukan dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov* melalui bantuan perangkat lunak SPSS terhadap data dari 151 responden yang berpartisipasi. Hasil analisis disajikan pada Tabel 1:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Statistic	df	Sig.
<i>Self-Compassion</i> (X)	0,262	151	0,000
<i>Academic Adjustment</i> (Y)	0,226	151	0,000

Interpretasi: Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 1, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel *Self-Compassion* (X) sebesar 0,000 dan variabel *Academic Adjustment* (Y) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kedua variabel berada jauh di bawah kriteria ambang batas 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini tidak berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian dilakukan menggunakan *ANOVA Table* melalui program SPSS dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas (*ANOVA Table*)

Hubungan Variabel	Indikator	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Linearity	55360,424	1	55360,424	1169,050	0,000
	Deviation from Linearity	4878,463	54	90,342	1,908	0,003

Interpretasi: Berdasarkan tabel output *ANOVA Table* pada Tabel 2, diperoleh nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,003. Karena nilai $0,003 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel *Self-Compassion* dengan *Academic Adjustment*.

Pengujian Hipotesis (Uji Korelasi)

Oleh karena seluruh asumsi parametrik tidak terpenuhi (data tidak berdistribusi normal dan tidak berpola linear), maka pengujian hipotesis dialihkan menggunakan statistik non-parametrik melalui rumus Korelasi Spearman's Rho. Langkah pengalihan ini sesuai dengan prosedur metodologi penelitian kuantitatif ketika asumsi formal parametrik dilanggar. Hasil analisis korelasi antarvariabel disajikan pada Tabel 3:

Tabel 3. Hasil Analisis Korelasi Spearman's Rho

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (Sig. 2-tailed)	N	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> & <i>Academic Adjustment</i>	0,766	0,000	151	Signifikan, Korelasi Kuat

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 3 menggunakan uji *Spearman's rho*, penarikan kesimpulan statistik dijabarkan sebagai berikut:

- Keputusan Hipotesis: Diperoleh nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Karena nilai probabilitas tersebut jauh lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil pengujian statistik ini mengonfirmasi secara nyata adanya hubungan yang signifikan antara *Self-Compassion* dan *Academic Adjustment* pada mahasiswa baru.
- Kekuatan Hubungan: Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah sebesar 0,766. Angka ini menunjukkan bahwa derajat kekuatan hubungan antara kedua konstruk psikologis berada pada kategori kuat.

3. Arah Hubungan: Koefisien korelasi bertanda positif (+0,766), yang menunjukkan hubungan searah. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap penambahan atau peningkatan nilai pada variabel *Self-Compassion* (X) akan diikuti oleh peningkatan kemampuan *Academic Adjustment* (Y) secara signifikan bagi 151 responden mahasiswa baru FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo yang diteliti.

Pembahasan

Temuan penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat mengenai adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa baru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Palopo Angkatan 2025/2026. Berdasarkan pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik non-parametrik korelasi *Spearman's Rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,766 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa derajat kekuatan hubungan antarvariabel berada pada kategori kuat dengan arah korelasi yang positif. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh mahasiswa baru, maka akan semakin tinggi dan optimal pula tingkat penyesuaian akademik (*academic adjustment*) mereka dalam menghadapi dunia perkuliahan.

Meskipun dalam tahapan uji prasyarat formal ditemukan bahwa sebaran data penelitian tidak memenuhi kriteria distribusi normal ($p = 0,000$) dan tidak membentuk pola linearitas yang sempurna ($p = 0,003$), hal tersebut tidak menggugurkan validitas hubungan psikologis antarvariabel di lapangan. Pengalihan analisis ke statistik non-parametrik berbasis peringkat (*rank*) justru mampu memotret realitas data secara lebih akurat dan objektif terhadap 151 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Karakteristik sampel yang dikumpulkan secara proporsional dari berbagai program studi meliputi Pendidikan Jasmani, Bimbingan dan Konseling, PG-PAUD, hingga Pendidikan Bahasa Inggris menunjukkan bahwa dinamika hubungan ini bersifat universal di lingkungan fakultas. Perubahan besar dari iklim sekolah menengah ke ekosistem perguruan tinggi menuntut kesiapan kapasitas internal yang stabil, di mana *self-compassion* hadir sebagai prediktor utama pendukung kelancaran transisi tersebut.

