

PENGARUH *SELF-COMPASSION THERAPY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR

Afni Yan Syah^{1*}, Cut Rahmiati², Juliana³, Lisa Fitriani⁴, Eri Riana Pertiwi⁵

^{1 2 3}Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh, Aceh, Indonesia

^{4 5}Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Aceh, Indonesia

email :afniyansyah88@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa sangat rentan terhadap masalah yang terkait dengan tekanan akademis akibat transisi yang terjadi pada tingkat individu maupun sosial. Diperkirakan 10-30% mahasiswa mengalami stres akademis selama menjalani studi di perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion therapy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan pretest dan posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang berjumlah 292 orang dengan jumlah sampel 42 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan kriteria inklusi. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang terdiri dari 10 item dengan skala Likert untuk menilai persepsi stres responden. Penelitian ini dilakukan pada semester ke enam tahun ajaran 2024/2025. Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa *self-compassion therapy* efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yaitu pada saat pengukuran *pre test* nilai rata-rata (mean) adalah 25,53, sedangkan hasil pengukuran saat *post test* didapatkan nilai rata-rata (mean) 22,23 dengan $p < 0.05$, bahwa ada perbedaan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah diberikan *self-compassion therapy*. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan desain *Quasi experiment*, yaitu dengan memberikan dua intervensi yang berbeda kepada mahasiswa untuk mengurangi tingkat stres mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa Keperawatan, *Self-Compassion Therapy*, Stres

THE EFFECTIVENESS OF SELF-COMPASSION THERAPY IN REDUCING STRESS LEVELS AMONG FINAL-YEAR NURSING STUDENTS

Abstract

Students are highly vulnerable to problems related to academic pressure due to transitions occurring at both individual and social levels. It is estimated that 10–30% of students experience academic stress during their studies in higher education. This study aimed to examine the effect of self-compassion therapy on stress levels among final-year nursing students. This study employed a quasi-experimental design with a pretest–post test approach. The population consisted of 292 final-year students, with a sample of 42 respondents selected using non-probability purposive sampling, based on predefined inclusion criteria. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), which consists of 10 items rated on a Likert scale to assess respondents' perceived stress. The study was conducted in the sixth semester of the 2024/2025 academic year. The results, analyzed using the Wilcoxon test, showed that self-compassion therapy was effective in reducing stress levels among final-year students. The mean stress score decreased from 25.53 in the pretest to 22.23 in the post test, with a p -value < 0.05 , indicating a significant difference before and after the intervention. It is recommended that future research employ a quasi-experimental design with a control group or compare different types of interventions to further enhance the effectiveness of stress reduction among students.

Keywords: *Nursing Students, Self-Compassion Therapy, Stress*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami stres akademik akibat meningkatnya kompleksitas tuntutan pendidikan, termasuk praktik klinik, penyusunan tugas akhir, serta persiapan memasuki dunia kerja profesional. Transisi dari fase akademik ke dunia kerja ini tidak hanya melibatkan peningkatan beban akademik, tetapi juga tekanan psikologis dan sosial yang signifikan. Dalam beberapa tahun terakhir, terutama pasca pandemi COVID-19, kondisi ini semakin kompleks akibat perubahan sistem pembelajaran, ketidakpastian karier, serta meningkatnya tuntutan kompetensi profesional (Aristovnik dkk., 2021). Penelitian global terbaru menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa masih menjadi isu yang sangat signifikan dan cenderung meningkat (Wang dkk., 2020). Studi lintas negara pada mahasiswa kesehatan melaporkan bahwa sekitar 58,4% mahasiswa keperawatan mengalami stres selama praktik klinik (Labrague, 2021). Penelitian lain pada tahun 2024 menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa keperawatan mengalami stres tingkat sedang dan sekitar 25% mengalami stres tinggi, yang berdampak pada kesehatan mental serta performa akademik (Aristovnik dkk., 2021).