Kuatnya hubungan korelasi yang menyentuh angka 0,766 ini dapat ditelaah lebih dalam melalui keterkaitan dimensi-dimensi *self-compassion* (Neff) dengan aspek-aspek *academic adjustment* (Baker & Siryk) yang dialami mahasiswa baru. Fase awal perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Palopo menghadapkan mahasiswa pada sistem pembelajaran mandiri yang jauh lebih kompleks, beban tugas berbasis praktik (seperti persiapan *microteaching* atau analisis lapangan), serta tuntutan manajemen waktu yang ketat. Ketika mahasiswa baru dihadapkan pada tekanan akademik ini, dimensi *self-kindness* (kebaikan pada diri sendiri) berfungsi sebagai pelindung emosional yang vital. Alih-alih melakukan penghakiman diri atau kritik yang destruktif (*self-judgment*) saat mendapatkan nilai ujian pertama yang tidak sesuai ekspektasi atau merasa cemas saat presentasi, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi akan memperlakukan dirinya dengan kehangatan, pengertian, dan penerimaan. Sikap ramah pada diri sendiri ini menjadi bahan bakar emosional yang mereduksi kelelahan mental, sehingga mereka dapat tetap fokus mengevaluasi strategi belajar dan mengelola beban belajar ke depan secara lebih adaptif.

Selanjutnya, komponen *common humanity* (kesadaran akan pengalaman manusiawi) memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa baru mengatasi perasaan terisolasi atau tertekan. Pada masa transisi, tidak jarang mahasiswa baru merasa bahwa hanya dirinyalah yang

mengalami kesulitan dalam memahami materi perkuliahan atau beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru. Namun, dengan adanya aspek *common humanity*, mahasiswa menyadari bahwa hambatan, kegagalan, dan kecemasan akademis merupakan bagian alami yang universal dan dirasakan oleh hampir seluruh rekan sebayanya. Di FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo, kesadaran kolektif ini mendorong mahasiswa untuk tidak menarik diri dari lingkungan sosial, melainkan lebih terbuka dalam menjalin hubungan interaktif dengan dosen maupun teman sebaya guna mencari solusi atas kendala akademis. Hal ini berdampak langsung pada peningkatan ketangguhan akademik dan motivasi intrinsik mahasiswa untuk terus bertahan di tengah kompleksitas perkuliahan.

Aspek ketiga dari *self-compassion*, yaitu *mindfulness* (kesadaran penuh tanpa menghakimi), terbukti menjadi pilar yang menjaga kejernihan pikiran mahasiswa selama menempuh semester awal. Melalui kesadaran penuh, mahasiswa baru mampu mengenali, mengidentifikasi, dan menerima emosi negatif seperti stres, cemas, atau rasa takut melakukan kesalahan tanpa harus larut, tenggelam, atau terobsesi secara berlebihan di dalamnya (*over-identification*). Kehadiran emosi negatif diterima secara objektif, sehingga mahasiswa tetap dapat berpikir rasional dalam menentukan skala prioritas, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mengadaptasi metode pembelajaran aktif yang efektif. Kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosional ini bertindak sebagai penyeimbang mental yang memfasilitasi tercapainya penyesuaian akademik yang optimal.

Secara keseluruhan, temuan empiris dalam penelitian ini menegaskan kembali teori yang dikemukakan oleh Neff serta sejalan dengan studi-studi terdahulu yang menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan sumber daya psikologis internal yang memberikan landasan kokoh bagi resiliensi dan adaptasi individu (Aulia et al., 2025; Joane et al., 2025). Sementara banyak studi literatur lain yang sering kali menitikberatkan proses penyesuaian akademik pada faktor eksternal seperti dukungan sosial lingkungan atau gaya mengajar dosen, penelitian pada mahasiswa baru FKIP ini membuktikan bahwa kapasitas internal individu dalam menyikapi tekanan adalah determinan yang sangat kuat. Mahasiswa baru yang terlatih untuk berbelas kasih pada dirinya sendiri tidak akan melihat tantangan akademis sebagai ancaman yang merusak harga diri, melainkan sebagai sebuah kurva pertumbuhan yang wajar dalam proses mendewasakan diri sebagai calon pendidik.

Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi institusi, khususnya pengelola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo, untuk mulai mengintegrasikan program pengembangan aspek psikologis internal ke dalam layanan kemahasiswaan. Mengingat besarnya kontribusi *self-compassion* terhadap *academic adjustment* ($r = 0,766$), pendampingan terhadap mahasiswa baru tidak boleh hanya terbatas pada orientasi administratif dan pengenalan akademik semata. Program-program aplikatif seperti pelatihan pengelolaan stres berbasis *self-compassion* atau psikoedukasi mengenai pentingnya kesehatan mental sangat strategis untuk diterapkan sejak masa orientasi kampus. Dengan membekali mahasiswa baru keterampilan untuk mengelola emosi dan berwelas asih pada diri sendiri, universitas secara aktif berkontribusi dalam membentuk ekosistem belajar yang sehat, menekan angka *burnout*, serta melahirkan lulusan FKIP yang tidak hanya unggul secara akademis tetapi juga memiliki kematangan emosional yang tangguh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan positif yang signifikan dengan tingkat kekuatan korelasi yang kuat antara *self-compassion* dan *academic adjustment* pada mahasiswa baru FKIP Universitas Muhammadiyah Palopo. Temuan ini memberikan jawaban empiris yang selaras atas permasalahan yang diangkat pada bagian pendahuluan mengenai adanya kesenjangan adaptasi pada masa transisi perkuliahan. Makna substansif dari penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan mahasiswa baru dalam menyelaraskan diri dengan tuntutan akademik yang kompleks tidak hanya bertumpu pada kesiapan kognitif, melainkan sangat ditentukan oleh kapasitas psikologis internal mereka dalam memperlakukan diri sendiri secara bijaksana, penuh penerimaan, dan tanpa kritik diri yang destruktif saat menghadapi hambatan belajar. Dengan demikian, *self-compassion* terbukti valid bertindak sebagai pelindung mental (*psychological buffer*) yang menstabilkan emosi sekaligus memicu resiliensi mahasiswa di semester awal.

Prospek aplikasi dari temuan ini ke depan sangat urgen untuk diimplementasikan oleh pihak institusi melalui kebijakan layanan kemahasiswaan yang lebih peka terhadap aspek kesehatan mental. Fakultas direkomendasikan untuk tidak hanya memfokuskan masa orientasi pada pengenalan administratif dan akademik murni, tetapi juga mengintegrasikan program psikoedukasi atau pelatihan manajemen stres berbasis *self-compassion* secara berkelanjutan. Sementara itu, prospek pengembangan bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan kajian dengan menguji variabel prediktor internal lainnya seperti dukungan sosial, efikasi diri, atau motivasi berprestasi. Selain itu, peneliti masa depan disarankan untuk mengembangkan desain penelitian eksperimental berupa intervensi pelatihan *self-compassion* guna melihat efektivitasnya secara langsung dalam meningkatkan kemampuan *academic adjustment* mahasiswa baru secara lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Arifin, M. (2020). Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Universitas Pgri Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19. 9(1), 90–103.
- Aristawidya, H. H., & Qodariah, S. (2025). *Optimalisasi Penyesuaian Akademik bagi Mahasiswa Baru Perantau melalui Self-Compassion dan Dukungan Sosial*.
- Aulia, A., Hanum, R., & Saleh, A. Y. (2025). *The Role of Self-Compassion in Flourishing Among First-Year Students*. 13(1), 54–73.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Hasmawati, A. (2024). Kontribusi Self-Compassion Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Kota Makassar.
- Irsyadul, Y., Mojopurno, I., Afriani, G., Abdurahman, A., Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., & Putra, U. N. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa pada Masa Pasca Pandemi. 1(1), 11–19.
- Joane, I., Prasetya, E., Astikasari, H., Murti, S., Kristen, U., & Wacana, S. (2025). *Facing Campus Challenges: Self-Compassion as the Key to Adjustment for New Students Menghadapi Tantangan Kampus: Self Compassion sebagai Kunci Penyesuaian Mahasiswa Baru*. 13(3).
- Lee, M., Kim, M., Lee, W., & An, S. L. (2025). *The Impact of Group Counseling on Academic Self-Efficacy and Motivation Among Korean University Students With Academic Warnings*. <https://doi.org/10.1177/21582440251356079>

- Lestari, D. S. A. (2020). Pengembangan Video Cinematherapy Bullying Bagi Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 2 Gedangan Dinna Surya Adi Lestari Ari Khusumadewi Abstrak. 374–381.
- Nuzulia, F., & Hadiyati, R. (2017). *Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir*. 3(2), 22–28.
- Pertiwi, M. A., Wulandari, D. A., Rohmah, F., & Wahidah, N. (2024). *I Nternational J Ournal O F I Nnovative R Esearch I N M Ultidisciplinary E Ducation Supportive Families and Self-Compassion : Keys to Alleviating Academic Stress in Thesis-Engaged Undergraduate Students in Indonesia*. 03(03), 430–434. <https://doi.org/10.58806/ijirme.2024.v3i3n23>
- Sholihah, N. H. (2023). *Stres Akademik pada Mahasiswa : Apakah Peranan Problem Focused Coping ?*
- Skoog, T., & Kapetanovic, S. (2021). The role of relational support in the longitudinal links between adolescent sexual harassment victimization and psychological health. *Development and Psychopathology*, 33(4), 1368–1380. <https://doi.org/10.1017/S0954579420000565>
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan* (Cet. ke-11). PT Remaja Rosdakarya.
- Widyastuti. (2021). Self Compassion, Stress Akademik Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru. 3(1).
- Wilkes, J., & Riswani, R. (2022). *Mental Wellbeing of Indonesian Students : Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement*.