Studi global menunjukkan bahwa stres telah menjadi fenomena universal pada mahasiswa, dengan hampir 88% mengalami stres akademik tinggi (Pascoe dkk., 2020). Pada mahasiswa keperawatan, prevalensi stres mencapai 70,2%, terutama pada tingkat akhir akibat tekanan praktik klinik dan kelulusan (Savitsky dkk., 2020). Stres yang tidak terkelola juga berkontribusi terhadap burnout (19–41%) serta peningkatan kecemasan dan depresi (Wakelin dkk., 2022). Di Indonesia, lebih dari 50% mahasiswa mengalami stres akademik, dengan tekanan utama berasal dari tuntutan akademik dan praktik klinik (Kementerian

Kesehatan RI, 2022). Kondisi ini juga terlihat di Aceh, di mana keterbatasan fasilitas, beban akademik, dan faktor sosial budaya memperburuk kemampuan coping mahasiswa, khususnya pada fase akhir studi.

Dalam konteks pendidikan keperawatan, stres yang tidak terkelola dapat berdampak pada penurunan kualitas pembelajaran, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), penurunan empati, serta gangguan dalam pengambilan keputusan klinis (Labrague, 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif dan preventif, khususnya yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi dan ketahanan psikologis mahasiswa. Salah satu pendekatan yang berkembang dalam psikologi positif adalah *self-compassion therapy*, yang berakar pada konsep *self-compassion* yang dikembangkan oleh Kristin Neff. *Self-compassion* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bersikap baik terhadap diri sendiri (*self-kindness*), menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia (*common humanity*), serta memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang dialami (*mindfulness*) (Neff, 2003; Neff & Germer, 2018).

Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* secara signifikan mampu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa (Wakelin dkk., 2022). Selain itu, *self-compassion* juga berfungsi sebagai faktor protektif terhadap *burnout* dan *compassion fatigue*, khususnya pada mahasiswa dan tenaga kesehatan. Meskipun demikian, penelitian mengenai efektivitas (Durkin dkk., 2022; Kotera dkk., 2021) *self-compassion therapy* pada mahasiswa keperawatan di Indonesia, khususnya di Aceh dan pada tingkat akhir, masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada hubungan korelasional, bukan pada intervensi eksperimental. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi melalui studi yang menguji secara langsung efektivitas *self-compassion therapy* dalam menurunkan tingkat stres.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-compassion therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis yang aplikatif, kontekstual, dan berbasis bukti di lingkungan pendidikan keperawatan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok kontrol. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat stres setelah diberikan intervensi *self-compassion therapy* (Polit & Beck, 2021). Penelitian dilaksanakan di Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh pada mahasiswa tingkat akhir. Waktu penelitian dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 selama ± 4 minggu yang mencakup tahap *pretest*, intervensi, dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang berjumlah 292 orang. Sampel penelitian sebanyak 42 responden ditentukan menggunakan teknik *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2020), dengan kriteria Mahasiswa keperawatan tingkat akhir, bersedia menjadi responden (*informed consent*), dan mengalami stres ringan hingga sedang berdasarkan hasil *pretest*.

Pengumpulan data menggunakan tes dan kuesioner. Tes dilakukan

sebanyak 2 kali yaitu *pretest* (sebelum intervensi) dan *posttest* (setelah intervensi). Kuesioner yang diberikan Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner baku *Perceived Stress Scale* (PSS) 10 yang dikembangkan oleh Cohen (1983) dan telah digunakan oleh peneliti baik di luar maupun dalam negeri dalam mengukur variable stres pada mahasiswa. Peneliti yang sudah menggunakan kuesioner tersebut antara lain Rafi pada tahun 2015 dalam penelitiannya di Singapore menggunakan PSS dengan uji reliabilitas ($\alpha = 0,78$), (Maulya & Asniar, 2017) menggunakan PSS versi Indonesia khususnya daerah Aceh, serta (Pertiwi dkk., 2020) juga menggunakan PSS versi Indonesia khususnya daerah Aceh dengan uji reliabilitas ($\alpha = 0,954$).

Intervensi dilakukan selama 4 sesi dalam 1 minggu dengan durasi $\pm 60-90$ menit per sesi, yang mengacu pada konsep *Mindful Self-Compassion* (Neff & Germer, 2018), dimana tahapan intervensi antara lain: Sesi 1 – Pengenalan *self-compassion* (edukasi tentang konsep *self-compassion* dan dampaknya terhadap stres), Sesi 2 – *Self-kindness training* (latihan menerima diri dan mengurangi *self-criticism*), Sesi 3 – *Mindfulness practice* (latihan kesadaran penuh terhadap emosi tanpa menghakimi), dan Sesi 4 – *Reflection and integration* (refleksi pengalaman dan penerapan dalam kehidupan akademik). Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan distress psikologis (Kirby dkk., 2017; Wakelin dkk., 2022).

Proses pengumpulan data dimulai dari pertama responden diberikan penjelasan penelitian dan menandatangani *informed consent*, kedua dilakukan *pretest* menggunakan PSS-10, ketiga responden mengikuti intervensi *self-compassion therapy*, keempat dilakukan *posttest* setelah intervensi selesai, dan kelima data dikumpulkan dan dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak statistik (SPSS). Analisa data ini meliputi analisis univariat, uji normalitas (*Shapiro-Wilk*), dan uji bivariat (*Wilcoxon Signed Rank Test*) (Dahlan MS, 2017). Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

3. HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian pada 42 mahasiswa keperawatan tingkat akhir, distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang (85,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 6 orang (14,3%). Berdasarkan usia, seluruh responden berada pada kategori remaja akhir sebanyak 42 orang (100%). Dilihat dari pekerjaan orang tua, mayoritas responden memiliki orang tua dengan pekerjaan non-PNS sebanyak 32 orang (76,2%), sedangkan PNS sebanyak 10 orang (23,8%). Berdasarkan pendapatan orang tua, mayoritas responden memiliki pendapatan di bawah UMP sebanyak 40 orang (95,2%), sedangkan yang $\geq$ UMP sebanyak 2 orang (4,8%). Sementara itu, berdasarkan status orang tua, mayoritas responden berasal dari keluarga dengan status orang tua menikah sebanyak 39 orang (92,9%), dan sisanya 3 orang (7,1%) dengan status cerai/janda/duda.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Karakteristik Responden	f	%
1	Jenis kelamin		
	a. Laki-laki	6	14,3
	b. Perempuan	36	85,7
2	Usia remaja		
	a. Awal	0	0
	b. Akhir	42	100
3	Pekerjaan orang tua		
	a. PNS	10	23,8
	b. Non PNS	32	76,2
4	Pendapatan orang tua		
	a. $\geq$ UMP	2	4,8
	b. $<$ UMP	40	95,2
5	Status orang tua		
	a. Menikah	39	92,9
	b. Cerai/Janda/Duda	3	7,1

Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil analisis tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian *self-compassion therapy*, diperoleh bahwa rata-rata skor stres pada saat pretest adalah 25,53, sedangkan pada saat posttest menurun menjadi 22,23. Hal ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor stres sebesar 3,30 poin setelah diberikan intervensi. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi *self-compassion therapy*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

Tabel 2. Tingkat stres mahasiswa pre test dan post test intervensi *self-compassion therapy*

	Mean	N	Std. deviation	p-Value
Tingkat stress <i>pretest</i>	25,53	42	7,20689	0,000
Tingkat stres <i>posttest</i>	22,23	42	7,06161	0,000

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion therapy* secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Penurunan skor stres dari 25,53 menjadi 22,23 mengindikasikan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan psikologis yang mereka alami. Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang memiliki tingkat stres tinggi akibat beban akademik dan praktik klinik. Penelitian oleh Labrague (2021), menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan sering mengalami stres moderat hingga tinggi, terutama pada tahap akhir pendidikan. Selain itu, studi oleh Aristovnik dkk., (2021) menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa meningkat secara signifikan pasca pandemi akibat perubahan sistem pembelajaran dan ketidakpastian masa depan.

Efektivitas *self-compassion therapy* dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori *self-compassion* yang dikembangkan oleh Kristin Neff, yang menekankan pentingnya sikap welas asih terhadap diri sendiri dalam menghadapi kegagalan dan tekanan. Mahasiswa yang mampu mengembangkan *self-compassion* cenderung memiliki tingkat *self-criticism* yang lebih rendah dan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif terhadap stres dan gangguan psikologis. Studi oleh Wakelin dkk., (2022) menemukan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* secara signifikan menurunkan stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini diperkuat oleh penelitian Kotera dkk., (2021) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* meningkatkan coping adaptif dan kesejahteraan mental pada mahasiswa kesehatan.

Selain itu, komponen *mindfulness* dalam *self-compassion therapy* membantu mahasiswa untuk lebih sadar terhadap kondisi emosional mereka tanpa memberikan penilaian negatif. Hal ini memungkinkan individu untuk merespons stres dengan cara yang lebih adaptif, sehingga mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental. Penelitian oleh Kirby dkk., (2017) juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis *compassion* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan distress psikologis. Dalam konteks mahasiswa keperawatan, kemampuan ini sangat penting karena mereka tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga tekanan emosional saat berinteraksi dengan pasien. *Self-compassion* membantu mahasiswa mempertahankan empati tanpa mengalami kelelahan emosional (*burnout*), yang sering terjadi pada tenaga kesehatan (Durkin dkk., 2022).

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu tidak adanya kelompok kontrol serta jumlah sampel yang relatif kecil. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat seperti *randomized controlled trial* (RCT) serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion therapy* secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, yang dibuktikan dengan adanya penurunan skor rata-rata stres setelah intervensi serta hasil uji statistik yang signifikan ($p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis *self-compassion* mampu meningkatkan regulasi emosi, mengurangi kecenderungan *self-criticism*, serta membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan praktik klinik secara lebih adaptif.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi institusi pendidikan keperawatan untuk mengintegrasikan intervensi berbasis *self-compassion* dalam program pembinaan mahasiswa, baik melalui kurikulum, pelatihan soft skills, maupun layanan konseling kampus. Pendekatan ini berpotensi meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, mencegah burnout, serta mendukung kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja profesional. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat peran *self-compassion* sebagai strategi intervensi psikologis yang efektif dalam konteks pendidikan kesehatan.

Disarankan agar institusi pendidikan keperawatan dapat mengintegrasikan program *self-compassion* sebagai bagian dari pembinaan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dengan melibatkan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar untuk meningkatkan validitas dan generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2021). Impacts of the Covid-19 pandemic on life of higher education students: Global survey dataset from the first wave. *Data in Brief*, 39, 107659.
- Dahlan MS. (2017). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS (6th ed.)*. Epidemiologi Indonesia.
- Durkin, M., Gurbutt, R., & Carson, J. (2022). Effectiveness of an online short compassion strengths course on nursing students compassion: A mixed methods non-randomised pilot study. *Nurse Education Today*, 111, 105315.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil kesehatan indonesia 2022*.
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778–792.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2021). *Mental health of therapeutic students: relationships with attitudes, self-criticism, self-compassion, and caregiver identity*. <https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1704683>
- Labrague, L. J. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56, 103182.
- Maulya, E., & Asniar. (2017). Self-Efficacy, Strategi Koping, dan Stres Mahasiswa Kurikulum Berbasis Kompetensi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3), 1–8.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
- Pertiwi, E. R., Jannah, S. R., & Tahlil, T. (2020). *A Comparative Study of*

Academic Stress Level amongst Students in Military and Non-Military Diploma Nursing Program. 0966(1), 35–39.
<https://doi.org/10.36349/easjnm.2020.v02i01.06>

- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Rafi, S. (2015). *Pengaruh Stres terhadap Kepuasan Hidup Dimediasi oleh Kebijakan pada Dewasa Akhir Beretnis Melayu di Negara Singapura*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Savitsky, B., Findling, Y., Erel, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 102809.
- Sugiyono, D. (2020). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1–25.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.